

[Publicat inițial în limba engleză în Transactional Analysis Journal.] Goulding M.M., Goulding R.L (1978). Redecizia: câteva exemple. 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 (1978). Redecision: Some Examples. *Transactional Analysis Journal*, Vol. 8, No.2, pp. 132-135

Redecizia: câteva exemple

Mary McClure Goulding

Robert L. Goulding

Traducere de Magdalena Suslov

În literatura AT există o serie de explicații conflictuale ale teoriilor structurală și funcțională ale stării de Copil a eului. Sistemul structural tripartit conține: Copilul (C_1) timpuriu și primitiv, Micul Profesor (A_1) a cărui gândire nu are prejudecăți dar e limitată și distorsionată, și introiecțiile arhaice (P_1). Cele două părți ale sistemului funcțional sunt descrise ca Liberă și Adaptată. În sistemul funcțional, vedem structură. În Copilul Adaptat (rebel sau conformist), presiunile din C_1 sunt inactive sau ignorate, P_1 este activ, iar A_1 decide ca răspuns la părinții interni sau externi. În Copilul Liber, presiunile din P_1 sunt inactive, C_1 este activ, iar A_1 e liber să primească informații și să ia decizii fără presiuni Parentale interne sau externe.

Deciziile luate ca răspuns la niște injoncțiuni reale sau imaginate reduc libertatea și deci sunt luate de către Copilul Adaptat. Prin adaptare, injoncțiunea e blocată în P_1 până când persoana redecide. Desigur, deciziile timpurii nu sunt gândite logic. Avem două rațe sălbatice în

eleșteu ce au fost crescute de niște rațe domestice care nu puteau zbura mai sus de doi metri. Rațele sălbatice ajunse mari încă dau din aripi ca niște rațe domestice, deși acelea au murit demult și multe perechi de alte rațe sălbatice au trăit cu ele pentru scurte perioade de timp. Cam în același fel, oamenii dau din aripi într-una sau alta din ariile vieții. De obicei, nu se schimbă prin obținerea unor realități Adulte.

Schimbarea ca decizie a Copilului Adaptat în răspuns la Părintele terapeutului, deși poate mai puțin periculoasă, nu oferă decât o nouă cămașă de forță. Redecizia e făcută de Copilul Liber. În continuare, urmează câteva exemple de redecizii făcute de Micul Profesor din starea de Copil Liber a eului: Peter e un om bun, liniștit, conformist, încă neînălțat în zbor, al cărui contract e să-și extindă gama de sentimente pe care își dă voie să le simtă.

Peter: „M-am gândit la sentimente. A fost întâmplarea asta, când am plecat în Canada în timpul războiului. Eram la internat și au trimis după mine. Când am ajuns acasă, bagajele mele erau făcute. Eram trimis din Anglia la Vancouver. Nu mi-am văzut părinții timp de șase ani”.

Mary: „Povestește la timpul prezent. Pentru a-i ajuta pe pacienți să intre în starea de Copil a eului, îi încurajăm să relateze la timpul prezent; altfel, doar ascultăm un Adult povestind *despre* experiențe, iar pacientul nu intră în starea de Copil a eului. Fii acolo, acasă, înainte de a pleca la Vancouver. OK?”

Peter: (dă din cap)

Mary: „Câți ani ai?”

Peter: „Am 13 ani. Nu vreau să plec.”

Mary: „Fii acolo. Vezi casa. Dă-ți voie să știi ce simți.”

Peter: „Nu vreau să plec. Dar sunt și încântat. Sunt încântat de ideea de a călători. Canada. Nu-mi fac griji de pericole. Sunt în camera de zi. Bem ceai. E și mama acolo, și tata. Iar sentimentele mele se schimbă. Sunt trist. Sunt trist că plec și că-mi părăsesc prietenii de la internat. Sunt supărat și-mi vine să plâng. Mama mă vede că stau să plâng și fuge din cameră. Tata spune „Ai supărat-o pe mama ta”. Mi-e teribil de rușine.”

Bob: „Fii de 13 ani, dar cu ce știi acum despre sentimente. Vorbește cu tatăl tău.”

Peter: „O văd pe mama supărată. Suntem o familie apropiată. Îi vine să plângă. A fost – a fost învățată să nu plângă. Nu facem asta. Nu suntem o familie foarte emoțională.”

Bob: „Puțin spus!”

Peter: „Da. [pauză lungă] Poate că și tata voia să plângă. (pauză)

Mary: „Cum ești acum?”

Peter: „Aplic asta la alte situații din prezent.”

Nu a vrut să meargă mai departe. În ziua următoare, Peter a relatat că, în urma travaliului, s-a dus singur pe deal și “am plâns puțin. Desigur, asta nu este ca voi care aveți curajul să plângeți în public. Poate să nu fie un pas important pentru voi. Dar pentru mine e urias.. Este prima dată când plâng, de când îmi amintesc eu.”

Exemplul de mai sus ilustrează faptul că redeciziile nu sunt neapărat răsunătoare și nu se întâmplă toate în cabinetul de terapie. Peter și-a încheiat redecizia singur, pe deal. Dacă ar fi fost împins sau bruscăt ca să ia o decizie mai repede decât îi era ritmul, ar fi luat o decizie din Copilul Adaptat și poate s-ar fi simțit după aceea „violat” emoțional. (Respectul pentru pacient e calitatea care face diferența dintre terapeut și violator.) (– în eng., joc de cuvinte ”Respect for the patient is the quality that differentiates ”*therapist*” from ”*the rapist*”).

Scopul contractului lui George este să ceară ce vrea fără rușine. Explorăm ce vrea în prezent și cum face să nu obțină. Apoi lucrăm cu o scenă timpurie: Mama o alăptează pe sora lui. George întreabă dacă poate să primească și el, iar Mama îl face de rușine. E blocat în această scenă. Nu-și imaginează cum ar putea cineva să simtă altceva decât rușine.

Bob (aducând două scaune): „Pe scaunul ăsta, spune ’Mi-e rușine’ ”.

George: „Îi spun mamei?”

Bob: „Nu. Nu vorbești cu mama. Spune ’Mi-e rușine’ și stai de partea aceea a ta, care simte rușine.”

George: „Mi-e rușine. N-ar trebui să cer să mă alăpteze. Sunt prea mare. N-ar trebui să cer. Nu sunt destul de bun. Sunt prea mare. Nu mai am nevoie de asta”

(Acestea, desigur, erau unele dintre deciziile lui luate la vârsta de 3 ani, când sora lui tocmai se născuse.)

Bob: „Acum stai pe celălalt scaun și fii copilul natural care cere un lucru firesc. Fără rușine. Un copil sănătos.”

George: „Mamă, aș vrea și eu.”

Bob: „Nu, nu vorbi cu mama. Doar fii copilul acela.”

George: ”Vreau și eu.”

Bob: „Spune mai multe.”

George: „Aș vrea să stau mai mult cu ceilalți copii. Aș vrea să fiu acceptat.”

Mary: „Te îndepărtezi de subiect. Începe cu 'Nu mi-e rușine. Sunt curios.' ”

George: „Nu mi-e rușine. Sunt aventuros. Îmi place să explorez. Vreau să explorez pe afara, lumea.”

Bob: „Vreau să-ți explorez sânul.” (Întregul grup râde)

George (râzând): „Da. 'Vreau să explorez sânul ăla.' Sigur! Merge. Hmmmm.”

Mary: „Ar mai fi ceva ce ai nevoie să faci?”

George (încă râzând): „Nu mi-e rușine. Voi fi un mare explorator al sânilor, fără să-mi fie rușine.” (Grupul aplaudă)

După această ședință, a început să își pună în aplicare redecizia, cerând fără scuze ceea ce voia. La cină, a primit de la bucătar anghinare, costițe și tort de ciocolată. Pentru unii oameni, redecizia e simțită atât de puternic încât se schimbă aproape spontan. Pentru alții, e necesară o perioadă de exersare și de consolidare în grup.

Exemplul următor arată cât de greu e să-i înfrânezi pe participanți de la supradaptare și de la pierderea ocaziei de a face redecizii din Copilul Liber:

Ann: „Am nevoie să mi se spună când îmi desconsider capacitățile. Pot avea un contract cu grupul ca de câte ori mă aude cineva desconsiderând – ”

Mary: „Mnu”

Ann: „Ce?”

Mary: „Nici gând.”

Ann: „Oh, scuze. Am crezut că va fi de ajutor.”

Mary: „Uite, ghici ce. Sunt blocată. Nu vreau să-i transformi pe membrii grupului în părinți care să te supravegheze și să-ți arate când greșești. Și cu toate astea, chiar acum eu sunt un părinte care îți arată că greșești cerând ceea ce ceri. Încotro o luăm?”

Ann: „Nu știu.”

Mary: „Nici eu.”

Prin vocabular, tonul vocii și postura corpului, Mary continuă să lucreze cu ea, în primul rând din Copilul monitorizat de Adult, niciodată din Părinte. După aceea, pacienta joacă rolul lui Mary și e propria ei terapeută, iar în cele din urmă descoperă fiorul autonomiei. Nu are nevoie de un nou set de părinți.

Uneori, refuzul de a se adapta în terapie se poate afla în serviciul Copilului Liber, dar terapeutul inocent, parentând, poate pedepsi rebeliunea și descuraja spiritul liber al pacientului.

Spre exemplu, Joy a relatat despre un workshop în care a refuzat să facă ceea ce se aștepta de la ea ca pacient, iar grupul și terapeutul au vrut să o pedepsească.

Bob: „De cine ți-a adus aminte acel terapeut?”

Joy: „Nu știu ce vrei să spui.”

Mary: „Închide ochii. Ți se spune că nu procedezi bine. Ți se spune că-i *faci* pe toți să se simtă inconfortabil. Rămâi în scena asta până când afli de cine îți amintește acel terapeut.”

Joy (după ce suspină): „Tata m-a plesnit pentru că am uitat replicile dintr-o piesă de teatru de la școală. Și toți copiii m-au urât.”

Bob: „Felicitări.”

Joy: „Ce?”

Bob: „Felicitări că nu l-ai lăsat pe terapeut să te pedepsească. Că nu l-ai lăsat să facă ce a făcut tatăl tău.”

Joy (râzând spontan – primul sunet nedeprimat pe care l-a scos toată săptămâna): „Sunt chiar îndrăzneță uneori.”

Bob: „Felicitări că te-ai protejat.”

Am pus în scenă un dialog între sinele ei îndrăzneț și sinele ei deprimat și a descoperit că sinele ei deprimat era și foarte speriat. Apoi și-a oferit protecție singură, din partea îndrăzneță. Cu decizia de a se proteja pe sine, a redecis să trăiască și să nu lase pe nimeni să-i facă rău. În următoarele câteva zile a înțeles rapid și a renunțat la jocul „Dă-mi un șut”, pe care-l folosisese în workshopul anterior, dar și atunci când era copil și uitase replicile. E întotdeauna mai ușor să renunți la jocuri după o redecizie.

Un an mai târziu, a participat la un workshop avansat și a relatat că „Felicitările” lui Bob au reprezentat diferența între viață și moarte pentru ea; avusese gânduri de sinucidere pentru că simțea că se află în același loc din care nu putea să iasă, până când a primit un stroke (într-o vreme când se pedepsea singură) pentru că nu s-a lăsat pedepsită de alții.

Un alt exemplu:

Joe: „Sunt foarte critic cu mine în legătură cu munca. Poate că sunt pe un drum ‘Nu reuși!’. Dar cred că e mai mult un ‘Nu simți că reușești!’.”

(Îl întrebăm despre slujbă și despre performanțele lui. Are un job bun și se descurcă bine.)

Mary: „Îți place slujba ta?”

Joe: „Mi-ar plăcea, dacă nu mi-aș mai face chestia asta.”

Mary: „Hai să auzim cum faci asta.”

Joe: „Nu poți să faci munca asta. E prea solicitantă. Nu ești creativ. Te tot împiedici în ce ai de făcut.”

Ripostează numai pe jumătate. Facem niște exerciții corporale cu el, ca să experimenteze și să își schimbe respirația superficială și tensiunea musculară. Apoi poartă un dialog între pumnul drept și mâna stângă cu care își mângâie un picior. Mai târziu:

Joe (vorbind din pumnul încleștat): „De ce mama dracului nu mă lași în pace?”

Bob: „Răspunde la asta!”

Joe: „Simt că nu știu cum. E atât de mult o parte din mine. Nu știu cum. Aș vrea să simt că reușesc fără să trebuiască să-mi trag preșul de sub picioare— ”

Mary: „Când ai avut succes copil fiind?”

Joe: „Nu știu. Am – [Pauză]. Am fost cel mai bun lider la lovituri în Liga Mică de Baseball.”

Mary: „Ai simțit că ai succes?”

Joe: „Când eram jucător la bătaie?”

Mary: „Da.”

Joe: „Nu prea.”

Mary: „Îmi imaginez că ai fost eliminat măcar o dată.”

(Râsete)

Joe: „Îmi spuneam că multe dintre loviturile mele ar fi trebuit prinse.”

(Râsete tari)

Bob: „Nu e amuzant.”

Joe: „Asta – Asta e ce-am gândit. Iisuse Cristoase, ce gând stupid. Dar așa am simțit.”

Bob: „Ce crezi că s-ar întâmpla dacă ți-ai da voie să fii mândru de tine?”

Joe: „Aș fi cu nasul pe sus.”

Bob: „Poate.”

Joe: „Aș fi mândru și vanitos. Da, asta a fost destul de puternic. 'Nu te lăuda'. Probabil 'Nici în gând să n-o faci'. Părinții mei nu se mândreau. 'Trebuie să fii special și în același timp să negi asta'.”

Mary: „Ai vrea să te întorci înapoi în timp? Să fii atunci, în zilele din Liga Mică? Să fii mândru și vanitos?”

Joe: „Îhî”

Mary (în picioare): „Ridică-te și fi jucătorul la bătaie în Liga Mică. Fii de – cât ai, 11 sau 12 ani?”

Joe (cu capul plecat): „Cred că poate vreo 10.”

Mary: „Zece. Erai cam mic ca să fii cel mai bun din ligă.”

Joe: „Eram. [Își ridică capul] Era primul meu an în ligă. Loveam cu stânga.”

Bob: „Fii acolo. Fii mândru cu totul, cu tot cu corp.”

Joe: „Mă bucur. Nu sunt aproape niciodată eliminat. Nu sunt jucător de forță, chiar pot să dau multe simple. Lovesc bine la o singură bază. Și eu – A fost grozav.”

Bob: „Eu sunt grozav.”

Joe: „Asta e ceva nou. Sunt grozav. N-am spus niciodată asta. Sunt grozav. Wow! Sunt grozav! Da. Am făcut ca echipa mea să ajungă prima în ligă. N-ar fi reușit fără mine. [Arată energizat și zâmbește încântat. Corpul lui e congruent, vocea i s-a adâncit] Am lovit mingea chiar între dreapta și centru!”

(Toată lumea aplaudă)

Cine ar trebui tratat prin terapia redeciziei? Noi am folosit-o cu succes cu toți cei care nu sunt psihotici în mod activ. O întrebare mai importantă este: Care terapeuți ar trebui să folosească terapia redeciziei? Sistemul pare înșelător de simplu și poate fi folosit în moduri neconstructive sau chiar periculoase. Pentru o practică de succes, e nevoie ca terapeutul să cunoască psihopatologie și trebuie să fie format în tehnici gestalt, precum și în analiză tranzacțională. Deoarece redeciziile sunt făcute de Copilul Liber, tehnică nu e potrivită în grupurile adaptative sau psihanalitice.

BIBLIOGRAFIE

Goulding, R.L., & Goulding, M.M. (1976). Inductions, decisions, and redecisions. *Transactional Analysis Journal*, 6(1), 41-48.

Helman, D.N., & Austin, V. (1977). The Little Professor's mythology. *Transactional Analysis Journal*, 7(3), 209-216.

Holloway, W.H. (1974). Beyond permission. *Transactional Analysis Journal*, 4(2), 15-17.

Joines, V.S. (1976). Differentiating structural and functional. *Transactional Analysis Journal*, 6(4), 377-380.

McNeel, J. (1975). *Redecisions in psychotherapy*. Teză de doctorat nepublicată, California School of Professional Psychology, S.F.