

[Publicat inițial în limba engleză în *Transactional Analysis Journal*.] Goulding M.M., Goulding R.L (1976). Injoncțiuni, decizii și redecizii. *Transactional Analysis Journal*, copyright © [AN] International Transactional Analysis Association, reprodus cu permisiunea Taylor & Francis Ltd, <https://www.tandfonline.com>, în numele International Transactional Analysis Association

Goulding M.M., Goulding R.L (1976). Injunctions, Decisions, and Redecisions. *Transactional Analysis Journal*, Vol. 6, No.1, pp. 41-48

Injoncțiuni, decizii și redecizii*

Robert Goulding, M.D.

Mary Goulding, M.S. W.

Traducere de Magdalena Suslov

Introducere

Într-un weekend din vara anului 1966, stând lângă piscina de la casa noastră de maratoane din Menlo Park, eu și Bob am început să vorbim despre injoncțiuni. Ne-am dat seama că auzeam relativ aceleași câteva injoncțiuni și am hotărât să le clasificăm. Lista noastră actuală e aproximativ aceeași cu cea concepută între 1966 și 1967: *Nu fi; Nu fi tu însuși (de sexul care ești); Nu fi copil; Nu crește; Nu reuși; Nu; Nu fi important; Nu fi apropiat; Nu aparține; Nu fi sănătos (sau nu fi sănătos la cap); Nu gândi (nu te gândi la X (subiect interzis), nu gândi ce gândești, gândește ce gândesc eu); Nu simți (nu simți X (furie, tristețe, bucurie etc.), nu simți ceea ce simți, simte ce simt eu).*

La început, nu am recunoscut distincția dintre injoncțiuni și deciziile Copilului; în acea perioadă, ca și alți terapeuți AT, căutam „cuvinte exacte” ale injoncțiunilor și o „scenă exactă” în care injoncțiunea să fi fost dată. Am observat că, deși pacienții noștri își aminteau scene timpurii și injoncțiuni remarcabil de similare, fiecare individ reacționase diferit. Clienții noștri nu erau „scenarizați”. Nimeni nu e „scenarizat”. Injoncțiunile nu sunt plasate în capul oamenilor precum electrozii. Fiecare copil ia decizii ca răspuns la niște injoncțiuni imaginate sau reale și astfel se „scenarizează” singur.

Oameni de toate vârstele iau decizii Adulte (A-2) în fiecare zi. Acestea sunt limitate în timp și de obicei nu sunt „blocate” în structura de personalitate a individului. Un copil mic care vrea să iasă din pătuț folosește informații Adulte dobândite și procese de gândire Adulte, plus sistemul încercare și eroare, pentru a deșuruba o

* Acest articol este o extindere a discursului de acceptare a premiului Eric Berne Memorial Scientific Award, ținut la cea de-a treisprezecea Conferință Anuală de Analiză Tranzacțională, în 1975, premiu oferit pentru lucrarea lor intitulată "Child Redecisions and Ten [12] Injunctions.". Articolul lor despre redecizie a apărut în *Progress in Group & Family Therapy* a lui Sager și Kaplan.

laterală și a face pătuțul „să cadă”, sau adună o grămadă de jucării și se suie pe ele. Dacă ceva „merge rău”, cum ar fi o pedeapsă pentru ceea ce a făcut, el poate lua o decizie din A-1 ca răspuns la injoncțiunea internalizată „Să nu mai faci asta niciodată”. În cazul în care copilul dă greș sau se rănește, o decizie poate fi luată de Micul Profesor (A-1) chiar și fără o injoncțiune din afară. În acest caz, Copilul creează atât injoncțiunea, cât și decizia. În cazul în care copilul primește foarte multă susținere pentru ceea ce a făcut, el poate, ca răspuns la mesajele pozitive ale părinților, să ia decizia pozitivă din A-1 de a continua să fie un geniu în a pricepe cum stau lucrurile, în a-și folosi mâinile, în a fi creativ etc.

Deciziile Adulte sunt luate cognitiv, „se potrivesc” cu o anumită situație și se schimbă ușor când apar noi informații. Cred că deciziile din Copil sunt cel mai adesea luate atunci când o persoană nu poate obține răspunsuri bune sau soluții bune ca urmare a deciziilor luate din Adult. Aici se includ în special deciziile Adulte declanșate de dorințele Copilului Liber. Copilul Liber vrea să iasă din pătuț pentru a explora mai mult sau pentru a fi cu alți oameni. Atunci când ieșirea din pătuț devine suficient de periculoasă, amenințându-l cu pierderea dragostei, cu durere fizică sau cu o dezaprobare vehementă, va fi nevoie de o decizie negativă din Copil care să frâneze capacitatea atât a Copilului Liber, cât și a Adultului, de a lua decizii orientate spre realitate. Poate fi nevoie ca micuțul să decidă „Nu-mi pot împlini nevoile”, „Voi pretinde că nu mă aflu aici pentru ca ei să nu-mi facă rău” sau orice altă decizie. Desigur, copilul nu are aceste cuvinte, așa că deciziile comportamentale și emoționale sunt fără cuvinte la început.

Eric Berne descrie un fișic de monede care stau una peste alta ordonat până când una dintre ele e parțial scoasă din rând și, din acel moment, fișicul nu mai e drept. În același fel, deciziile timpurii, dacă nu se schimbă, pot deforma deciziile de mai târziu. O decizie Adultă de a învăța cum să lovești o minge cu bâta necesită decizii zilnice de a-i găsi pe alții care vor să joace, de a găsi echipament, de a privi, a exersa și a învăța. O decizie din Copil poate deveni „Wow, sunt cel mai bun!” sau, dacă n-a reușit, poate deveni o decizie din Adult „O să muncesc la asta până când o să fiu la fel de bun ca ceilalți” sau o decizie din Copil „N-are niciun rost să mai încerc... nu fac niciodată nimic bine”. Un copil care a decis deja să nu fie agresiv, competitiv, deștept din cauza lipsei de succes din zilele când încerca să iasă din pătuț, poate să folosească baseballul pentru a explica și a întări vechea decizie sau pentru a lua decizii noi, mai tragice, precum „Dacă lucrurile nu se îmbunătățesc, mă sinucid”.

Ca terapeuți, suntem interesați de deciziile din Copil care încă „deformează fișicul”, iar terapia noastră se bazează pe crearea unui mediu terapeutic în care pacienții pot redeceide din starea de Copil a eului. Alternativele, deciziile și redeceziile din Adult, sunt adecvate cadrului contractual și pot servi temporar pe post de control al comportamentului, dar nu sunt cu adevărat corective.

1. „Nu fi” sau „Nu exista”. Acestea pot fi date deschis și direct, cum e în cazul crimei, al tentativei de crimă sau al abandonului. (Cei bogați folosesc școli și tabere de vară scumpe în locul instituțiilor de plasament și orfelinatelor). „Nu exista” poate fi indus prin brutalitate sau prin indiferență. Cel mai des, copiii aud că nu au fost doriți sau că părinții ar fi avut o viață mai bună și mai fericită ”dacă nu te-ai fi născut”. Exemple: „Stau cu el (sau cu ea) numai de dragul copiilor”. Această afirmație înseamnă că Mama sau Tata ar fi avut o viață fericită dacă nu erau copiii. „Dacă nu te-ai fi născut când te-ai născut, tatăl tău ar fi putut să termine medicina”. „Aș fi putut fi un star de operă”. „Mama ta n-ar mai fi acum la spitalul de boli mintale”. „A murit născându-te”. „Iată și micul nostru accident”. „N-am vrut niciodată mai mult de doi copii, dar suntem catolici”. „A venit prea devreme”, „prea curând”, „prea târziu”, „în cel mai greu moment al depresiei”. „Au fost nevoiți să se căsătorească din cauza acelui copil”. „Nu-l va înlocui pe cel care a murit... acela era îngerul nostru”.

(Desigur, mulți părinți spun aceste lucruri „pentru efect”; adică pentru a-l face pe copil să-și schimbe comportamentul sau să-i „aprecieze” pe părinți sau pentru că părinții derulează fără să judece benzile cu ceea ce le-au spus propriii lor părinți. În acest caz, injoncțiunile pot fi contrazise de alte mesaje „Te iubesc și te vreau” de la părinți, iar copilul își ia propriile decizii pe baza propriei evaluări a situației).

Observați că aceste mesaje insinuează că copilul s-a adus el singur în familie și că nașterea lui e numai vina sau responsabilitatea lui... iar în starea de Copil a eului această responsabilitate e deseori acceptată.

Când aud o injoncțiune „Nu fi” (sau oricare alta), eu spun „Fii acolo. Care e scena? Ce decizi?”. Unii copii decid „N-ai dreptate, am valoare”, alții fantazează despre un părinte, undeva, care îi iubește cu adevărat, iar unii spun „Tu nu m-ai vrut, dar Tata (sau Bunica sau educatoarea) mă vrea”. Unii lucrează din greu, rămânând cu contrainjoncțiunile, în timp ce spun „Chiar dacă nu mă iubești, o să-ți arăt că am valoare”. Unii devin mici psihiatri sau preoți, pe măsură ce își studiază familia și încearcă să o vindece, în timp ce își salvează propria viață prin recunoașterea faptului că nu ei au provocat patologia.

Cu toate acestea, dacă injoncțiunea e acceptată, copilul poate lua una din mai multe decizii: 1) Dacă nu te schimbi, mă voi sinucide (Așa se nasc șantajistii, care amenință cu suicidul dacă partenerul de viață vrea să plece, dacă terapeutul vrea să-și ia vacanță etc.); 2) Dacă situația se înrăutățește prea mult, mă voi sinucide (Acești oameni fac ca situațiile să devine foarte rele și se bazează numai pe timbre negative); 3) Îți arăt eu ție, chiar dacă e să mor; 4) Te prind eu, chiar dacă e să mor (de armă sau în accident de mașină); 5) Te voi face să mă omori; 6) Aproape voi muri (din nou și din nou) ca să te fac să mă iubești.

Uneori, ca să scape de deciziile letale, copilul ia decizii care sunt adesea văzute ca răspunsuri la alte injoncțiuni, precum „Nu voi mai fi niciodată apropiat de cineva, ca să nu trebuiască să mă omor”.

Omorârea, desigur, poate fi sinucidere sau sinucidere „accidentală”, precum a nu accesa servicii medicale la timp, folosirea mașinilor ca armă pentru crimă/sinucidere, voluntariatul în război etc.

2. „Nu fi tu însuți (de sexul care ești)”. Atunci când părinții valorizează mai mult sexul opus, copilul poate decide să accepte alte evaluări, mai bune. Copilul poate decide să nu asculte și să nu se simtă prost. Un terapeut a menționat recent că mama lui voia ca el să fie fată și se juca mult cu el. Se jucau cu păpușile și de-a gătitul. Își amintește exact ziua în care s-a uitat pe fereastră și și-a dat seama că alți băieți se jucau afară, iar nu cu mamele lor în bucătărie. A ieșit și a anunțat „De-acum sunt băiat”, și nu s-a mai întors la păpuși și la bucătărie. Copilul poate continua cu activitățile „de gen”, dar să nu se simtă niciodată bine cu sine. Spre exemplu, o fată se poate juca cu păpușile, poate să se mărite și să întrețină casa, dar să continue să se simtă de mâna a doua, știind că e o „dezamăgire”. Există multe alte posibile decizii, precum să păstreze sau să dobândească un nume care ascunde adevăratul sex, să se îmbrace public (fetele) sau în privat (băieții) precum sexul opus, să aleagă o ocupație specifică sexului opus sau să aleagă chirurgia transsexuală. Unii doar duc războaie private cu celălalt sex o viață întreagă.

Mulți indivizi apreciază că au primit această injoncțiune. În timpurile în care era de așteptat ca fetele să nu mai gândească și să nu mai aibă realizări din momentul în care se măritau, unele fete au folosit forța din „Nu fi fată” pentru a avea o viață profesională bogată și de succes. Iar unii bărbați au folosit „Nu fi bărbat” pentru a-și permite o blândețe și o apreciere artistică pe care altfel nu le-ar fi avut.

3. „Nu fi copil”. Aceasta e dată cel mai adesea celui mai mare dintre frați/surori, care trebuie să aibă grijă de copiii mai mici, care nu se poate opune și care e admonestat cu „Ești prea mare ca să mai faci...” (orice comportament tipic copiilor pe care părinții nu-l plac). Copilul poate să crească și să devină un psihoterapeut care nu mai știe cum să se distreze. Decizia poate fi „Nu voi mai face asta (comportamentul acesta) niciodată”, „Voi avea grijă de tine (cu bucurie sau cu resentimente)”, „Sunt singurul care se descurcă” etc. Exemple: un bărbat își amintește de tatăl lui pe patul de moarte spunând „Ai grijă de ceilalți”. De la vârsta de 12 ani și până în prezent, el a avut grijă de frații săi, de mama sa și de oricine „avea nevoie de ceva” de la el.

Uneori, această injoncțiune apare ca „Nu avea nevoie”, iar o decizie în acest sens poate fi negarea de sine sau nebunia pentru a obține împlinirea nevoilor.

4. „Nu crește”. Sunt câteva injoncțiuni pe care le includem în categoria „Nu crește”: Nu crește mai mult decât a fi bebeluș (vezi articolele lui Schiff despre schizofrenie), Nu crește peste o anumită vârstă, Nu gândi, Nu fi sexual, Nu mă părăsi.

Copiilor cei mai mici li se spune cel mai des să nu crească: „Ești prea mic ca să faci asta”. Li se spune acest lucru în mod repetat de către părinți și alți frați și văd demonstrația continuă a incapacităților lor prin comparația cu cei mai mari din casă. Unii acceptă și rămân în rolul de „îngrijit” în loc de „îngrijitor”, iar unii opun rezistență spunând „O să vă arăt eu că ar fi trebuit să mă nasc primul”.

Preoții acceptă atât mesajul „Nu fi sexual”, cât și mesajul „Nu fi copil”. Uneori sunt acceptate mesajele „Nu fi copil” și „Nu mă părăsi niciodată”, iar copilul crește repede, dar rămâne cu părinții pentru a avea grijă de ei. Alteori, „Nu crește” și „Nu mă părăsi” se asociază și copilul rămâne acasă pentru a fi el îngrijit.

Fetelor li se poate spune să nu crească din punct de vedere sexual, pentru că tatălui îi e teamă de propriile impulsuri sexuale reprimite și/sau pentru că tatăl urăște femeile și iubește fetele.

Uneori pare că injoncțiunea e de inspirație proprie, ca reacție la o traumă care nu a inclus mesajul „Nu crește”, ca atunci când o fată devine Frumoasa Adormită în timp ce așteaptă un tată absent să revină.

5. „Nu reuși”. Această injoncțiune e dată de Copilul gelos al unui părinte și înseamnă „Dacă ai mai mult succes decât mine, ești mai talentat, mai frumos sau mai inteligent, nu te voi mai iubi”. Vedem această injoncțiune dată în special de tați fiilor lor, în ceea ce privește relațiile de muncă. Tatăl exasperat spune „Nu faci niciodată nimic cum trebuie”, în loc de a-i spune „Fă-o cum trebuie”. Fiul decide „Îi arăt eu lui” și lucrează din greu pentru a combate cu succes injoncțiunea sau spune „Nu sunt bun de la natură să fac asta (specialitatea tatălui)” sau „Are dreptate... nu fac nimic ca lumea” și devine, în propriii ochi, și poate și în ai altora, un ratat. Suspectez o decizie de a „nu reuși” la cei care au o diplomă „TPLD” (toate până la dizertație) în loc de a dobândi efectiv o diplomă de doctorat. Unii oameni își „onorează” părinții simțindu-se fără succes. Ei își ridică încontinuu standardele pentru a nu-și recunoaște și a nu se bucura de succesele lor reale.

6. „Nu”. Această injoncțiune e dată de părintele speriat: „Nu face nimic, pentru că orice vei face va duce la dezastru”.

Copilul poate decide să facă lucruri, dar rămâne speriat, cu speranța magică că frica sau anxietatea îl vor feri de ochiul cel rău. Sau persoana poate avea obsesii în viață, evitând să ia decizii, sau poate decide să nu crească, astfel încât alții să decidă pentru ea.

7. „Nu fi important”. Copilul poate decide să nu fie important, ajungând astfel să nu ceară ce are nevoie sau ce vrea, sau poate decide să nu se simtă important. Deseori decizia e să nu fie important într-o anumită arie sau în anumite moduri. Spre exemplu, poate fi în regulă să fie important la muncă, dar nu acasă, sau viceversa.

8. „Nu aparține”. Aceasta poate fi o decizie de familie pe care copilul o poate prelua spunând „Nu aparținem acestei comunități, ne aparținem doar nouă” sau poate fi o decizie individuală a copilului cu rezultatul că se simte diferit de restul familiei. Băieții își aleg o poveste favorită precum Călărețul Singuratic care nu aparține nicăieri.

9. „Nu fi apropiat” sau „Nu avea încredere” sau „Nu iubi”. Această injoncțiune poate fi dată de părinții care nu sunt fizic apropiați sau care îl împing pe copil la o parte. E de asemenea dată de o moarte accidentală sau de separare. Copilul poate decide „N-o să-mi mai pese niciodată de bărbați pentru că mor” sau „Voi face totul pentru mine” sau „Când o să cresc, n-o să mă căsătoresc” sau „N-o să mai am niciodată încredere într-o femeie” etc.

10. „Nu fi sănătos” sau „Nu fi sănătos la cap”. Exemplu: o familie pe care am tratat-o era compusă din tatăl paranoid, mama deprimată și suicidară și o fiică diagnosticată ca schizofrenică. Tatăl devenea evident paranoid, mama amenința că se sinucide, iar fata făcea ceva suficient de bizar ca să fie spitalizată. Tatăl sărea apoi în ajutorul ei, mama înceta să mai fie deprimată și imediat ce fata revenea acasă ciclul o lua de la capăt.

Injoncțiunea era „Nu fi sănătoasă la cap, pentru că dacă ești, noi va trebui să ne recunoaștem propria nebunie”, iar fata o înghițise. Mulți pacienți de lungă durată și-au primit cele mai prețioase stroke-uri de la părinți în timpul unor boli din copilărie și au decis să fie bolnavi pentru a primi stroke-uri. Ei sunt prezenți mereu în grupuri și pe canapele, continuând să „facă progrese”, dar când se află în pericol de a fi declarați suficient de sănătoși pentru a încheia, își găsesc noi simptome pentru care să primească stroke-uri de la terapeut.

Pe lângă aceste „injoncțiuni de comportament”, propunem și o listă de injoncțiuni împotriva gândirii: „Nu gândi” (care e similară cu „Nu crește”), „Nu te gândi la X (sex, dispozitive mecanice etc.)”, „Nu gândi ce gândești, gândește ce gândesc eu”. Listăm, de asemenea, injoncțiuni împotriva sentimentelor: „Nu simți (similară cu „Nu fi apropiat”), „Nu simți X (anumite sentimente)” și „Nu simți ceea ce simți, simte ce simt eu” („Mi-e frig, pune bluza pe tine”). Iarăși, copiii acceptă, resping sau modifică aceste injoncțiuni.

Redecizii

Cu niște ani în urmă, Eric Berne a spus „Când mă pregătesc să intru într-un grup, mă gândesc cum pot să vindec fiecare persoană de-acolo într-o singură ședință”. Această afirmație era în concordanță cu ceea ce credeam și eu – stăm prea mult în psihoterapie. Cum pot grăbi schimbarea, cum o pot facilita mai bine? Nu-mi plăceau listele statistice lungi de pacienți care nu puteau fi tratați sau vindecați. Mi se părea că problema e la terapie și la terapeuți, iar nu la pacienți. Astfel, foamea mea de noi moduri de tratament a fost parțial potolită de Eric și parțial de Fritz Perls, în timp ce căutam moduri din ce în ce mai bune de a facilita schimbarea.

Apoi, pe măsură ce eu și Mary am început să lucrăm împreună, să folosim o combinație de AT / gestalt / modificări de comportament (primire și oferire de stroke-uri) plus orice altceva mai puteam să ne imaginăm, și să folosim aceste combinații în ședințe de weekend, de o săptămână sau de o lună, am început să-i vedem pe pacienți scimbându-se fără luni sau ani de terapie sau analiză.

Cam în același timp în care ne uitam la deciziile luate de pacienți când erau copii, așa cum a descris Mary mai sus în articol, am început să realizăm că, dacă copilul a luat o decizie, el ar fi putut, și deseori a și făcut-o, să schimbe acea decizie mai târziu și nu neapărat în terapie. Auzind care era decizia timpurie a pacientului într-un exercițiu gestalt, fiind în starea eului de Copil din scena din copilărie, realizăm că ascultăm fie ceea ce se întâmplase cu adevărat, fie ceea ce el credea că s-a întâmplat; și nu era nicio diferență. Începeam să întrebăm „ce-ai spune în loc de asta” sau „și acum”, iar pacientul, aflat încă în starea de Copil a eului, se schimba, făcea un „aha”, lua o nouă decizie sau, ocazional, reformula într-un fel potrivit cu momentul și locul în care se afla. Pacienții au început să intre în contact cu puterea pe care o aveau, mici fiind, de a lua decizii care le permiteau să existe psihologic, dacă nu și fiziologic. Este mult mai ușor ca o persoană să se schimbe printr-o recunoaștere a puterii, decât dintr-un sentiment de slăbiciune; legenda că aveau scenariile fixate în cap îi ducea pe pacienți la un sentiment că totul e lipsit de speranță, în timp ce, dacă percepeau că *ei* erau cei ce decisese să fie distanți, sau bolnavi, sau copilăroși, sau dependenți de muncă, atunci ei erau cei care puteau schimba toate

acestea. Astfel s-a născut teoria redeciziei, din conștientizarea a unde se aflau pacienții și încotro se îndreptau, cu propria forță.

Eric obișnuia să vorbească despre disperarea pe care oamenii o simt când iau o decizie, sau când renunță la scenariu, sau când încetează să mai joace un joc major. Probabil o parte din aceasta e o profeție auto-împlinită – dacă știi că o să fii disperat o vreme dacă schimbi ceva, atunci e posibil să fii disperat; o parte se datorează schimbărilor în structura timpului și în tiparele de comportament; o parte însă e rezultatul deciziei luate din Adult, în loc să fie luată din Copil. Dacă Adultul îl privează pe Copil de stroke-uri și de putere prin oprirea lui din a mai juca jocuri, sau îl privează de obținerea de stroke-uri din racketuri, atunci desigur că Copilul poate să dispere. DAR, dacă cel care face redecizia e Copilul, cu aprobarea Adultului, atunci Copilul caută cu un entuziasm considerabil moduri de a-și schimba tiparele de stroke-uri și structurare a timpului. În plus, atunci când se schimbă, când redecide într-un workshop intensiv, el primește imediat stroke-uri formidabile de la un grup mare de oameni, pentru o perioadă extinsă de timp. Le primește de la colegii participanți, de la lideri și terapeuți, plus, aici, de la cei care spală vasele, de la secretare, de la grădinari, de la menajere și chiar de la câini și de la cai!

Cum îi facem pe oameni să intre în Copil – sau, mai degrabă, cum îi ajutăm să ajungă acolo ei înșiși? Sunt posibile mai multe moduri; cel mai adesea prin simpla ascultare *numai* în aici și acum, nedându-le voie oamenilor să vorbească *despre* trecut, facilităm o mutare imediată în Copil. Spre exemplu, John vorbește despre faptul că se simte prost și spune „Am avut-o pe profesoara asta groaznică în clasa a III-a, care era pur și simplu îngrozitoare și mă făcea să mă simt prost” (Credem că nimeni nu poate face pe nimeni să simtă ceva, desigur, dar un copil nu știe acest lucru). Îi răspund: „Fii acolo, fii în clasa a III-a, vizualizează-o pe profesoară acolo și spune-i 'Ești o profesoară groaznică. Nu-mi dai stroke-uri pentru că sunt deștept, nu mă înțelegi, mă faci să mă simt prost'. Folosește cuvinte de-ale copiilor” i-am spus, „Fii copil”. John a răspuns: „Când eram în clasa a II-a profesoara mă plăcea și îmi zâmbea, dar tu te uiți urât la mine și mă pui să stau în spatele clasei. Nu ești corectă. *Tu* nu ești corectă, nu eu sunt prost, tu ești. Nu sunt prost, sunt deștept. Am o diplomă de absolvire acum și nu sunt niciun pic prost.” Mutându-se înapoi în Adult cu ultima afirmație, a zâmbit larg și a început să renunțe la a mai juca „Prostul”.

O altă modalitate e aceea de a le cere oamenilor să repete în prezent o frază sau o propoziție importantă despre trecut. Spre exemplu, aș fi putut să îi cer lui Johnny, dacă nu era în Copil în timp ce-i vorbea profesoarei, să repete „nu ești corectă” de câteva ori. În acest caz, nu a fost necesar.

O altă metodă este prelucrarea gestalt a viselor. Când oamenii își spun visele, le cerem să povestească de parcă ar visa chiar acum și să devină pe rând toate părțile din vis – camere, uși, pereți, mașini etc. Pe măsură ce preiau aceste părți și se descriu ca fiind ele, încep să se recunoască pe ei înșiși, deseori ca Copil Adaptat într-o parte, Copil Liber în alta, Părinte Grijuliu și Părinte Critic în altele. Începerea unui dialog între aceste diverse părți, deseori însoțită de plimbări prin cameră, îi permite celui ce visează să intre în diferite stări ale eului foarte

repede. Își trăiește fenomenologic Copilul, Adultul și Părintele. Visele sunt un vehicul deosebit de bun pentru lucrul cu impasul de gradul trei.

Articolul original despre Impasuri se află în *Voices*, Ediția de Toamnă, 1974. Pe scurt, clasificăm impasurile, sau locurile blocate, în trei grade: gradul unu, între P-2 și A-1; gradul doi, între Copilul părintelui din Părintele copilului (partea din Copil pe care Berne o denumește electrod) și A-1; impasul de gradul trei, între Copilul Liber sau Natural și Copilul Adaptat. Pe primele două le reprezentăm după cum urmează:

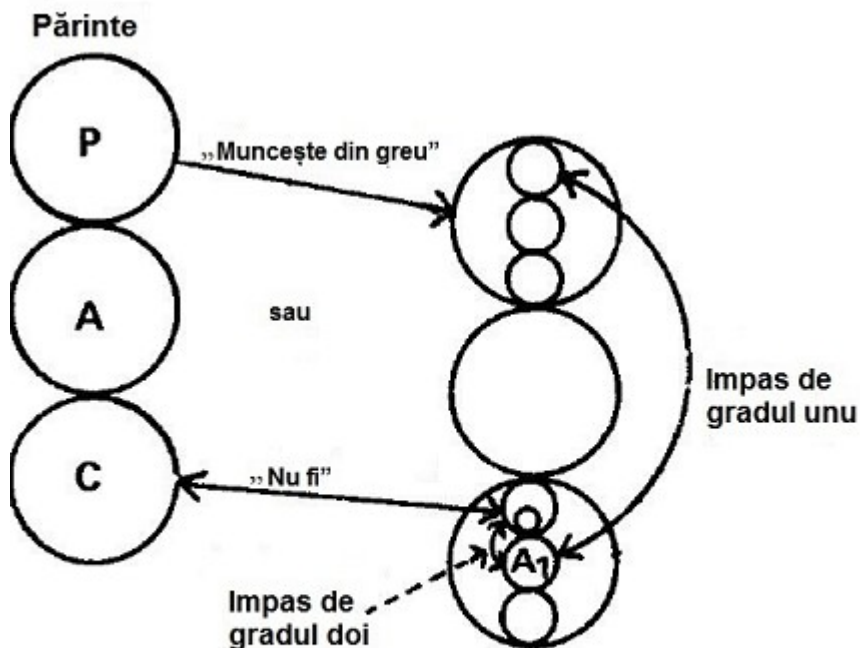
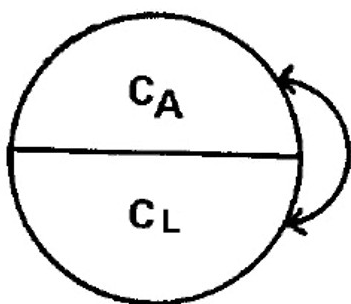


Figura 1. Impasuri

Impasul de gradul trei îl reprezentăm ca mai jos:



Impasul de gradul unu are legătură cu drivele sau injoncțiunile de contrascenariu. Spre exemplu, toți terapeuții trebuie să fi primit mesajul „Muncește din greu”, iar cei mai mulți dintre noi o fac. Pentru a nu mai

munci atât de mult, nu e suficient numai să decizi din A-2 să nu mai muncești atât de mult. E important să mergi într-o scenă timpurie, când mama sau tata au dat mesajul într-un fel ce poate fi amintit, și apoi să răspunzi din starea de Copil a eului cu o nouă poziție, cum ar fi „N-am de gând să mai muncesc atât de mult numai ca să primesc stroke-uri; o s-o iau mai ușor și o să muncesc numai pentru mine, nu pentru tine”. Uneori, luarea acestei decizii e însoțită de gesturi non-verbale.

Impasul de gradul trei are legătură cu injoncțiunea și cu decizia timpurie din jurul comentariului „Mama a zis 'Uneori îmi doresc să nu te fi avut'” („Nu fi”), iar copilul își spune în mintea lui „Într-o zi o să mă sinucid și-atunci o să-ți pară rău că ai spus asta”. În scena re trăită el poate spune „Nu da vina pe mine că sunt aici; tu și cu tata v-ați tras-o, așa am ajuns aici; nu e vina mea și refuz să o mai iau asupra mea. Sunt viu, mă bucur de viață și să fiu al naibii dacă o să mai accept vina pentru tristețea ta”; astfel el răzbate prin impas și decide ca de-acum înainte să trăiască.

Impasul de gradul trei nu îl reprezentăm prin diagramă structurală, ci prin diagramă funcțională. Unii preferă să o deseneze între C-1 și A-1, dar eu o văd diferit. Micul Profesor e cel care a decis să accepte ce i se transmite ca să se poată înțelege cu părinții, dar vrea și să fie liber, așa că lupta e între aceste două părți, Copilul Adaptat și Copilul Liber. Astfel de impasuri au legătură cu o adaptare atât de timpurie sau atât de non-verbală încât pacientul rareori recunoaște că e o adaptare și experiența lui e că a fost *întotdeauna* neîndemânatic, sau că *întotdeauna* a fost lipsit de valoare, sau că *întotdeauna* s-a simțit ca fiind de celălalt sex.

Astfel, în timp ce impasurile de gradul unu și doi sunt dialoguri Eu – Tu, impasurile de gradul trei se petrec prin dialoguri Eu – Eu, precum „Mereu m-am simțit lipsit de valoare, n-ar trebui să mi se permită să trăiesc” și apoi „Hey, am supraviețuit unor vremuri destul de grele și încă sunt aici, și chiar sunt un tip mișto”. Câteva mișcări înainte și înapoi se termină de obicei cu pacientul renunțând la adaptare, pe măsură ce își revendică mai întâi o parte și apoi pe cealaltă.

S-au realizat cercetări consistente asupra muncii pe care o facem. Prima a fost cea a lui Yalom și Lieberman și Miles, în legătură cu Grupul meu Numărul Opt, prezentată în *Encounter Groups: First Facts*. A se vedea, de asemenea, și dizertația de doctorat a lui John McNeel asupra unui maraton - *Redecisions In Psychotherapy: A Study of the Effects of an Intensive Weekend Group Workshop*.

Un ultim cuvânt: motivul pentru care am fost atât de sigur că oamenii se pot schimba în perioade scurte de timp este acela că eu am făcut-o, lucrând cu Fritz Perls și Jim Simkin acum vreo 10 ani, chiar înainte de a începe să ne gândim serios la o terapie mai rapidă. Am ajuns, cu Fritz și cu Jim, într-o poziție de putere pe care n-o mai experimentasem anterior și, deși mi-a luat un pic până să folosesc toate lucrurile cu care intrasem în contact și să renunț la jocurile mele serioase și la o mare parte dintre cele moderate, terapia esențială s-a făcut în segmente de câte 30 de minute pe parcursul unei săptămâni. Apoi am folosit cunoștințele predate de Eric pentru a-mi utiliza cu folos noile redecizii.