

NUMĂRUL 3 / 2023

IDENTITATE
APARTENENȚĂ
COMUNITATE

PENTRU PĂRINȚI, PROFESORI, PSIHLOGI

TRIANGULU

DIRECȚII ȘI
ALTERNATIVE ÎN
PSIHOEDUCAȚIE

REVISTA EDITATĂ
DE UNISCAN GRUP
EDUCAȚIONAL

UniScan
GRUP EDUCAȚIONAL

Active Learning
TRAINING CENTRE

DA
Centrul de psihoterapie
și dezvoltare personală
DIOIER ANZIEU

SPAȚIUL PSI SPAȚIUL EDUCAȚIONAL SPAȚIUL FAMILIAL DIALOGURI EVENIMENTE

TRIANGLU

Direcții și Alternative în PSIHOEDUCAȚIE

www.suortpsi.ro
www.activelearningtrainingcenter.ro
www.uniscan.ro

Adresa redacției:

București, Str Adrian nr 22 – 24, sector 5

Tel.: 0733.300.910

E-mail: contact@suortpsi.ro

Editor:

Simona Popa

Director editorial:

Cristina Călărășanu

Redactor și corector:

Corina Tudose

Traducere din limba franceză:

Cristina Călărășanu

Creația grafică și DTP:

Gabriela Stan

Contributori:

Dorica Bolțașu, Cristina Călărășanu,
Daniel Marcelli, Valentin Miu,
Andra, Munteanu, Simona Popa,
Caterina Popescu Oana Topor,
Corina Tudose, Alexandra Stoica

INFO: Nr. 3/2023 – IDENTITATE,
APARTENENȚĂ, COMUNITATE

ISSN: 2821 – 7012

Revista este publicată în format electronic
de către **ACTIVE LEARNING/UNISCAN**
GRUP EDUCAȚIONAL și are 4 apariții /an.

Primele două numere
sunt distribuite gratuit.

Copyright:

Uniscan Grup Educațional

Reproducerea oricărui material din
această publicație este interzisă în lipsa
consimțământului prealabil al editorului.

REVISTA TRIANGLU

DIRECȚII ȘI ALTERNATIVE ÎN PSIHOEDUCAȚIE
NR 3/2023

EDITORIAL

Eu, Noi, Ceilalți

Cristina CĂLĂRĂȘANU, director editorial

04

DIN SPAȚIUL PSI

Pielea mea cea frumoasă

Simona POPA, psihoterapeut psihanalitic relațional

06

Noi..., orfanii...

Valentin MIU, psihoterapeut psihanalist,

Președinte Asociația de Psihanaliză și Psihoterapie Relațională

12

Cineva care să mă inspire

Corina TUDOSE, psihoterapeut psihanalitic

21

**Rușinea identitară și mizele ei în serialul pentru adolescenți –
Normal people**

Caterina POPESCU, psihoterapeut psihanalitic,
consilier psihopedagog

23

DIN SPAȚIUL EDUCAȚIONAL

Copilul de azi, Adultul de mâine

Andra MUNTEANU, fondator al organizației NARADA
pentru copiii defavorizați

30

Contexte pentru imaginea de sine

Dorica BOTAȘU, profesor de limba română,
Colegiul Național Iulia Hașdeu, București

34

DIN SPAȚIUL FAMILIAL

Identitate, apartenență, comunitate: sindromul Down

Oana TOPOR, părinte, membru fondator ANGELS DOWN

38

DIALOGURI

În dialog cu Daniel Marcelli

Daniel MARCELLI, pedopsihiatru și psihanalist

44

NOTE DE LECTURĂ

Imperfecti, liberi și fericiți – Christophe ANDRÉ

52

Legăturile care ne țin în viață – Christophe ANDRÉ, Rébecca SHANKLAND

56

EVENIMENTE DA

59

IDENTITATE, APARTENENȚĂ, COMUNITATE



Cristina CĂLĂRĂȘANU

psihopedagog,
psihoterapeut psihanalitic

Eu, Noi, Ceilalți

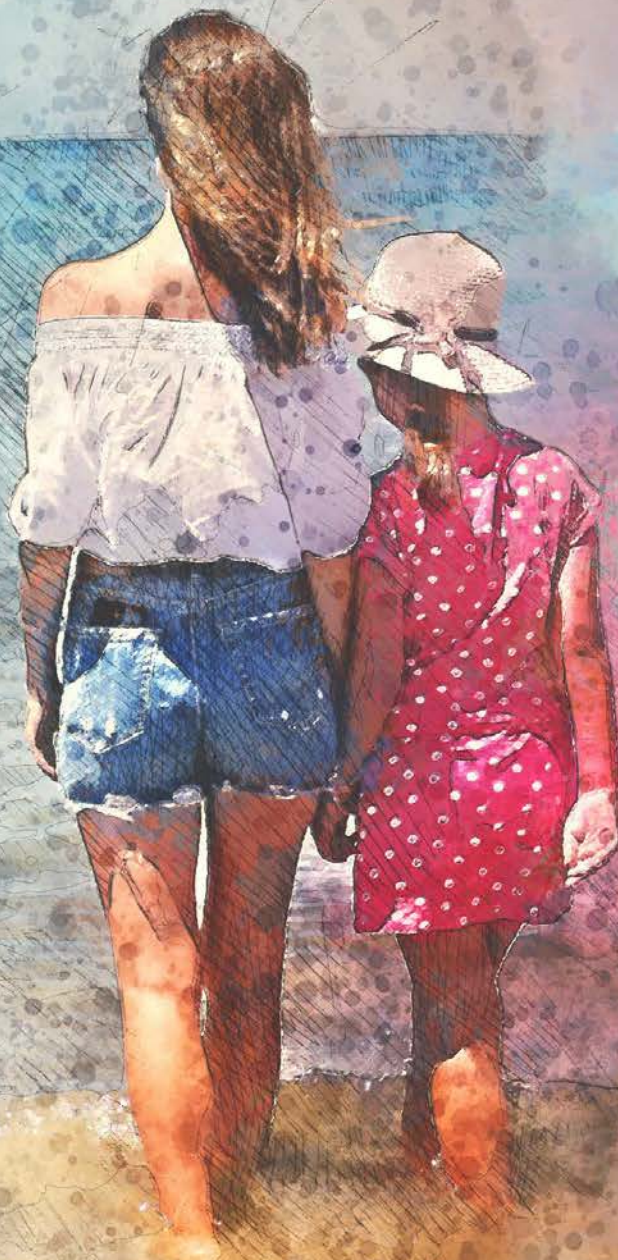
Trăim într-o lume ale cărei repere se schimbă cu rapiditate și toate aceste transformări produc confuzie. Suntem puși încă o dată în fața unor întrebări care să confrunte vechile noastre definiții și certitudini. Identitatea, unul dintre cele mai importante și complexe constructe psiho-emoționale, este supusă unor provocări pe care nu le putem integra cu ușurință în ceea ce cunoșteam deja. De la contextul familial până la cel social, educațional, cultural, politic, aspectele identitare sunt puternic influențate generând conflictualitate și derută în interiorul structurilor parentale, dar și la nivel social sau comunitar.

Identitatea se referă la sentimentul de conștientizare al sinelui și construcția identității este cunoscută și sub numele de individuare, reprezintă un sistem de sentimente și reprezentări ale sinelui, adică ansamblul de caracteristici fizice, psihologice, morale, juridice, sociale și culturale pe baza cărora persoana poate să se definească, să se prezinte, să cunoască și să fie cunoscută sau pe baza cărora alții pot să o definească, să o situeze sau să o recunoască. Orice perturbare în procesul de formare a identității va duce la numeroase consecințe, cum ar fi confuzia de timp, confuzia de rol, o stimă de sine negativă, tendința către perfecționism, îndoiala generalizată și incertitudinea, autodenigrarea și autodevalorizarea, confuzia de gen etc. Din acest punct de vedere, pandemia și restricțiile sociale impuse de aceasta au influențat direct și au interferat în toate aceste aspecte. Restrângerea bruscă a tuturor interacțiunilor sociale și a mediului exterior și condensarea lor în virtual a generat o anxietate crescută generată de senzația de suspendare temporară a realității exterioare. Comunicarea exclusivă prin intermediul tehnologiei și interacțiunea doar prin intermediul ecranului a lăsat loc pentru contexte cu potențial de a genera și mai multă anxietate.

Transformările educaționale și sociale conduc treptat și la modificarea apartenențelor în special prin renegarea unui anume tip de moștenire familială și culturală, prin respingerea tradițiilor și convențiilor sociale. Noile apartenențe sunt trecătoare și lipsite de o construcție simbolică consistentă. Par mai degrabă mode sau stiluri de viață. Iar în ceea ce privește comunitatea și sentimentul de a fi parte din grupuri cu diferite interese și preocupări, pare că totul s-a mutat în spațiul virtual.

Vă invităm în acest număr să reflectăm împreună la această temă, să ne punem întrebări și să căutăm răspunsuri alături de cei care ne propun diferite explorări ale acestor aspecte. ▲

Din Spațiul PSI



Pielea mea cea frumoasă



Simona Popa

psihoterapeut psihanalitic relațional

Oamenii vorbesc deseori despre căutarea identității, iar eu multă vreme mi-am imaginat că trebuia să caut ceva existent, gata făcut, ca și cum ar fi fost ceva ce trebuia să găsesc și să-mi însușesc. Este posibil să mă fi așteptat la ceva prefabricat pentru că, de cele mai multe ori, părinții, profesorii și alți oameni semnificativi din jurul meu îmi dădeau sfaturi despre cum trebuia să fiu, despre ce era bine, frumos, valoros, despre ocupația care mi se potrivea mai bine, despre prietenii pe care le-aș fi putut lega. Doar că uneori se întâmpla ca persoanele importante pentru mine să aibă opinii diferite și să se mai și supere că nu-i luam în seamă... Și astfel m-am găsit extrem de confuză și nehotărâtă, mai ales când eram certată de fiecare în parte pentru neascultare.

Mi-a luat mult să înțeleg că identitatea era despre construcția propriului meu contur, a propriului meu sentiment de sine (sau de mine), care avea nevoie de o anumită coerență și coeziune. În acest parcurs de construcție a învelișului identitar avem nevoie de validare și confirmare din partea persoanelor importante din viața noastră, de asigurare și reasigurare că putem avea propriile alegeri, diferite de ale lor și rămânem iubiți, valorizați, prețuiți. Un semn că ne păstrăm apartenența la grupul familial, la grupul social, la cel profesional, apartenență care ne înscrie în comunitate.

Greul acestui demers de construcție identitară vine din dificultatea de a accepta diferențele dintre noi, din teama de neacceptare, de rejecție și expulzare din grupul de apartenență dacă nu răspundem unor așteptări ale membrilor acestuia, dacă nu rezonăm cât mai asemănător, dacă nu suntem loiali și fideli valorilor grupului. În cele ce urmează vă propun să pășiți într-o poveste care s-a scris ca metaforă a unui demers de configurare și reconfigurare identitară.

*** *** ***

J într-un colț al minții țâșnește o luminiță abia trezită din somn. Ochi curioși tresar, mijind după propriul contur. În lumina slabă a dimineții urmele memoriei se fac și se desfac ca niște lasouri în jurul propriului grumaz nedumerit în contact cu aerul proaspăt, ce străbate prin nările înfometate de libertate. Mă scutur cu recunoștință de sforile încâlcite ce mi-au ținut pielea pe corp până s-a lipit la locul ei. Am motiv de bucurie: pielea mea



stă la locul ei și nu se mai lasă smulsă. E o piele nouă, suplă, ce-a fost mutilată de mii de ori. Să vă povestesc cum a fost...

A fost că am avut piele de porc, piele de șarpe, am avut piele de pește, de oaie neagră și țap ispășitor, am avut blană de urs și păr pe limbă, am avut râie, rât, pureci și căpușe și mereu am năpârlit până la sânge. Pielea mea creștea mereu încăpățanată la loc, dar mereu se găsea câte cineva care pufnea în răs și-mi spunea că am pielea urâtă, anapoda și anodină și-mi dădea din pielea sa spunând că-i mai bună, mai frumoasă, mai deșteaptă și mai valoroasă. Și luam azi un

petic, mâine-un petic și mă tot peticeam și așteptam ca pelticeala să-și facă efectul și să fiu recunoscută, inclusă, iubită, dorită. Dar peticele se scorojeau și cădeau de pe mine și rămâneam ca un limax fără casă și mă târam lăsând dâre argintii pe oriunde treceam...

Într-o noapte de vară, în ciuda întunericului, am putut să văd o floare albă – regina nopții. Petalele erau atât de albe că pur și simplu sfâșiau întunericul. Parfumul mă îmbăta de frumusețe și simțeam cum propria mea piele căpăta textură de catifea și devenea moale, fină, caldă ca de muză...

O rază de lună făcu să se ivească lângă mine o rădașcă neagră care mă privea cu rânjet flămând. Oare cum de mereu se găsește câte cineva dispus să te înghită, care te smulge din lumea ta, în care abia părea că-ți găsisese locul, când abia erai identificat, respectat, ancorat? M-am făcut mică și am trecut mai departe nevăzută, căutând un alt loc, în care întâlnirea cu un celălalt să nu mai fie periculoasă. Mă săturasem să fiu mușcată, înțepată, ștearsă, nu mai voiam să-mi fure nimeni pielea și nici nu mai voiam pielea nimănui... voiam să fie eu pur și simplu...

Și mergând așa pe drum, tot căutând oameni ca mine, am nimerit în niște povești amestecate în care niște hoți mi-au

furat vocea. Erau tot felul de personaje care vorbeau pe limba lor, scoteau tot felul de cârâieli și chițaieli, de-ți venea să-ți iei lumea în cap. Iar eu rămăsesem mută. Și mi-aș fi luat și eu lumea în cap, dar nu știam care era lumea mea, căci tare se mai amestecaseră multe lumi. Și dacă n-aș fi fost mută cu siguranță aș fi întrebat pe altcineva care era lumea mea. Căci dacă aș fi plecat în cap cu altă lume? Uneori parcă totul e un amalgam în care cu greu ne distingem unii de ceilalți, un amalgam în care oamenii nu-și mai regăsesc chipul, vocea, corpul, mintea, sufletul, nemaștiind ce-i al unuia și ce-i al celuilalt. Iar eu tare voiam să fiu în lumea în care aveam propriul meu contur de ființă umană, în lumea în care puteam să-mi înfig rădăcinile avide în pământ reavăn care să miroasă a ploaie, a mine și a tine. Este lumea în care tu mă iubești și eu te iubesc, lumea în care eu îmi iubesc propriami piele tăbăcită, căci știe să stea la locul ei și mai ales știe să stea de vorbă, și să țeasă povești. În lumea aceasta am un marsupiu plin de cuvinte de toate felurile, care sunt aidoma unor săltăreți neobosiți care cutreieră pământul în lung și-n lat...

Câteodată oamenii își umpleau pumnii de cretă și veneau și-și scrijeleau propriile lor cuvinte pe pielea mea ca pe o tăbliță. Uneori câte un cuvânt venea înfierbântat și-mi ardea pielea ca un fier roșu. Alteori veneau cuvinte care se lipeau de pielea mea și nu voiau să se dezlipească oricât aș fi tras de ele. Și nu



știam ce să fac pentru că, nici dacă frecam cu burete de sârmă, nu se dădeau duse. Mai degrabă se dădea dusă pielea mea și ele tot își înfigeau ghearele lor de cuvinte până în carnea mea de sub piele. În plus, erau tot timpul în gâlceavă unele cu celelalte și făceau un zgomot asurzitor și parcă nu mai puteam să-mi aud propriile cuvinte. Ale mele erau cuminți din lipsă de voce, dar într-o zi disperarea le-a făcut și pe ele să țipe. Așa mi-am regăsit glasul, țipând, zbierând, urlând. Dar nu știu cum se făcea că țipam doar în mine, căci lumea nu mă auzea și continua să trâncăne ca o moară stricată...

Și atunci a trebuit să învăț să scuip țipătul în afară. Și ce să vezi... cuvintele mele au început să se lupte cu ale celorlalți. Multă vreme a fost o luptă corp la corp. Se împingeau, se îmbrânceau și parcă fiecare voia să intre în pielea celuilalt. Niciodată nu mă gândisem că până și cuvintele se jupoaie de vii și că voiau să-și ia locul unul altuia. Dar se dădeau că o să mor înecată într-o clepsidră cu timp. Întâi m-am încordat, m-am involburat și am simțit în mine o furie și o forță care ar fi putut să sfărâme orice i-ar fi stat în cale. Dar zăbrelele erau neclintite în ciuda furiei mele nemărginite...



Nu știi cum, din întâmplare sau nu, în clepsidra m-am întâlnit cu Timpul, care, curios, mi-a zâmbit. Și după el Spațiul mi-a zâmbit și el și m-a învelit în această nouă piele, frumoasă. Mi-am dat seama că în pumn strângeam o cheiță și un lăcățel de aur, mici, aproape minuscule. În tot timpul acesta și cheia și lacătul fuseseră la mine...

De atunci mă umblu prin lume și mă întâlnesc cu oameni bătătoriți ca mine. Și recunosc fiecare om din acesta nou după licărirea cheițelor și lăcățelelor cu care-și închid și-și deschid propriile granițe... și-mi place tare să negăsim și să fim împreună, să găsim un timp și un spațiu comun... Ce de povești mai curg la șezătorile noastre... am învățat să țesem spațiu și timp și să ne așezăm în ele în siguranță. Cu delimitări și opreliști, cu margini fine care se întâlnesc, se contopesc și se regăsesc...

Câteodată mai arunc câte o privire în spate, peste umăr, parcă să mă asigur că nu mă urmărește trecutul. Căci mă gândesc că ar fi mai frumos să-ți scrii istoria de viață pornind de la prezent decât de la trecut. Pentru mine ar fi un fel mai liber de a mă plimba prin lume, cu pielea mea cea frumoasă care toarce senzori noi pe care câteodată le ghemotocesc în câte o mingiuță de hârtie colorată pe care o dau câte unui copil întâlnit pe drum sau câte unui om mare care știe să se joace...

Și iată, dragi cititori, că m-am suit pe-o șa și v-am spus povestea așa... o poveste care să trezească mințile noastre la reflecție și să ne îmbie la a pune pe hârtie propria poveste. Căci poveștile nasc alte povești și se leagă între ele și aduc sens și învățătură în viețile noastre de zi cu zi... ▲



ECOURI

Supliment
al Revistei
TRIANGLU

Dragi cititori,

Vă invităm să ne transmiteți ecurile pe care temele abordate în revista noastră le au în dumneavoastră, cititorii noștri. Adică vă invităm la scris povești, mai ales că vine anotimpul în care ne adunăm la căldură și povestim și citim.

Suplimentul ECOURI va însoți fiecare apariție viitoare a revistei noastre. În acest fel, vom crea legături între noi și vom țese împreună gânduri, emoții, experiențe de viață într-o formă metaforică care accesează învelișul nostru cultural.

Așadar, vă așteptăm pentru primul supliment **ECOURI** cu povești legate de **IDENTITATE, APARTENENȚĂ, COMUNITATE**, așa cum se aștern ele din condeiul sufletului vostru.

*Vă rugăm să ne trimiteți poveștile
până pe 31 ianuarie 2024 pe adresa
contact@suportpsi.ro*

Noi..., orfanii...



Valentin Miu

psihoterapeut psihanalist

” *Nu sunt vremurile sub om,
ci bietul om sub vremuri.*

Miron Costin

În cartea sa *Nevroza balcanică*, Profesorul Vasile Dem. Zamfirescu vorbește frumos și clar despre ura de sine a românilor, identificând nu doar perioada teribilă a celor „45 de ani de lumină” ai comunismului, care de fapt au fost vreo 50, ci califică și perioada precomunistă ca o perioadă traumatică. El spune:

*...istoria precomunistă a României
nu este cu nimic mai ușină traumatică,
deși în alt fel, decât istoria comunistă,
așa încât există toate premisele
ca ura de sine să fie o componentă
veche a psihologiei românilor.*

pagina 33

În pledoaria sa, Profesorul Zamfirescu face o paralelă interesantă între teribilul experiment Pitești – „metaforă a sistemului totalitar comunist, a cărei esență o exprimă cu claritate” (p.27) – și copilul mic, nou-născutul, care este abandonat de părinți.

Dar în aceeași carte, partea introductivă se termină cu un mic „avertisment”. Spune domnul Profesor: „chiar dacă pe parcurs, în unele eseuri sau pasaje, am depășit, prin ton sau tip de abordare, intenția inițială de încercare fără pretenții științifice, îl rog pe cititor să nu se lase indus în eroare și să mențină în atenție faptul că are spre lectură doar un volum de eseuri.”

Și atunci, întristat, mi-au venit în minte cuvintele lui Shengold, cel care a scris despre uciderea sufletului: „este ca și cum noi, psihanaliștii, nu știm nimic, că pacienții noștri nu știu nimic, că noi toți nu putem ști decât nimic” (Shengold, p.34).

De nicăieri, mi-au răsunat în urechi cu putere, cuvintele: ne purtăm ca și cum am fi orfani...

Acesta este fondul peste care invitația de a scrie în paginile acestei reviste a venit. Am acceptat imediat, știind intuitiv că tema de care sunt preocupat de ceva vreme – „duhul rău care bântuie instituțiile și viața privată” (p.25) a românilor, cum spune Profesorul – va rezona foarte bine cu sarcina de a scrie ceva în zona identitate-apartenență-comunitate.

Știu că sunt multe de scris într-o temă așa generală, și mai știu și că avem tot interesul, noi românii, să scriem mult în cadrul acestei teme. Și voi pleca la drum cu un citat mai lung al filozofului Horia-Roman Patapievici, din cartea sa *De ce nu avem o piață a ideilor*, publicată în 2022. Voi explica îndată pentru ce am considerat

potrivit un asemenea punct de plecare. Dar iată ce ne spune autorul:

„...o fiziologie funcțională a schimbului de idei conduce la o bună relație cu realitatea – cu condiția ca schimbul să se desfășoare în spațiul public, iar spațiul public să reprezinte acel *deschis* între oameni pe care îl face „public” tocmai faptul că poate fi recunoscut de oricine ca fiind un adăpost al libertății sale și un loc al adevărului tuturor. Împrejurarea că dificultățile spiritului public pot fi privite ca un blocaj al schimburilor intracomunitare și ca un defect de realitate internă ne ajută să înțelegem că *anume* din cauza acestor curențe noi, românii, avem sentimentul că realitatea este aranjată de alții, când ne e ostilă, că suntem mereu victime și că nouă ne pică totdeauna lozul cel prost. Altfel spus, românii sunt tentați să creadă că realitatea, deoarece nu e aceeași pentru toți, nu poate fi nici obiectivă. Nefiind obiectivă, ea poate fi manipulată după plac – de cei puternici, firește, care ne sunt dușmani. De aici retorica victimei eterne și a ratatului lipsit de vină. În spatele sentimentului nevrotic de dependență și dincolo de obsesia pierderii sentimentului de suveranitate, de citit în aceste sentimente (sincere) prezența unui tip neunificat de realitate, care nu poate fi garantată, în obiectivitatea ei, de existența unei comunități libere.” (p.114)

În acest pasaj regășesc câteva idei pe care le consider bazale în subiectul identității noastre, și mă refer în mod specific la identitatea de român. În cartea Profesorului Zamfirescu veți regăsi tot ce e necesar pentru a putea înțelege de ce așază în „inima” românismului ideea urii de sine și a resentimentului, pe bună dreptate. Nu voi relua aici explicația pentru aceste trăsături, astfel încât vă invit să citiți cartea, pe care o găsesc, ca reper educativ și reflexiv, excelentă.

Ideile despre care spun, cele din pasajul citat, se referă la schimbul de idei, deci a dialogului, recunoașterea prin care devenim oameni compleți și găsesc că această idee se apropie de perspectiva Jessicăi Benjamin de „lawful world” (lumea cu legi) – o lume în care cu toții știm regulile și astfel comportamentul nostru devine predictibil, condiție esențială în vederea încrederii; dar mai ales, ideea de realitate neunificată.

De altfel, pasajul care mi-a răsunat cel mai puternic în minte, apropo de acest tip de realitate, sună în felul următor:

” *Elementul nou este că, spre deosebire de eliberarea de tradiție în numele căreia s-a afirmat istoric Iluminismul, care era o eliberare în vederea emancipării, eliberarea adusă de epoca postmodernă este eine Befreiung in das Nichts – o eliberare în vederea nimicului.*

(p.153)



Elementul esențial aici, pentru mine, este nimicul.

Constituirea identității și a individualității, a apartenenței și atașamentului, nu are loc în afara schimbului cu celălalt, un celălalt care a devenit prin conștientizare, esențial pentru împlinirea completitudinii noastre ca ființe. În cartea lui, Horia-Roman Patapievici ne spune negru pe alb că suntem într-un blocaj, că cultura românească se află într-un blocaj, într-o lipsă de comunicare. Desigur, vom găsi acolo și o soluție la acest impas, soluție interesantă... însă nu eficientă ca punct de plecare, ci doar după ce baza a fost pusă. Spun lucrul acesta pentru că (deși mă rezum la doi autori, desigur că pot multiplica exemplele), cu toții simțim, vedem și putem argumenta solid că suntem într-un blocaj. Nu de ieri de azi, ci de mult – și Zamfirescu și Patapievici aruncă un ochi în epoca pre-comunistă – lucrurile nici atunci nu arătau strălucit pentru identitatea noastră, iar atașamentele și dependențele de atunci, ca și de acum, nu erau neapărat onorabile.



Aș reformula într-un fel în care și autorii citați au făcut-o, dar odată cu reformularea mă voi despărți de ei și-mi voi urma cursul gândirii mele. Putem spune că e un blocaj, dar putem să ne gândim că este vorba de o continuitate care a fost întreruptă. Cum spuneam, Profesorul Zamfirescu aseamănă experiențele prin care a trecut poporul român în comunism cu abandonul timpuriu al unui copil, lăsat singur de mama lui să crească... cum o fi... .

O perioadă lungă de timp am rămas cu această idee – discontinuitate în minte, în suflet, dar și în social, în instituții, între țări, etc. ... o idee pe care doar concepția minții disociative a putut să o cuprindă suficient de bine, pentru mine. Și despre asta (îi datorez Ritei Teodoru interesul și deschiderea pentru universul disociativ) aș vrea să vă vorbesc. Argumentul principal care m-a determinat să mă gândesc așa a fost acela că, de-a lungul timpului, au fost oameni care au văzut discontinuitatea – probabil au suferit destul din pricina ei – care au încercat să o influențeze într-o formă sau alta dar..., acest dureros *dar...*, dar lucrurile nu se mișcă – noi suntem tot așa care suntem! Tot în lipsă de reactivitate, ca să nu mai zic de inițiativă, tot cu așteptarea să fim admirați tam-nesam (vezi narcisismul din cartea lui Zamfirescu), tot victime... cum zice Patapievici. Cum așa? După atâta timp...!!!

Doar mecanismul deosebit de puternic al disocierii poate să explice și să ne ofere și un mod de acțiune în asemenea situații. Căci disocierea este acel mecanism defensiv – printre altele – care își acoperă urmele și după ce a trecut, nici nu știi că a fost vreodată. Zice P. Siegel:

„Un psihanalist janetian susține astfel că o experiență disociativă este un marker al unei istorii nu doar uitate, ci pierdute. Este un memorial al unui timp și al unui loc în care Eul a fost atât de copleșit de amenințarea propriei sale anihilări, încât a trebuit să fie stins ca o lumină. Ceea ce rămâne încapsulat sunt astfel de amintiri „implicite” ale traumei (van der Kolk, 1994), oricât de “neformulate” (Stern, 1997), care sunt ferite de Eul conștient și găzduite în psihicul-soma ca identificări alternative ale Sinelui și ale celuilalt, ale victimei și ale abuzatorului, pasive și active. În experiența sfâșietoare a fostei stări de conștiință, Sinele se poate întoarce la o stare anterioară dezvoltării limbajului, astfel încât orice realizează anxietatea traumatică, ea realizează, în parte, prin lipsa sa fundamentală de împărțire. Dar ceea ce nu poate fi comunicat prin limbaj este, în schimb, împărțit prin acțiune, deoarece aceste proto-identități alternative disociate sunt puse în scenă chiar sub ochii terapeutului (Bromberg, 1998; Davies & Frawley, 1992, 1994; Ehrenberg, 1992; Hirsch, 1994; Stern, 1997). Astfel, ele reprezintă conservarea experienței traumatiche originale.”

Ce vreau să spun este că noi nu suntem într-un blocaj. Noi suntem pierduți din noi înșine..., cu rădăcini volatile..., utilizând toată energia dislocată disociativ împotriva noastră – adică urându-ne rădăcinile, încercând să ne naștem singuri, narcisic, prin propria noastră putere, eșuând mereu și mereu și perpetuând în experiență directă traume al căror nume nu l-am știut niciodată. Și știți de ce disocierea e atât de teribilă? Pentru că după ce ai trăit trauma,

ravagiile asupra minții pot fi atât de mari încât să te întrebi – „S-a întâmplat cu adevărat?”. Este posibil să fii devastat și să nu știi nimic... nimic și lipsa de sens. Atacul distructiv este la adresa capacității de a ști ceva despre realitatea ta personală, și apoi, implicit, urmează o limitare cruntă a realității sociale. Atacurile psihotice la legătură, descrise de Bion, se înscriu aici – ele afectează sau distrug capacitatea de gândire reflexivă, dialogul.

Ca psihanalisti, știm cât de importante sunt relațiile cu părinții și am văzut cum se prefigurează dezastrul în viața oamenilor care păstrează o atitudine distructivă față de părinți – ca să fie mai clar, a se citi, autoritate. Nu există nici o lucrare de-a lui Freud în care să nu sublinieze aceste lucruri, iar noi, azi, la mai bine de 120 de ani de la *Interpretarea viselor*, am văzut, am cercetat, am fost martorii acestor evenimente în repetate rânduri. Și pentru că ne uităm așa, haideți să vedem care sunt primii pași în constituirea identității sinelui nostru, sănătos sau bolnav.

Iar pentru asta am să vă spun care sunt acele elemente despre care ne vorbește Daniel Stern ca fiind bazale în construirea identității noastre, și voi veni cu un citat, de asemenea lung, dar atât de clar:

„...mă voi concentra așadar pe acele sentimente ale sinelui care, dacă sunt afectate sever, vor perturba funcționarea socială normală și vor duce probabil la nebunie sau la deficite sociale semnificative. Printre astfel de sentimente ale sinelui se numără **sentimentul de a fi agent** (fără de care poate apărea paralizia, sentimentul de non-deținere a acțiunilor auto-determinate, experiența de pierdere a controlului

în favoarea agenților din exterior); **sentimentul de coeziune fizică** (fără de care pot apărea fragmentarea experienței corporale, depersonalizarea, experiențele de ieșire din corp, derealizarea); **sentimentul de continuitate** (fără de care pot apărea disocierea temporală, stările de fugă, amneziile, absența „continuării experienței” în cuvintele lui Winnicott); **sentimentul afectivității** (fără de care pot apărea anhedonia, stările disociative); **sentimentul unui sine subiectiv care poate ajunge la intersubiectivitate cu un altul** (fără de care apare singurătatea cosmică sau, la cealaltă extremă, transparența psihică); **sentimentul capacității de organizare** (fără de care poate apărea haosul psihic); **sentimentul de transmitere a sensului** (fără de care pot apărea excluderea din cultură, socializarea deficitară și nevalidarea cunoașterii personale). Pe scurt, aceste sentimente ale sinelui alcătuiesc fundația experienței subiective a dezvoltării sociale normale sau anormale.” (D. Stern – p.61)

Nu cred că are rost să prelungesc discuția vorbind prea mult despre condițiile în care aceste sentimente sunt tulburate. Trebuie doar să vă spun, ceea ce vă poate contraria, că Daniel Stern vorbește despre afectarea acestor sentimente începând cu vârsta de 2 luni, iar perturbările apar în diada mamă-copil (adică în relațiile dintre părinți și nou-născut). Studiile cele mai noi – care se bazează pe observarea directă a bebelușilor – ne spun că aceștia interacționează în feluri specifice încă de la începutul vieții. Tocmai aceste interacțiuni specifice au darul de a genera ceea ce D. Stern numește Sinele central (în mod specific Sinele nu apare la

capătul unor procese de dezvoltare, ci este inclusiv în acele procese de dezvoltare care funcționează în paralel).

Cum spuneam la început..., dacă mediul în care noi trăim, și care exista cu ceva timp înainte ca noi să ne naștem, poate fi numit traumatic – și, după cum ați văzut, nu cred că avem de ce să ne îndoim de asta – ei bine, reacția naturală a organismului uman la traumă este disocierea. Disocierea este fragmentarea minții în fața unui pericol în care nu există posibilitate de reacție, rezultatul fiind împărțirea teritoriului intern în ceea ce Bromberg numește stări-ale-sinelui. Ală dată, când terapeuții vedeau asemenea persoane le diagnosticau cu personalitate multiplă. În formele grave, azi numim asta tulburare disociativă de identitate.

Disocierea întrerupe dezvoltarea brusc, iar părți din realitate/experiență dispar. Cu alte cuvinte, suntem orfani... noi nu am uitat istoria, noi am pierdut-o în sensul în care istoria noastră e răătăcită pe undeva și așteaptă lumina conștiinței unui om puternic pentru a-i suporta arderea. De ce vorbesc așa? Pentru că așa se potrivește cu peisajul. Nu am fost și nu suntem un popor prost. E prea ușor să spunem că suntem șmecheri sau leneși, că ne dăm victime și suntem lași. E mult prea ușor să fie așa... e mult mai probabil că suntem sfărâmați; iar cei care nu sunt, sunt sub sfărâmăturile celorlalți.

Am văzut peisajul în cabinet și l-ați văzut cu toții, în lipsa completă de comunicare între instituțiile statului. Dar ce vorbesc? Nici măcar instituțiile psihaletice nu vorbesc între ele, de parcă sunt ciumate – semn al disocierii profunde care domnește în peisaj.

Și parcă aud... ce disociere domne', sunt interese la mijloc. Sigur! Ar fi mult mai de înțeles și ne-am încadra în peisajul general. Totuși, prețul plătit prin lipsa comunicării intra- și inter-instituții este prea mare și de aceea nu cred că avem norocul ca interesele (ce pot fi negociate) să conducă. Noi nu putem, domnule, pentru că suntem într-o suferință ce a străbătut zeci (mulți) de ani, transgenerațională după termenii moderni (offf, asta sună a victimizare, dar așteptați un pic!). Adevărul observabil este că ne lipsește vitalitatea, creativitatea, nu pare că știm să ne jucăm și să fim generativi, să ducem gândurile un pas mai departe – aceasta poate fi marca proceselor disociative substanțiale și timpurii.

Ne spune doamna Irena Talaban în cartea: *Teroarea comunistă și rezistența culturală. Experimentul Pitești*:

” **Facultatea de a ierta permite dezlegarea unei situații ireversibile. Ceea ce nu poate fi pedepsit, nu poate fi nici iertat – un act de violență negat interzice orice posibilitate de iertare. Nu e vorba doar de faptul că iertarea ușurează (deși ușurarea este unul dintre efectele iertării), ci de faptul că iertarea face ca o situație să fie reversibilă; odată iertat actul înfăptuit, nu mai suntem prizonierii săi, devenim adică apți pentru un nou început.**

(p.186)

Asta e sursa întunecării mele – căci noi am fi dispuși să iertăm, dar pe cine? Cine face un pas în față să-mi spună că e vinovat, ca să-l pot pedepsi și apoi ierta? Mă tem că timpul a trecut și asta nu se mai poate (nu că s-ar fi putut în mod concret vreodată). Ne-a trecut timpul iertării și atunci nu ne mai putem elibera decât, cum zice Patapievici, înspre nimicul post-modern. Acolo te eliberează disocierea de suferință, înspre nimic... vid... anhedonie... lipsă de sens.

Avem părinți... dar suntem orfani de ei... eliberați într-o lume liberă în care nu putem vorbi unii cu alții pentru că nu știm cum se face (de unde și imposibilitatea unei piețe de idei, dragă domnule Patapievici). Și încă nu am înțeles că dacă nu ne iertăm pe noi înșine pentru neputințele și mai ales neștiințele noastre, nu vom putea elibera niciodată spațiul intern pentru învățare.



Dar ca să ierți, ghici ce, trebuie să fie undeva greșeala... cercul e incomplet... nu se poate avansa... Poate că e așa cum spune Andrei Pleșu în eseul său – *A treia zi a comunismului?*, poate că oamenii au de justificat o biografie care nu permite accesul la vinovăție și iertare.

Drumul spre vindecare trece prin verbalizare, prin dialog. Poate mai adevărat decât în orice altă situație, nu te poți vindeca singur de disociere tocmai pentru că disocierea are loc mai degrabă într-o stare hipnoidală, cum ar veni somnambulică, deci nu ai cum să știi că ai disociat. Altcineva, un actor exterior trebuie să îți spună că nu vezi situația complet. Un actor extern în care e puțin probabil să ai încredere, căci încrederea este distrusă de disociere. Dar odată ce procesul este inițializat, atunci ceea ce există în spațiul pe care Putnam îl numea „scăparea când nu mai există scăpare” (în Bromberg, p.173) începe să capete formă, iar mintea să o poată metaboliza. În felul acesta, experiența care inițial a fost pierdută, începe să fie recuperată și încet-încet omul poate începe să-și viseze visul complet.

Vă aduc un alt citat al lui Sandor Ferenczi. În renumitul sau *Jurnal clinic*, sub titlu: „Orice ură este, de fapt, proiecție psihopatică” ne spune așa:



„Dacă cineva este lezat sau i se sustrage iubirea, atunci există durere. Reacția rațională ar fi tristețea păstrând situația de iubire reală, așadar: iubesc ca și înainte, el nu mă mai iubește, ce durere trebuie să suport. Reacția de ură, în schimb, este complet ireală, dacă sunt rău tratat și încep să susțin: eu nu îl iubesc, îl urăsc, și în loc să simt durerea reală, îi provoc lui o durere fizică sau morală. Ceea ce obțin prin aceasta este că acum el suferă și nu eu. Reușesc, asadar, să deplasez suferința mea integral sau parțial asupra altuia. Mecanismul paranoic s-ar putea exprima și în aceea că deplasarea să traseze cercuri și mai largi, și ura să fie extinsă asupra unui întreg neam, unei întregi națiuni, familii... Dacă cel rănit ar fi trăit tristețea de durată în locul urii, atunci travaliul tristeții și-ar fi arătat în cele din urmă efectul, în timp ce afectul deplasat, eventual tocmai ca urmare a acestei irealități, poate să persiste mult timp sau permanent. Cel mai frecvent exemplu: dezamăgire traumatică în copilărie, ura față de un anumit tip de om în timpul vieții” (p.146).

Cred că în momentul de față aveți un tablou mai clar asupra felului în care identitatea noastră, locuitorii ai acestui mediu, este afectată continuu de disociere. Trebuie să disociem continuu multe din aspectele vieții de zi cu zi pentru a ne menține echilibrul – felul în care arată traficul, în care se poartă vânzătoarea, dar și șeful de la serviciu, problemele din familie, etc. – iar în felul acesta ne modificăm, ne contorsionăm înăuntru, adaptându-ne unui registru din ce în ce mai limitat de experiență, având un drum de acces din

ce în ce mai îngust înspre fericirea trainică și durabilă a vieții. În fond, trebuie să trăim, nu?

Și asta îmi pare dificultatea, hopul pe care încă nu l-am sărit și nu se știe când vom reuși. Ca multe alte procese psihice, și disocierea este în afara timpului. Trebuie să reușim pentru că doar așa vom fi întregi, adică vom putea respira viața cu ambii plămâni, cum ar veni. Dar în același timp, trebuie să devenim conștienți de forța disocierilor noastre, de incapacitatea de a merge înainte, de dezamăgirile și furiile necuprinse care zac între noi și care ne fac să ne bucurăm când vecinul are capra pe moarte sau când pur și simplu trecem cu

vederea lucrurile bune pe care (ni) le fac ceilalți. Da, ce nu știți?!... să nu fii băgat în seamă e la fel de traumatic ca și cum ai fi bătut cu lanțul.

Și pentru că ideea aceasta – neglijența e la fel de traumatică precum abuzul – vine din teoria atașamentului, iată care sunt două dintre condițiile care favorizează schimbarea modelelor psihosociale, despre care vorbește J. Bowlby:

1. „ocazia de a discuta poziția cu un prieten informat și simpatic.
2. sprijin și încurajare în abordarea sarcinii din partea unui însoțitor de încredere (figura de atașament).” (p.180)

Pare atât de simplu. Mai apoi, el detaliază:

„Deoarece modelele cognitive sunt construcții simbolice, pentru a compara informațiile referitoare la o situație schimbată cu un model existent, pentru a revizui acel model sau pentru a-l înlocui cu unul nou, este necesară o analiză sistematică a neconcordanțelor etc. Prin urmare, în orice astfel de situație, indiferent dacă este considerată favorabilă sau nefavorabilă, este foarte avantajos pentru o persoană să aibă posibilitatea de a verifica noile fapte cu un prieten, de a revizui posibilele modele alternative și de a schița noi planuri posibile.

Discuția cu un însoțitor este, așadar, avantajoasă din punct de vedere pur cognitiv și logic. Din punctul de vedere al sentimentelor, poziția este similară. O schimbare de mediu percepută, dacă nu este dorită și de orice amplitudine ar fi, este resimțită ca fiind, în cel mai bun caz, inconfortabilă și puțin înfricoșătoare și, în cel mai rău caz, intens înfricoșătoare și dureroasă. Pentru a ține cont de schimbare este întotdeauna necesar să explorăm necunoscutul; iar acest lucru este cel mai ușor de realizat atunci când suntem susținuți de o figură de atașament. Constatarea lui George Brown potrivit căreia o relație intimă protejează o persoană care a trecut printr-o tranziție psihosocială majoră de o depresie clinică este în concordanță cu această poziție, (Brown et al., 1973).”

Bowlby, p.180

Poate să sune desuet și ca un clișeu..., însă prietenia rămâne în continuare valoroasă cognitiv, logic și emoțional. Aș zice că ar fi un punct de plecare foarte bun.

Iată, deci, la ce este supusă identitatea noastră. Apăsând mai tare pe creion, scrie Patapievici: „...societatea românească nu are o realitate, pentru că nu are, în sens deplin, *realitate*” (p.113). Întotdeauna am zis că dacă tot nu e bine, măcar să ne uităm în direcția potrivită, asta considerând ca fiind singura posibilitate în care am putea crește dinăuntru, prin

noi, din rădăcinile noastre. Pentru că asta e secretul..., energia creșterii ne împinge de la spate și asta e și unul dintre motivele pentru care doare așa tare.

O să închei cu un citat „furat” din *Crezul lui Bromberg*, autorul meu psihanalitic preferat (și el l-a „furat” de la Henry James):

„Trudim în beznă – facem cât putem și dăm cât avem. Îndoiala ne este pasiune și pasiunea ne este țel. Restul este nebunia artei.”

Bibliografie:

1. Benjamin J. (2018) – Beyond doer and done to. Recognition theory, intersubjectivity and the Third. Routledge
2. Bromberg, Ph.(1998) – Standing in the spaces. Psychology Press. Taylor & Francis Group.
3. Bromberg, Ph. (2012) – Credo. Psychoanalytic Dialogues: The International Journal of Relational Perspectives
4. Ferenczi, S. (2005) – Jurnal clinic. Editura Fundației Generația
5. Patapievici, H-R. (2022) - De ce nu avem o piață a ideilor. Humanitas
6. Plesu, A.; Liiceanu, G.; Patapievici, H-R. (2022) – O idee care ne sucește mințile. Humanitas
7. Shengold, L. (1989) - Soul murder. New Haven, CT: Yale University Pres
8. Siegel, P (2003) – Dissociation and the question of history, Psychoanalytic Psychology
9. Stern, D. (2019) – Lumea interpersonală a copilului. Ed.Trei
10. Talaban I. (2007) – Teroarea comunistă și rezistența culturală. Editura Fundației Generația
11. Zamfirescu V. (2012) – Nevroza balcanică. Ed.Trei
12. Ed.Robbie D. and Kate W. (2020) – Trauma and loss. Kew texts from John Bowlby Archive. Routledge. ▲



Cineva care să mă inspire



Corina Tudose

psihoterapeut psihanalitic

Vara anului 1998. Au trecut 25 de ani de atunci. Nu îmi amintesc prea multe despre ce simțeam în legătură cu școala, nici măcar nu cred că mă preocupa la vremea aceea subiectul acesta. Trăiam condensat momente de *trebuie* pe care nu le puneam la îndoială. Trebuiau multe: să am rezultate bune la toate materiile, căci altfel era rușine, să iau note cât mai mari la bac, căci făceam parte dintr-o clasă de la care profii și părinții deopotrivă aveau așteptări. Trebuia să trec și de momentul ăsta ca să mă arunc în următorul – admiterea la facultate, pe care, cum altfel?, trebuia s-o depășesc cu bine pentru ca mai apoi să mă dumiresc ce mai trebuie...

Mecanică funcționarea, jalonată de *trebuie*, multe „trebuițe” care nici măcar nu erau întru totul ale mele. Privind înapoi, e greu să decid cât a fost bine și cât a fost

rău. A fost și bine, pentru că în mecanica mea aveam o direcție, un parcurs, un drum, dar a fost și rău, pentru că am curs ca o apă într-o albie deja săpată despre care aveam să descopăr mai târziu că nu mi se potrivește. Și era atât de bătătorit fundul ăsta de râu, că nici o piatră nu mi-a pus piedică și nu m-a inspirat (destul) să mă poticnesc. Mi-ar fi fost de folos pentru că dacă ar fi fost așa, mi-aș fi putut (oare?) pune întrebări. Și aș fi putut, îndrăznesc să sper, să îmi fi dat o șansă să curg altfel sau, mai curajos de atât, să descopăr singură cum este să-mi construiesc propriul parcurs.

Dar, ce a fost a fost, și de curs am curs, și 25 de ani mai târziu curg altfel, săpând în și la albia mea. Dacă ar fi să gândesc asta din perspectiva identității, aș face-o pornind de la cine și cât de mult eram eu prin raportare la cât din mine erau ceilalți și suma proiecțiilor la înălțimea cărora m-am simțit datoare să mă ridic. Toate acele vise, așteptări, proiecții legate de cine și unde ar fi trebuit să fiu și să ajung aparțineau de bună seamă cuiva. Și aceste persoane erau cu mine, lângă mine și în mine și au contribuit la formarea mea. Psihanalitic, le spunem obiecte. Acum, cum poate vă așteptați, există obiecte și obiecte. Unele reale – oameni în carne și oase pe care-i întâlnim și cu care intrăm în relații. Parte din ceilalți reali (și din relațiile cu ei) își pun amprenta asupra noastră, iar asta se întâmplă într-o asemenea manieră încât lăsându-ne seduși de un nu-știu-ce al lor, ajungem să-i lăsăm să ne inspire, îi admirăm, îi luăm drept modele, luăm cu noi o parte din ei – din ceea ce sunt, din căldura sau răceala lor și chiar din povestea lor. Și luându-i cu noi, devin parte din noi și din identitatea noastră și fără să ne dăm

seama, simbolic, îi ducem într-o măsură mai mică sau mai mare mai departe. Așa începem să ne formăm propria identitate: decupăm de aici și de acolo, trăim relații cu cei din jur și luăm și modelele de relație în noi și le facem ale noastre. Obiecte interne. Și pe măsură ce colecționăm, mutăm „exponatele” de colo colo, le șlefuiim, le reaşezăm, le transformăm, ne diferențiem de ele, la unele renunțăm, de altele ne separăm cristalizându-ne treptat propria identitate. Ce de praf și de șmirgheluală în lumea noastră internă! Și munca nu se termină niciodată, pentru că în fiecare zi obiectele sunt și create și descoperite, și vechi și noi, și cunoscute și necunoscute, și înțelese și neînțelese, și iubite și urâte, și invidiate și persecutorii, și parțiale și întregi, iar noi, mai ales noi, suntem în fiecare zi alții.

Vara lui 1989. Au trecut 34 de ani de atunci. *Dead Poets Society*¹ spune povestea lui John Keating (în interpretarea lui Robin Williams), un profesor de engleză din America anilor 60 care își inspiră elevii prin felul său inedit de a preda literatura, mai exact poezia. Vă invit să luați o pauză și să vedeți sau să revedeți acest film. Pentru mine, povestea pe care o spune, este cea mai bună lecție legată de urmele pe care fiecare dintre noi le lasăm, conștient sau nu, în ceilalți pe care-i însoțim în parcursul lor de construire de sine. Și toate sunt „vechi și nouă toate”, indiferent că suntem în 1960, 1989, 1998 sau 2023... ▲



1 *Dead Poets Society* – film lansat în 1989, regia Peter Weir, scenariu Tom Schulman. Filmul s-a bucurat de recunoaștere internațională, primind multiple premii printre care și Premiul Academiei Americane de Film pentru *Cel mai bun scenariu original*.



Caterina Popescu

psihoterapeut psihanalitic,
consilier psihopedagog



Rușinea identitară și mizele ei în serialul pentru adolescenți Normal people

Tema acestui film ar putea fi condensată în expresia *nu există nimic atât de anormal ca obsesia de a fi normal*. Această nevoie specială de a fi normal sau normopatia se caracterizează printr-o tulburare a personalității în care apare o ștergere parțială a factorului subiectiv, a individualității, ceea ce conduce fie la sinele fals al lui Winnicott, fie la un sine care ființează ca un obiect material într-o lume populată de obiecte.

Conceptul de normopatie a fost inițial introdus în literatura psihanalitică de Joyce McDougall în lucrarea *Pledoarie pentru o anumită anormalitate*. Aceasta a definit normopatia ca o teamă de individualitate, teamă greu detectabilă, întrucât normopatul încearcă să se potrivească în patul procustian al normalității, să fie acceptat de toată lumea. Bollas, pe de altă parte, a arătat că schimbările pe plan global din domeniul tehnologiei nu au condus doar la modificarea stilului nostru de viață ci și la schimbări profunde în interiorul gândirii: apare așa-zisa psiho-fobie cu alte cuvinte, teama de autoflecție, teama de propria lume interioară. Lucru valabil pentru app-generation în care postările, tik-tok-ul, instagramul conduc la răspunsuri imediate, rapide legate de

orice subiect, legat de însuși propriul drum al devenirii personale, alegerii traiectoriei de viață. Astfel, ia nastere sinele fals ca răspuns la cerințele mediului extern mai degrabă decât ca provenind din impulsuri și dorințe dinăuntru.

Ce anume îl face pe Connell, protagonistul nostru să se alinieze la mult dorita, presupusa normalitate a grupului de apartenență? La o primă vedere, ar părea un soi de conformism necesar, căci știm deja cât de importantă este privirea celorlalți pentru adolescenți: ochii ațintiți asupra noastră, teama că nu am fi suficient de inteligenți, de frumoși, de buni. Mergând mai în profunzime, constatăm că este vorba despre rușinea de a fi văzut, o rușine care face parte din construcția sa identitară. Astfel, Connell dezvoltă un sine fals în care activitățile compensatorii de tipul: câștigarea unui meci de fotbal în echipa școlii, a deveni popular pentru că a marcat un gol și va fi recunoscut de către ceilalți ca un performer, satisfac cerințele realității sale. Nevoile pulsionale, care provin dinăuntru, cele de a fi văzut, recunoscut, înțeles rămân ascunse iar Marianne îi revine sarcina de a le recunoaște și de a-l pune față-n față cu ele.

Identitatea sa se clatină: apare lezarea sau suferința narcisică: nu va fi niciodată ca ceilalți băieți, nu va putea să le arate poze cu iubita goală sau să facă glume pe seama a ceea ce simte, nu este acesta el cel adevărat. Connell traversează etape ale cunoașterii de sine împreună cu Marianne: asistăm la căutările lor personale, la trăirile pe care le resimt legate de dependența specifică perioadei copilăriei și pierderii acesteia, toate acestea culminând cu alegerea

viitorului parcurs profesional, înscrierea la o facultate.

Reprezentativă pentru această trecere către viața adultă este discuția pe care o are Connell cu mama sa, la masă în bucătărie, o femeie care își câștigă traiul muncind ca menajeră în casele celor bogați: „Te-ai gândit la ce facultate vrei să mergi?” Connell pare să facă față mai bine decât mama lui incertitudinilor pe care le presupune o viitoare alegere, în timp ce mama sa continuă să-l chestioneze pentru a smulge un răspuns de la el: „totuși, măcar să știi ce nu vrei!” Altfel spus, este necesară o alegere, fie ea și una prin excluziune.

Treptat, ne devine mai clar tabloul personalității lui Connell: este un tânăr căruia îi este dificil să își exprime opiniile, roșește atunci când i se vorbește, i se destăinuie Mariannei spunându-i că nu știe niciodată ce vrea, Marianne insistă: „dar măcar știi ce simți?”



Connel, ca și cum ar avea un insight față de această posibilitate, invadat de impulsul de a o atinge și săruta, face trecerea de la emoția-simțire către acțiune în acest joc de descoperire reciprocă, într-un joc erotic al testării granițelor corporale, al explorării geografiei corpului fiecăruia. Dacă mama sa îndeplinește o funcție paternă, de tipul „este nevoie să alegi”, Marianne îi spune – mai întâi descoperă ce iubești. Se creează un spațiu de reverie prin acordarea la o intimitate comun împărtășită. Astfel, nu este vorba doar despre construirea sau rafinarea unei noi identități ci despre schimbări care survin în construcția imaginii de sine, fiecare dintre cei doi își dezvăluie unul celuilalt părți din ei înșiși care erau latente.

Într-o mișcare paradoxală specifică adolescenței, identitatea se afirmă ca un dublu ideal: să fii identic și diferit cu/față de cei din jur, în aceeași măsură original, diferit și identic cu ceilalți pentru că Celălalt reflectă propria identitate și nevoia de a se vedea, de a se reflecta în oglinda celuilalt pentru a nu se separa de el.



J.E. Marcia a descris o criză identitară specifică adolescenței atunci când adolescenții sunt puși în situația de a lua decizii legate de viitoarele ocupații, de idei și valori filosofice, politice și religioase, roluri de gen, credințe legate de sexualitate. El a vorbit despre câteva stadii relaționate cu identitatea adolescentului: identitatea difuză, caracterizată prin absența valorilor, credințelor legate de viitoarea profesie, absența unor scopuri pe termen lung, pe scurt un statut identitar caracterizat printr-o lipsă generală de direcție.

Desigur că aici vorbim, de asemenea, și despre o lipsă de încredere în sine. Există, apoi, forcluderea identității în care identitatea s-a construit prin intermediul preluării unui set de valori și credințe, așteptări care nu le aparțin ci le-au fost inoculate de părinți, școală, societate, lipsind reflecția personală, travaliul interior; adolescentul a forclus posibilitatea de a dobândi propria sa identitate.

Moratoriul este procesul de explorare a varietății de credințe, valori, alegeri de carieră în care adolescentul este dinamic și activ implicat în căutarea propriei sale identități, toate acestea au loc prin parcurgerea unei crize identitare, asociindu-se de obicei cu o stimă de sine bună.

Treptat, ni se relevă personalitatea lui Connell și a Mariannei atunci când aceștia se află în poziția de a-și face publică relația și de a se afișa în fața colegilor. Lucru deloc ușor pentru Marianne care este permanent atacată de colegi, este ceea ce am numi în zilele noastre o victimă a fenomenului de bullying. Ca răspuns la atacurile colegilor, Marianne devine provocatoare și revendicativă la adresa școlii, colegilor,



profesorilor. Connell simte rușine, o rușine pe care o proiectează asupra Mariannei, identificându-se cu grupul care o atacă – îmi este rușine cu ea, este o ciudată, nu vreau să fiu văzut cu ea. Neagă realitatea faptului că se întâlnește cu ea față de colegi pentru că se teme de felul în care va fi privit de grupul popular al școlii din care face parte doar pe jumătate. Astfel, se disociază de sentimentele sale cele de a se simți văzut și înțeles de Marianne și partea în care este nevoit să facă față hărțuirilor permanente ale grupului de a fi popular, performant, bun sportiv, de a povesti aventuri sexuale cu ceilalți băieți. Soluția de compromis este aceea de a fi băiatul cel bun, rezonabil. Se simte nevoit să o invite la balul de absolvire pe o fată care îl place dar față de care el nu are sentimente, rănind-o pe Marianne. Apărarea maniacală cade: îl vedem plecând de la petrecere, plângând, simțind o vinovăție teribilă pentru pierderea Mariannei, a lui însuși, pentru tot ceea ce a făcut de dragul de a fi acceptat. Îl vedem oscilând astfel între cele două poziții așa cum au fost descrise de M. Klein: pe de parte, poziția schizoparanoică în care teroarea internă față de un obiect răzbunător – în acest caz grupul care îl va exclude și care a devenit un obiect intern care îl hăituește, și poziția depresivă – în care se simte vinovat pentru că a rănit-o pe Marianne, fapt care conduce la depresia ulterioară. Devine mai clar acest tablou în care sentimentele sale de rușine și neputință sunt atât de invazive încât împiedică stabilirea unor limite care să-l protejeze, limite care ar fi construite din capacitatea de a gândi ceea ce și-ar fi dorit să-și spună lui însuși, Mariannei, celor din jur.

Marianne, apropiindu-se de Connell căruia simte că i se poate destăinui și că nu o va ataca: „Mă opun fiecărui gând sau fiecărei acțiuni ca și cum suntem într-o fantezie autoritară. Connell, care resimte nevoia de a se conforma la norme grupului, nu dintr-un sentiment de apartenență, ci dintr-o nevoie de a nu fi criticat și judecat îi spune că este doar școală, e la fel pentru toată lumea. Aici intervine ceva legat de aflarea felului în care fiecare dintre ei este în mod autentic, apare cheia unei înțelegeri mai bune raportat la falsul self „Cum ești de fapt – Felul în care te porți la școală? Nu cred că ești așa de fapt. Dar cum sunt cu adevărat?”

Îngrijorarea inițială care era orientată către reparația suferinței provocate Mariannei pe care va încerca să o determine sa-l ierte, recunoscându-și neputința în care se zbate se transformă într-o îngrijorare internă, a unei vieți lipsită de viață. Pare că tot ceea ce se întâmplă în realitate este lipsit de sens: evenimente banale la care asistă ca un spectator și care nu-l privesc, cititul unor lucrări pentru ca așa trebuie, mersul la petreceri organizate de colegi, nimic nu-i aduce bucurie, Connell devenind din ce în ce mai retras, într-o stare de visare aproape permanentă în care frământările și dubiile îi pun stăpânire pe suflet. Reușește să se trezească din somnul în care plutește, atunci când o reîntâlnește pe Marianne și se privește ca persoană, văzându-și, de data aceasta, singurătatea și vacuitatea internă. Își dă seama că nu le poate avea pe amândouă, omnipotența sa narcisică se crapă: nu poate să le facă celorlalți pe plac pentru a fi acceptat, și nici nu se poate apropia de Marianne, apropierea de ea este periculoasă. Cu alte

cuvinte, un paradox insolubil: să trăiască o viață în adevăr, cu toată suferința și ambivalența care decurg de aici, sau să trăiască o viață în minciuna care în cele din urmă, îl va conduce la anihilarea de sine? Sau așa cum spunea Bion: „Devenim ceea ce acceptăm să suferim”.

Marianne trăiește sentimente puternice de excluziune și teamă de abandon. Aflăm că a trăit într-o atmosferă familială rece, cu o mama distantă, perfect funcțională pe plan profesional, o avocată de succes și că, în copilărie, a asistat la abuzul fizic al tatălui asupra mamei sale. Abuz căreia îi cade victimă într-o altă formă în timpul anilor de liceu.



În această lume solitară în care se refugiază construind în jurul ei o fortăreață menită să o protejeze, îl întâlnește pe Connell și, din acel moment, nu se mai simte singură, simte că în fața lui se poate dezvălui, că vulnerabilitatea sa poate fi expusă fără teama de răzbunare, pedeapsă și judecată ca în trecut când partea sa provocatoare i-a servit ca scut de apărare împotriva atacurilor ostile ale colegilor. Manifestă un tip de grandiozitate defensivă: se simte mai deșteaptă decât ceilalți fapt pe care nu se sfiește să-l afișeze înfruntând batjocura și cinsimul acestora. În spatele acesteia se află temerile sale cele mai profunde, gelozia față de cealaltă colega pe care o considera frumoasă, mai atrăgătoare decât ea, imaginându-și cum Connell ar face dragoste cu ea iar ea ar asista la această scenă cu tot cortegiul său de sentimente de inferioritate, distructivitate și ostilitate reprimată. Asistăm la o stare confuzională între a se simți seducătoare și a fi umilită pentru încercările sale seductive, a fuziona cu Connell și a se simți abandonată.

Reglarea apropierii și a distanței față de Connell face să se întrevadă posibilitatea de a se simți nu doar neajutorată și într-o nevoie de sprijinire pentru a obține siguranța psihică, ci devine o acceptare a dependenței în demersul către starea de completitudine.

Capacitatea fiecăruia dintre ei de a recunoaște iubirea, de a se simți îndrăgostiți este impregnată de sentimente de solitudine și melancolie, este ceva atât de dureros între cei doi, ceva care îi unește și îi separă în egală măsură, am putea spune ca reprezintă o experiență identitară care îi maturizează. Connell primește o bursă și trebuie să facă o altă alegere – cea de a merge să studieze în alt stat – sunt repuse în chestiune constrângerile legate de ceea ce înseamnă să fii tu însuși, să-ți păstrezi propriul Eu și, în același timp, să te poți detașa și deschide către un alt tip de cunoaștere a lumii păstrând înăuntru legătura de iubire, către dobândirea unei identități de tipul „Noi”. ▲



Bibliografie:

1. Dougall Mc. Joyce, *Pledoarie pentru o anumita normalitate*, Ed. Trei, 2008, Bucuresti.
2. James Marcia's theory of adolescent identity, by Andrew P. Johnson, *Education Psychology: Theories of Learning and Human Development (2014)*, www.OPDT-Johnson.com.

Din Spațiul Educațional



Copilul de azi,



Adultul de mâine

Andra Munteanu

fondator al organizației NARADA

Conform unui studiu dat publicității recent de o organizație din România, 1 din 3 copii (și peste 50% dintre adolescenți) a suferit de stări de anxietate și are nevoie de suport psiho-emoțional. Este o cifră exagerat de mare pentru mulți dintre noi, care mai degrabă ar trebui să se transforme într-un bec roșu, ce ne atrage atenția că undeva trebuie să schimbăm ceva.

Dacă ar fi să privim cercetările psihologilor americani, multe dintre ele realizate chiar și cu 100 de ani în urmă, vom realiza că sprijinul emoțional și susținerea pe zona construirii de relații statornice și sănătoase, reprezintă 50% din dezvoltarea unui copil, un procent care determină un proces de învățare complet.

În urmă cu șase ani am citit un studiu care arăta că principala cauză a abandonului școlar în comunitățile vulnerabile era lipsa încălțărilor pentru copii. Atunci am vizualizat cum împreună, om cu om, dacă ne unim, putem rezolva problemele. Așa a apărut Fundația Narada. Fiind mare parte din timp printre copii, în comunități, încet, încet am înțeles că nu ne putem rezuma la încălțări, sau la tablete și internet – cum a fost cazul în pandemie. Am înțeles că e nevoie de mult mai mult, e nevoie de un model de învățare care să ducă la dezvoltarea potențialului maxim al fiecărui copil. Am descoperit astfel modelul de învățare prin lentila Whole Child și mi-am asumat împreună cu colegii mei, să depunem toate eforturile și resursele necesare pentru a-l implementa în școlile din România.

De ce e atâta nevoie de el?

Să vă spun povestea lui George. Și m-aș bucura ca la final, să ne luăm un minut pentru a reflecta. George are 8 ani și locuiește într-o casă cu o singură cameră, cât o cutie de chibrituri, de care e lipită o bucătărie de vară, unde e mai tot timpul frig. Nu are baie, trebuie să meargă în fundul curții la toaletă și se spală la lighean. Pentru el asta nu e lipsă de confort, nu și-a pus niciodată problema că ar putea să fie mai bine sau mai rău, pentru el atâta e și cu asta se mulțumește. Dacă are o nemulțumire, însă, aceea e că Dumnezeu, viața, universul sau oricine a avut puterea asta, i-a luat de lângă el persoanele dragi. Dar nici asta nu articulează în cuvinte, e doar o rană ce supurează și de care se îngrijește singur. I se vede suferința doar în ochi, atunci când pare că te privește



insistent, când de fapt el aproape că se uită prin tine.

George s-a născut sub o stea norocoasă, ar spune unii, asta pentru că nu a ajuns la casa de copii asemenea celorlalți frați ai lui, după ce părinții lor s-au dus care pe unde au văzut cu ochii și s-au recăsătorit prin sate învecinate.

George a rămas la bunici, o bunică cu picioarele amputate din cauza diabetului și un bunic care nu prea mai are putere de muncă. Bătrânii l-au legănat, l-au mângâiat, l-au alinat atunci când era bolnav și l-au sărutat pe frunte și obraji ori de câte ori a reușit ceva. Iar George s-a mulțumit, ba chiar a fost recunoscător pentru toată dragostea primită. De un an, bunica s-a prăpădit, iar el a rămas în grija bunicului și a mătușii sale care, deși are casa și familia ei, trece în fiecare seară să-l vadă, să-l asculte la teme și să-i amintească faptul că orice ar fi trebuie să se țină de

școală. George e foarte bun la matematică și desenează ca un înger, abilități ce ar putea să-i creioneze un viitor frumos.

Acum dacă ne gândim împreună și formulăm un pronostic, ne putem întreba: *Cum va fi viitorul lui George?* Din păcate, copii ca el sunt mulți, câteva mii dacă nu mai mult. Noi ajungem să-i vedem doar pe cei care reușesc, excepțiile care întăresc regula și care cumva sunt semnul sacrificiului celorlalți, aceia mulți care se irotesc.

De ce am spus povestea asta? Cumva ca să putem introduce contextul în care realizăm cât de important e sprijinul, îndrumarea socio-emoțională pentru un copil, ca el să reușească în viață. În ce se măsoară apoi această reușită, e o altă poveste, pe care poate o vom aborda cândva. Cert este că fiecare ne dorim să creștem adulți educați, responsabili și bine integrați în societate. Cu aceste atuuri va fi imposibil să nu răzbată.

Dar ce înseamnă educați?

Îți mai spun o poveste: Educarea copiilor din perspectiva întregului lor potențial, acordând atenție nevoilor sociale ale elevilor, dezvoltării personale și problemelor familiale, este larg acceptată ca parte a misiunii școlilor publice de astăzi, din Statele Unite ale Americii.



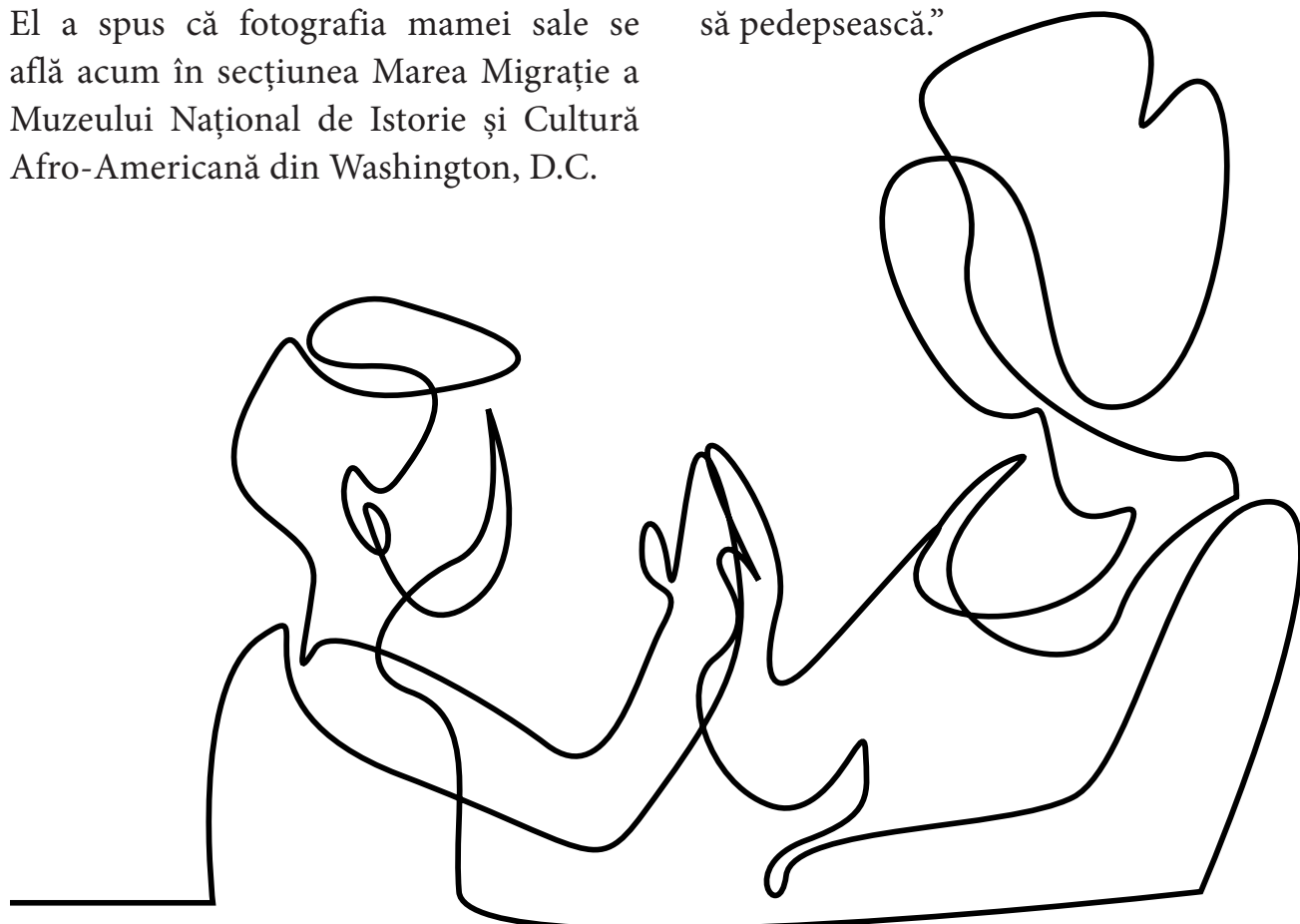
Acum cincizeci de ani, nu era cazul, așa cum nu este cazul azi, în România. Apoi a venit Dr. James Comer. Psihiatru la Centrul de Studii pentru Copii din Yale, el este cunoscut la nivel internațional pentru ceea ce se numește în mod obișnuit „lentila Whole Child”. A început să aplice acest model la cele două școli cu cele mai slabe performanțe, dar și cu probleme legate de integrare și criminalitate juvenilă din New Haven, în 1968, iar azi este folosit în peste 1000 de școli din întreaga lume. La 84 de ani încă își ajustează programul, având în minte faptul că a început să-l implementeze în școlile din New Haven ca medic, nu educator. Dar s-a inspirat foarte mult din propria poveste de viață.

„Tatăl meu era din mediul rural, din Alabama și terminase, poate, studiile clasei a șasea, a șaptea”, a spus Comer. „Mama mea era din Mississippiul rural și, cel mult, avea doi ani de educație.” El a spus că fotografia mamei sale se află acum în secțiunea Marea Migrație a Muzeului Național de Istorie și Cultură Afro-Americană din Washington, D.C.

„Cei doi și-au trimis cei cinci copii la facultate, iar aceștia au primit 13 diplome universitare. Faptul că ne-au oferit o experiență acasă care a făcut acest lucru posibil, mi-a schimbat traiectoria de viață.”

„Mi-am dat seama că diferența dintre mine și prietenii mei din copilărie este că am avut o experiență bună de dezvoltare. Am reușit să avem succes la școală și am avut oportunități în viață, iar prietenii mei nu, deși erau la fel de deștepți.” Unul dintre prietenii săi „a murit din cauza alcoolismului, celălalt și-a petrecut timpul în și în afara instituțiilor de sănătate mintală, iar celălalt a petrecut o perioadă semnificativă de timp la închisoare”, a spus Comer.

„Părinții ne-au expus la tot ceea ce au putut găsi educațional... și ne-au oferit acasă o experiență motivațională – îngrijire, îndrumare, reguli, așteptări mari și au preferat să predea (mai degrabă) decât să pedepsească.”



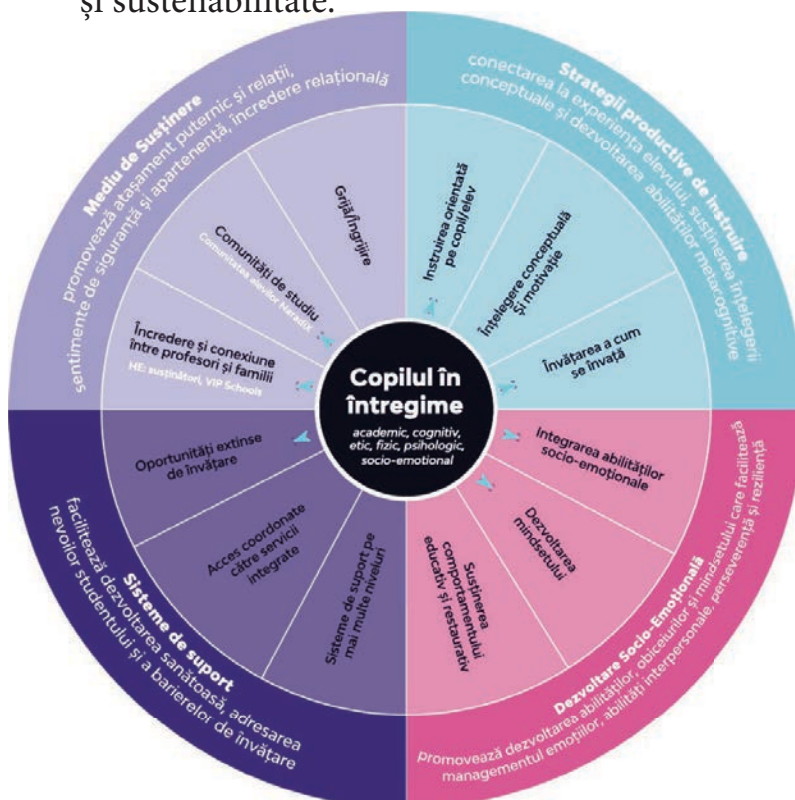
Ce înseamnă modelul educațional prin lentila Whole Child?

Când am descoperit lentila Whole Child a doctorului Comer, cred că am simțit aceleași emoții pe care le-a simțit și Arhimede când a strigat „Evrika!”. Apoi am rămas multă vreme pe gânduri realizând că din cei patru piloni ai lentilei, doi sunt despre relațiile din jurul copilului și sănătatea sa emoțională și socială. Conform acestui model, dezvoltarea optimă a copiilor se realizează numai dacă sunt îndeplinite cele patru criterii:

- Un mediu de susținere ce promovează relații puternice între profesori, copiii și familie;
- Practici academice captivante, care dezvoltă capacitatea elevilor de a-și gestiona propria învățare;
- Dezvoltarea unor obiceiuri, abilități care conlucrează competențele sociale, emoționale și academice ale elevilor;
- Un sistem integrat de sprijin școlar care să inducă oportunități extinse de învățare și parteneriate comunitare.

Este clar că fără suport socio-emoțional, fără susținere în formarea relațiilor de care are nevoie un copil, jumătate din educația lui nu se poate realiza, iar potențialul copilului se pierde pe drum. Și aici încercăm noi să tragem un semnal de alarmă. Cum facem asta?

Însăși misiunea noastră organizațională susține că adresăm nevoile din școli și mobilizăm comunitățile să găsească soluții proprii. Mai exact, ne-am setat un obiectiv macro ca până în 2030 să avem impact asupra a 500 de mii de copii, intervenind pe patru mari nevoi: siguranță socio-emoțională și fizică, inovație, digitalizare și sustenabilitate.



Poate par vorbe mari, însă tot timpul avem în minte povestea lui George și scoatem din buzunar, asemenea cărții de rugăciuni, modelul de educație „Whole Child”.

Eu, personal, sunt convinsă că vom reuși. Asta pentru că fiecare dintre noi are cel puțin o legătură cu sistemul public de învățământ, iar urgențele lui ne sar în ochi. ▲

Contexte pentru



imaginea de sine

Dorica Boltașu

profesor de limba română

Voi începe cu vreo două întâmplări relatate foarte scurt, care sunt însă simptomatice pentru locul profesorului în cercul mai mic al școlii sau în cel mai larg, social, din care face parte.



1. Prea puțini tineri vor să devină profesori. I-am spus în glumă unei fete care explica foarte bine proiectul, cu un fel de dăruire și aplomb rar întâlnite, că ar fi o profesoară excelentă.

Răspunsul: – M-am gândit și eu, dar nu merită. Am întrebat de ce.

– Nu știu să vă spun exact, dar văd cât efort depuneți și... Nu a mai continuat și nici eu nu am reluat discuția, am înțeles foarte bine ce vrea să spună: multă muncă și puțină satisfacție, atât pecuniară, cât și moral-profesională. Poate se gândea la zecile de ore în care insistăm să lucreze, să fie atenți, să închidă telefoanele, să lase alte discuții și preocupări, să rezolve temele de clasă sau pentru acasă, poate se gândea la colegii pentru care școala era de foarte mult timp un spațiu-timp disprețuit, care nu avea cum să rivalizeze nici cu chefurile în Centrul Vechi, nici cu gașca de prieteni, nici cu leneveala, nici cu distracția de pe tik-tok, nici cu miile de ore petrecute în jocurile video, nici nu ieșitul hai-hui.

Atâtea „sirene” în jur, atâtea oferte spectaculoase ale realității fac dificilă concentrarea în timpul orelor și dificil efortul profesorului de a spune ceva interesant, atractiv, din discipline care par prăfuite și plictisitoare. Sunt convinsă că știa și ce salarii avem și ce statut social decăzut până la stadiul de „prestatori de servicii educative”, considerate inutile și prost făcute.

2. Cetățeanul nu este cu adevărat cetățean, el este doar consumator – sau consumator în primul rând și se comportă în acest fel și când se duce la un hotel și este nemulțumit că nu i se schimbă prosopul zilnic – de parcă acasă l-ar schimba – și când își trimite copilul la școală și acesta se întoarce cu note mici sau cu muștrări. Nu doar în școlile private, ci și în școlile publice, beneficiarul secundar, adică părintele, consideră că e îndreptățit să schimbe profesorul dacă este prea sever sau dacă dintr-un motiv sau altul nu este mulțumit de „prestația” acestuia. „Dar nu putem să o schimbăm pe dna de.../ pe dl de...” – aud de mai bine de 15 ani de când sunt și dirigintă. „Știți, este o problemă la materia X sau Y sau Z”. La clasa fiului meu părinții au schimbat de două ori profesorul de matematică și încă nu au găsit unul care să îi mulțumească cu adevărat. La simularea de clasa a opta au luat note mici foarte mulți și din nou vina a fost a profesorului – „este inadmisibil, nu le-a corectat bine, copilul meu face pregătire de doi ani”. Nu zic că nu sunt și profesori care merită atenționați sau care mai bine ar fi făcut altă meserie, dar, pe termen lung, e în defavoarea tinerilor că nu își pot asuma nivelul, pentru a fi

îmbunătățit. Așa, sătui de explicații și de negocieri, profesorii au început să dea note din ce în mai mari, fără acoperire în cunoștințele și competențele elevilor, ceea ce evident este o altă greșeală.

3. Una dintre mămicile căreia îi spusese că elevul nu face niciodată tema, mi-a răspuns că el nu înțelege utilitatea temei. Dincolo de ironie și de posibilitatea unei explicații pedagogice, m-a uimit lejeritatea cu care la rândul ei tratează o cerință a școlii. De ani de zile aud: „v-am făcut eseul”, „v-am pus pe classroom tema”, ca și cum ar fi o favoare pe care elevul mi-o face, nicidecum parte a obligațiilor lui școlare și a exercițiului de evoluție, de dezvoltare intelectuală etc. Este eseul tău, răspund mereu, nu al meu, eu nu am ce face cu el, tu trebuie să știi să îl scrii.

4. Absurditățile unui sistem uriaș, inertial, cu multe hârțogăraie, cu directive schimbate peste noapte, cu termene imposibile, cu activități inutile, cu vacanțe și „săptămâni” verzi fără suport didactic și material, cu numeroase întreruperi care scot pe toată lumea din ritm – toate acestea fac din ce în ce mai grea funcționarea școlii. Nimic nu este predictibil nici măcar în învățământ, nu știm în septembrie la ce dăm bacalaureatul la final de an. S-a întâmplat, pentru colegii mei de la gimnaziu, să înceapă anul școlar cu o programă total nouă, fără să aibă manuale, fără minime avertizări și formări, fără suport didactic. S-a întâmplat să așteptăm ani la rândul înnoirea programelor și a manulelor și să ne trezim că nimic nu s-a întâmplat, că

suntem tot acolo de douăzeci de ani, cu manuale învechite, nevoiți să creăm alte situații și materiale de învățare pentru elevi din ce în ce mai diferiți, mai „noi”, mai greu de atras, mai dinamici, cu un cu totul alt orizont de cunoaștere, cu alte preocupări și cu alte mentalități. Efortul deschiderii permanente către celălalt este uriaș, iar pentru cine nu are aceste abilități sau o minimă generozitate – mai bine să renunțe la a preda.

Însă toate aceste lucruri nu se spun, doar că muncim puțin și avem multe vacanțe – în care avem examene, tabere, înscrieri etc. – sau pur și simplu ne refacem după continua pliere peste fiecare și după ce stăm aproape un an în mijlocul a sute de copii.

5. Meditațiile fac, de la un timp, mai mult rău decât bine, cel puțin pe termen lung. Se fac de la clase mici, de parcă la clasa a doua nu poți să faci niște bastonașe dacă nu stă cineva în capul tău, plătit de părinți. Copiii și adolescenții nu mai învață decât asistați și din pricină că nu mai sunt dispuși la efort și din pricină că profesorii nu explică destul de clar și din pricină că părinții vor „să fie siguri”. S-au născut de ceva timp și au înflorit după pandemie, asociații sau școli de meditații care promit toate „10” la examen. Efectul pervers este îndepărtarea și mai mare de școală, desconsiderată ca inutilă din moment ce la meditație elevul află tot și ceva în plus. Mai mult, își face loc disprețul față de profesorul de la clasă și începe refuzul de a mai veni la oră, de a face temele etc. Evident că meditația e veche și nu va dispărea, oricine poate avea nevoie de un

ghidaj în plus în învățare, dar lucrurile au luat o amploare fără precedent, ceea ce creează un sistem paralel cu școala, contra cost. Cam ca la medici, unde toată lumea uită că sunt aceiași chirurghi care operează și la stat și la privat. Dar „consumatorul” pare să te respecte mai mult dacă plătește.

Ca să concluzionez tot cu un citat, am o prietenă, excelentă profesoară, căreia îi este jenă să spună că e profesoară și a considerat că atunci când s-a titularizat și-a închis zborul spre altceva. Eu încă mă gândesc că nu trebuie să ies la pensie din învățământ, deși îmi plac copiii și îmi place și literatura. ▲



Din Spațiul Familial





Oana Topor

părinte, membru fondator Angels Down

*Fiecare dintre noi „ne scriem” povestea vieții noastre, iar această poveste interioară reprezintă cumva **eul nostru (propria identitate)**. Suntem propria noastră narațiune, construită continuu și inconștient prin percepțiile, senzațiile, gândurile și faptele noastre și totuși pornind de la tema dată nu pot să nu mă gândesc..... **oare cum se construiește identitatea unei persoane cu sindrom Down? Cum se integrează ea și cum este percepută în comunitate? Cum se scrie discursul ei narativ?***

Identitate, apartenență, comunitate: sindromul Down

Sindromul Down este cea mai întâlnită condiție genetică care va dura toată viața și apare din cauza unui cromozom 21 suplimentar la nivel celular.

O persoană care are sindrom Down are deficiențe de învățare și comunicare, sens în care poate avea dificultăți atunci când încearcă să învețe lucruri noi, precum și probleme de comunicare și nu-i va fi ușor să realizeze sarcini obișnuite.

Persoanele cu sindromul Down au trăsături faciale distincte, dar nu toate arată la fel.

Asociat acestui sindrom, astfel de persoane pot dezvolta și alte afecțiuni, cele mai

frecvente fiind de natură cardiacă, precum și tulburări de vedere și de auz. Cele mai multe probleme de sănătate pot fi tratate.

Examinările medicale sunt importante pentru identificarea, tratarea și monitorizarea afecțiunilor.

Speranța de viață a adulților cu sindrom Down depășește 60 de ani, iar cu un suport educațional adecvat, majoritatea persoanelor pot deprinde abilitățile profesionale și sociale necesare integrării în comunitate, însă aceste lucruri necesită o durată de timp mai mare decât în cazul populației generale.



Una dintre fiicele mele are 16 ani și are acest diagnostic, în prezent fiind liceană (clasa a IX-a) la un liceu vocațional din București. Glumesc adeseori cu ea și o întreb „Cine ești tu? Cum ai ajuns în familia noastră?” și ea zâmbește pentru că se simte iubită și apreciată și îmi spune „Eu, sunt eu, Alexandra și sunt pictoriță!”.

Uitându-mă în urmă, am ajuns la concluzia că povestea ei este despre iubire și „se scrie” continuu cu iubire, este despre speranță și „se scrie” cu speranță.

Cei 16 ani alături de Alexandra, deși au trecut nefiresc de repede, mi-au dat prilejul să o ajut:

- ➔ să descopere mediul înconjurător și să facă diferența dintre joc și realitate;
- ➔ să o ghidez în achiziția anumitor deprinderi și abilități, care în timp au devenit adevărate pasiuni;

În prezent este pasionată de tot ceea ce ține de muzică, dans și pictură/desen. De ceva timp le combină și este foarte încântată. Sportul nu îi place într-un mod extraordinar, dar dacă ascultă muzică atunci când face mișcare, activitățile i se par mai distractive.

- ➔ să învețe ce sunt emoțiile autentice (furie, frică, tristețe, bucurie) și rolul lor în viața ei;

De regulă simte furie sau frică atunci când nu poate îndeplini o anumită sarcină din prima încercare, însă a învățat să fie perseverentă și să se bucure de realizările ei, de fiecare progres.

Bucuria pe care o simte este explozivă și este emanată prin toți porii.

- ➔ să înțeleagă că poate găsi și singură soluții atunci când întâmpină probleme;

În timp și-a dezvoltat abilități de a găsi și alte modalități de rezolvare a unei sarcini iar atunci când un obiect pe care îl utilizează se strică, știe că se poate repara și își menține atitudinea pozitivă.

- ➔ să se exprime și să verbalizeze (la început fără să o corectez foarte mult pentru a nu-și pierde încrederea);

Toată familia și mulți dintre cunoscuți i-am învățat și îi recunoaștem cu ușurință mesajul și deseori acest proces de decodificare devine și continuă să fie foarte amuzant (din cauza tulburărilor de vorbire – dislexie, dislalie –, cuvintele rostite sunt foarte nostime și haioase.

Deși a mers și a verbalizat foarte târziu față de copiii tipici, dezvoltarea treptată a vocabularului a determinat-o să aibă o atitudine favorabilă față de apropiați și față de școală.

Dezvoltarea limbajului ei se realizează în raport cu dezvoltarea cognitivă și implicit a personalității și ea are nevoie de sprijin continuu pentru îmbogățirea vocabularului și fixarea corectă a cuvintelor noi.

Are telefonul ei mobil și comunică singură atât prin mesaje scrise, cât și audio cu toți cei din lista ei. Creează cu fiecare o relație aparte și consolidează singură această legătură.

➔ *să își creeze relații de prietenie și am observat deseori că, deși ea poate cu ușurință aprecia, respecta și îndrăgi pe cineva, nu a avut mereu același feedback; nu toată lumea poate face un efort să încerce să se conecteze cu ea;*

La început poate eram îngrijorată sau poate chiar indignată, dar ea mi-a spus... „Mami, marchează-te, mă descurci” (îmi spunea să mă calmez pentru că ea se descurcă). Nu o deranjează să încerce și îi face plăcere să facă eforturi de a se împrieteni cu cineva, însă atunci când simt că efortul ei este inutil încerc să-i dau anumite explicații și să o orientez către persoane cu atitudine pozitivă.

As vrea să spun că a fost ușor... dar nu a fost, însă pot afirma că *rolul familiei este*

esențial, fiecare membru în parte ne-am asumat să facem tot ceea ce ține de noi și să-i oferim suport emoțional pas cu pas, iubire necondiționată și afecțiune.

Cu toate acestea, îmi aduc aminte că sora ei, cu doar un an și jumătate mai mică, și-a asumat acest rol singură de la o vârstă foarte fragedă. O ajută în permanență, o ghidează și a devenit un model pentru Alexandra.

Conștienți fiind că felul în care reacționăm și ne comportăm influențează și propria ei imagine, cel mai prețios dar pe care i l-am oferit este timpul petrecut în familie pentru că, indiferent de situație, acasă este locul unde toți ne simțim bine, râdem mult, suntem uniți și ne iubim necondiționat, iar ușa noastră este mereu deschisă prietenilor.

Și totuși, fiind reperele ei cu ajutorul cărora ea se construiește pe sine, cum percepe și cum simte Alexandra realitatea? Mi-am pus această întrebare primăvara trecută. Eram în curtea liceului și ea intra în interior să susțină probele eliminatorii.

Pentru că se pregătea să susțină acele probe și urma evaluarea națională, mă simțeam descurajată de discrepanța uriașă la nivel cognitiv între ea și colegii de aceeași vârstă cronologică.

Momentul în care pășea pe scări (cu mult entuziasm și determinare), fiind cu spatele la mine și nerăbdătoare să susțină proba m-a convins că este stăpână pe situație, pe viața ei și că este dornică să fie admisă la acel liceu.

A învățat așa cum a putut ea, a fost conștientioasă și a înțeles așa cum a putut ea că este un moment important din viața ei.

Acum savurează această etapă frumoasă, uneori i se pare greu, dar în fiecare di-

mineață se trezește cu plăcere și își face ghiozdanul pentru a merge la școală și a-și vedea colegii.

Într-un fel s-a maturizat, a renunțat la o parte din jucării și le-a înlocuit cu instrumentele de pictat, a început să mai poarte câte o bijuterie și să cocheteze cu fardurile, dar continuă să fie inocentă și jucăușă, ceea ce o face fermecătoare.

Se simte parte din clasa ei, este acceptată și implicată în activitățile cu colegii ei și a făcut un pas important pentru a avea o viață socială echilibrată.

Alargă alături de ei, dansează și cântă în pauze, pictează și modelează (în zilele în care au ateliere fiind o liniște deplină și o atmosferă de maximă creativitate), uneori fiind suficient doar să le simtă prezența.

Și asta pentru că, pe lângă familie, un rol însemnat l-a avut de-a lungul anilor ei de copilărie faptul că noi, ca și familie, suntem înconjurați de prieteni și, în timp, în jurul

nostru s-a format un grup al familiilor care au în îngrijire copii cu sindrom Down, alături de care am împărtășit experiențe și emoții, sprijin și încurajări.

Întâlnirile constante cu familiile care au aceleași nevoi psihologice ca și noi, dincolo de efectele benefice pentru evoluția copiilor cu sindrom Down și al fraților lor a condus în timp la construirea unei identități, a unei apartenențe. Așa cum bine spuneai, dragă Cristina Călărășanu – „*A fi împreună cu celălalt înseamnă a-l lăsa să ajungă la tine, dar și a te lăsa pe tine să ajungi la el*”.

Cele mai frumoase momente, fie de sărbătorile de iarnă, fie de ziua copiilor sau evenimentele organizate pentru sărbătorirea Zilei internaționale a persoanelor cu sindrom Down (21 martie) le petrecem într-o mare familie și ne bucurăm unii de alții.

Un alt aspect important în parcursul Alexandrei până la această etapă a fost implicarea cadrelor didactice (educatori,



învățători, profesori, profesori de sprijin, consilieri școlari) care au încurajat-o și sprijinit-o prin adaptarea activităților sau a disciplinelor predate la nivelul ei de dezvoltare, dar și al terapeuților/ psihologilor, care se dezvoltă o dată cu ea și sunt alături de ea atunci când are nevoie.

Urmează integrarea socială..., clar condiționată de integrarea școlară și totuși, în acest context apar o serie de întrebări care de multe ori rămân fără răspuns sau presupun soluții dificil de aplicat: Ce formă de școlarizare va putea urma după liceu? Cum va fi tranziția ei la viața de adult? Cum își va putea construi o viață independentă?

De aproximativ un an de zile, legăturile noastre de grup de familie s-au extins sub umbrela Federației Sindrom Down din România - FSDR (o uniune a 21 de asociații de profil) care, prin intermediul Georgetei Bucur, promovează într-o manieră integrată nevoile, abilitățile, drepturile, incluziunea socială și dezvoltarea armonioasă a persoanelor cu sindrom Down și alte dizabilități intelectuale.

Participarea la diverse întâlniri ale FSDR i-au oferit prilejul Alexandrei să cunoască și să se împrietenească cu mai mulți adolescenți de vârsta ei și să experimenteze și altfel de emoții....când ne-am reunit la un spectacol la Bușteni, am simțit-o dornică să țină un băiat de mână (a și luat singură inițiativa) și la scurt timp a fost invitată de el la dans, în pași de vals.

Acest al doilea moment emoționant pe care îl rememorez îmi dă un sentiment de încredere și de speranță că viitorul îi aparține și noi, ca familie, îi vom fi alături și vom continua să facem tot ceea ce ține de puterile noastre. ▲



Dialoguri





În dialog cu DANIEL MARCELLI



Daniel Marcelli este pedopsihiatru și psihanalist, Profesor emerit în psihiatria copilului și adolescentului, fost președinte al Societății Franceze de Psihiatrie a Copilului și Adolescentului, autor al „Moi, je. De l'éducation à l'individualisme” (Albin Michel, 2021) și „Livresse du choix. Choisir aussi son genre, son sexe” (Odile Jacob, 2023)

Cristina Călărășanu (CC): **Domnule Marcelli, mă întrebam la ce v-a dus cu gândul acest titlu? Care ar putea fi punctul de plecare al discuției noastre?**

Daniel Marcelli (DM): „Identitate, apartenență și comunitate”, ordinea în care anunțați tema acestui număr, este foarte caracteristică epocii moderne. Într-adevăr, începeți prin a situa problematica identității, apoi a apartenenței și, în final, a comunității. Astăzi, preocuparea individului este mai întâi de a-și defini propria identitate, apoi de a căuta un sentiment de apartenență pentru a-și consolida această identitate și, în cele din

urmă, de a face parte dintr-o comunitate. Dacă această problemă ar fi fost discutată acum 40 de ani, cu siguranță s-ar fi intitulat „Comunitate, apartenență și identitate”. Ce înseamnă acest lucru? O persoană care se definește ca subiect aparține în primul rând unei comunități, care îi dă un sentiment de apartenență, iar acest sentiment de apartenență ne conferă o identitate. S-a produs o răsturnare de situație! Am trecut de la problematica subiectului care face parte dintr-o comunitate, dintr-o apartenență și care, prin urmare, își primește identitatea, la problematica individului care își alege propria identitate. Dar cum ființa umană



este un „animal social” și are nevoie de ceilalți, nu-i este suficient să-și afirme identitatea, ci vrea neapărat să se simtă recunoscută de ceilalți și, pentru aceasta, caută un grup de apartenență ales de ea, ceea ce constituie diferența esențială față de subiect: o apartenență care nu-i este impusă și cu care va crea o comunitate care să hrănească acest sentiment de apartenență. Prin intermediul acestor mici grupuri identitare și comunitare, indivizii caută, mai mult sau mai puțin frenetic, un sentiment de apartenență. Așadar, cred că titlul pe care l-ați ales ilustrează perfect această răsturnare de situație pe care am menționat-o.



CC: Da, aveți perfectă dreptate. Există o frază celebră care spune: „Suntem țesuți încă înainte de a fi născuți”. Obișnuim să ne naștem într-o comunitate și astăzi suntem mai degrabă, de la început, indivizi care caută să aparțină și să formeze comunități. Suntem obligați să regândim paradigmele conceptuale care ne-au însoțit ani de zile și să reformulăm abordarea identitară. Cum mai putem defini identitatea și care sunt cei mai importanți factori în acest proces extrem de complex și complicat?

DM: Identitatea este o noțiune complicată, deoarece amestecă lucruri opuse. Când cauți termenul de identitate

într-un dicționar, există două definiții opuse: cea filosofică, în care identitatea se caracterizează prin faptul de a fi identic cu sine însuși, care rămâne constant; dar în domeniul juridic, identitatea este ceea ce îl face pe cineva diferit de altul, ceea ce îl distinge pe acest individ anume de ceilalți. În cartea de identitate găsim caracteristici, înălțimea, culoarea ochilor, naționalitatea, data nașterii etc., tot ceea ce diferențiază acest individ de ceilalți. Așadar, noțiunea de identitate pune de la bun început o tensiune între ceea ce ne face identici cu ceilalți, ceea ce este similar, și ceea ce ne face distincți de ceilalți, ceea ce este diferit. Identitatea oscilează în mod constant între similar



și diferit. În domeniul psihopatologic, aceste două principii, similar și diferit, sunt grupate sub un singur termen, „identitate”. Dar componentele acestei identități nu aparțin acelorași registre și, mai ales, nu sunt structurate în aceleași stadii de dezvoltare. Mai simplu spus, „identitatea-similară” care stă la baza acestei identități trebuie căutată mai degrabă de partea narcisismului, a experiențelor timpurii, în timp ce „identitatea-diferită” ar fi mai degrabă de partea căutărilor de identificare mai târzii, mai apropiate de ceea ce numim relații de obiect, chiar dacă această opoziție este puțin schematică! „Identitatea-diferită” sunt aceste căutări identitare

din adolescență, când adolescentul vrea să-și afirme singularitatea, distinguându-se de trecutul său și aderând la o astfel de valoare, o astfel de caracteristică, un astfel de stil sau „look”, pentru a se elibera, printre altele, de baza copilăriei. Cu cât această bază identitară este mai invazivă, cu atât mai mare este riscul confuziei identitare: dacă semăn prea mult cu tatăl meu, cu mama mea, cu strămoșii mei, unde mă aflu cu adevărat? Invers, cu cât mai mult prevalează căutarea diferențierii prin multiplele identificări în mozaic, cu atât mai mare este riscul pierderii identității: cine sunt eu dacă mă tot schimb? Sociologii vorbesc despre bogăția identităților multiple, dar



este și un risc de diluare a identității, de pierdere a limitelor, de pierdere a sensului vieții, sens după care mulți tineri adulți aleargă în mod constant. Din punct de vedere al dezvoltării, identitatea-similară este mai degrabă legată de partea copilăriei: copilul este fericit să fie ca mama, ca tata. În ceea ce privește identificările specifice „identității-diferită”, acestea se joacă mult în adolescență: „Vreau să-mi găsesc propria identitate, să definesc cine sunt”, iar această căutare trece prin diferențiere. Dar pentru orice ființă umană, sănătatea psihologică ar fi să fie pe jumătate subiect, beneficiind de baza sa și pe jumătate individ, găsindu-și propriile identificări. Cu toate acestea, echilibrul este întotdeauna ceva instabil. Într-adevăr, a ține înăuntru partea de subiect cu tot ceea ce implică aceasta, limitele, interdicțiile, un anumit respect pentru tradiție și în același timp partea de individ, cu noutatea, autonomia, independența, a face ce vrea, este o tensiune permanentă, să îndrăznim să spunem, un conflict psihic uneori greu de suportat!

CC: Am văzut de curând un afiș care spunea „când ai cinci ani știi ce vrei să te faci când vei fi mare, dar când ai 15 ani nu mai știi”.

DM: Da, absolut, când ai cinci ani vrei să fii asistentă ca mama ta sau să conduci un autobuz ca tatăl tău, dar la 15 ani apare multiplicitatea posibilităților. În plus, nu mai vrei să faci ceea ce voiai să faci în copilărie. Adolescentul se uită la prietenii săi, la ceea ce fac ei și, eventual, la strămoșii familiei. Părinții sunt prea apropiați. În trecut, pentru a face un com-

promis între identitate, grup familial și identificare, strategia adolescentului era să se uite la strămoși, la cei aflați în lateralul său, la caracteristici care să-l elibereze un pic de părinți, păstrând în același timp apartenența la comunitate. Astăzi, odată cu destrămarea grupurilor familiale și a apartenenței la comunitate, adolescenții lăsați de capul lor se îndreaptă și mai mult către colegi pentru a găsi aceste identificări laterale, orizontale, care nu mai sunt verticale, transgeneraționale, ca în trecut.

CC: Da, aveți dreptate, înainte a existat întotdeauna un bunic sau un străbunic care a fost un erou și care a oferit un model.

DM: Da, de fapt, când adolescentul își vedea bunicul, bunica, unchiul sau mătușa, aceștia îi spuneau cu ușurință „te văd făcând asta mai târziu...”. Acestea erau proiecții sub forma unor propuneri care puteau oferi un suport care să încadreze imaginația tânărului. Astăzi, nu mai spunem astfel de lucruri. Bunicul sau mătușa spun: „Ce vrei să faci mai târziu în viață? Nu-și mai permit să spună: „Te văd făcând asta”. În cele din urmă, ei îl lasă pe adolescent într-un vid relativ de proiecții imaginare, trimițându-l înapoi la el însuși, la propria incertitudine, la propria stare de disconfort. Aceasta este o ilustrare în viața de zi cu zi a trecerii de la problematica prevalentă a subiectului la problematica prevalentă a individului. În urmă cu cincizeci de ani, eram 75% subiect și 25% individ. Astăzi, în cele mai bune cazuri, suntem 80% indivizi și 20% subiecți!



CC: Mai există încă un sentiment de apartenență familială, socială, culturală etc.? Sau sunt idealurile narcisiste cele care țin această legătură?

DM: În calitate de psihiatru pentru copii, favorizez o viziune de dezvoltare, cea a unui parcurs de viață. În acest parcurs există momente în care prevalează nevoia de diferențiere și perioade în care se impune nevoia de a-și regăsi istoria, rădăcinile, ancorarea în familie. Copilăria timpurie este înscrisă în similitudini. Dar, din cauza disfuncțiilor grupului familial (separări, părinți care nu mai locuiesc cu bunicii), a vieții în marile orașe, în suburbii, a impactului ecranelor cu un aport cultural uniform și abraziv, această ancorare tinde să se dilueze. Astfel, adolescentul ajunge la începutul adolescenței cu un fond familial și comunitar relativ diluat, estompat, limitat în cel mai bun caz la unitatea familială, la părinți. Prima nevoie

a tânărului adolescent între 11/12 și 14/15 ani este să se diferențieze de generația părinților prin crearea unei legături comunitare și a unor similitudini cu colegii săi. De aceea, la această vârstă laterală, identificările orizontale între semenii sunt atât de importante. Așadar, prima fază a adolescenței este o nevoie de diferențiere transgenerațională și, în același timp, o nevoie de similaritate generațională care să le ofere acestor tineri o ancoră socială: astăzi, socializarea se face mult mai mult prin intermediul generației de colegi decât prin intermediul familiei și al comunității familiale. În trecut, ei descopereau această socializare în cercul familiei extinse, cu verișorii, în clanul comunității încă din copilărie (8/9 ani - 11/12 ani). La rândul lor, adolescenții mai mari (15/16-18/19 ani) vor căuta obiecte de identificare diversificate și diferențiate: vor căuta un „look”, identitatea lor și vor descoperi dragostea și relațiile sexuale. Nevoia de diferențiere și de singularitate prevalează.

CC: V-am auzit recent răspunzând la o întrebare de mare actualitate. De ce se simt atât de rău adolescenții de astăzi? Aș dori să reiau această întrebare cu dumneavoastră.

DM: Este adevărat că adolescenții nu o duc bine. Condițiile de mediu, covidul, eco-anxietatea, războiul din Ucraina... Dar asta nu este suficient pentru a explica starea de rău a adolescenților, care, de altfel, a început înainte de toate acestea. Eu văd două elemente esențiale: rețelele de socializare cu internetul care dau iluzia unui contact uman, dar de fapt un contact foarte virtual, distanțat, în care emoțiile

sunt mai puțin împărtășite cât sunt de fapt expulzate („ne-am lăsat duși...” spun internauții). Adolescenții se închid în mini-grupuri de apartenență. Rețelele de socializare îi împing pe adolescenți într-un fel de izolare identitară cu clone ale lor. Celălalt factor de vulnerabilitate se referă la trecerea de la starea de subiect la cea de individ, trecere asupra căreia am lucrat mult. Individul este cel care alege pentru el însuși, care este autonom, care vrea să dirijeze totul în viața sa, să decidă totul. Adolescenții sunt prinși în această contradicție, o afirmare excesivă a sinelui cu riscul de a pierde afilierile și ancorele identitare despre care am vorbit. Avem nevoie de privirea celorlalți pentru a simți că existăm. Astăzi, în această nouă problematică, cea a individului, el este cel care cere să fie recunoscut de ceilalți. În trecut, în calitate de subiect, celălalt (părinții, familia, clanul etc.) era cel care acorda identitatea. Individul cere această recunoaștere din partea celui alt: dacă nu mă recunoști, sunt victima refuzului tău.

CC: Este vorba despre o regresie?

DM: Regresia înseamnă a merge înapoi, în trecut: ieri era mai bine decât azi. Refuz această idealizare a unui înainte care ar fi mai bun decât astăzi! Ființele umane se structurează și se organizează diferit, deoarece condițiile de viață s-au schimbat și problemele sunt diferite. Deci trebuie să gândim diferit. Voi lua un exemplu, poveștile de trans-identitate. Ar trebui să vedem acest lucru ca pe o regresie? Nu cred că o astfel de poziție îi va ajuta pe tineri. În trecut, nimeni nu se gândea la diferența dintre sex și gen, care erau strâns legate între ele. Astăzi,

cercetările ne invită să ne gândim la această diferență: sexul este fiziologic, genul este cultural. Prin eliminarea sexului din gen, deschidem un nou spațiu de reflecție cu ceea ce este caracteristic societății occidentale, posibilitatea de a alege. Adolescenții descoperă această posibilitate, se grăbesc spre ea ca o expresie a noii lor puteri ca indivizi, puterea de a alege.

CC: Deci, ceea ce spuneți este că nu vorbim despre o tulburare de identitate, o catastrofă, ci despre ceva care este explorat, care este mai bine înțeles.

DM: Absolut, și așa trebuie să-i însoțești pe adolescenți, evitând să te blochezi într-o poziție ideologică, fiind invadat de teama unei „regresii”! Pentru toți adolescenții care se îndoiesc de sexul lor la vârsta de 14-15 ani, obiectivul îngrijirii este de a le acorda această îndoială, fără a le acorda neapărat certitudinea devenirii lor. Este pur și simplu o chestiune de a se juca cu această idee, fără a-i angaja pe o cale prestabilită doar pentru că se pune problema genului lor.

CC: Cu siguranță, dar ceea ce observ în munca mea cu adolescenții este că nu mai există timp pentru a-și pune întrebări, trebuie să aibă răspunsuri foarte rapid!

DM: Sunt total de acord cu dumneavoastră. În această urgență, în această incapacitate de a aștepta, se află imperativul societății noastre: suferința este inacceptabilă. Trebuie să ne amintim că în latină cuvântul suferință provine

din „suffere”, care înseamnă „a aștepta”. Suferința este capacitatea de a aștepta. Societatea noastră transformă suferința într-o boală. Este o veste bună faptul că părinții acordă mai multă atenție nevoilor emoționale ale bebelușilor și copiilor mici. Dar între 18/24 luni și 3/4 ani trebuie să învețe și ei să aștepte! Spun adesea că trebuie să-l înveți pe copil să tolereze frustrarea unei dorințe nesatisfăcute, din când în când. Dacă nu îl confruntăm pe micuț cu această „suferință a unei dorințe neîmplinite”, copilul devine rapid sclavul dorinței sale, care trebuie satisfăcută imediat. Și adolescentul trebuie să învețe să aștepte. Când am început să mă interesez de psihopatologia adolescenței, plictiseala

era prezentată ca ceva esențial: când adolescentul se plictisea, el găsea resurse în el însuși, era originea creativității. Lumea noastră, a accelerării și a urgenței permanente, nu mai permite această „suferință”, sau, cu alte cuvinte, această așteptare, această plictiseală. Adolescenții, reflexie a societății noastre, nu știu să aștepte, în fața frustrării, a așteptării, a nerăbdării, atunci apare „suferința”, „răul” cu consecințele sale foarte daunătoare (scarificarea printre altele). Mă întreb uneori dacă nu cumva suntem pe cale să inventăm o societate ale cărei principii sunt incompatibile cu cele ale funcționării psihologice. Adolescenții ne arată tensiunile, conflictele, paradoxurile și inconsecvențele societății noastre. ▲



Note de Lectură



Note de lectură



Alexandra Stoica

traducător și psihoterapeut psihanalitic în formare

A studiat germană-rusă și Jurnalism la Universitatea București, apoi Psihologie la Universitatea Titu Maiorescu.

A debutat în 2012 cu o proză scurtă în „Decât o Revistă” și apoi în 2018 în „Iocan”.



Imperfecti, liberi și fericiți. Practici ale stimei de sine

Christophe André

Stima de sine este de o importanță majoră pentru echilibrul personal. Această relație intimă cu propria persoană ne influențează gândurile despre noi înșine și despre lume, precum și comportamentul și emoțiile. Orientată în mod radical spre practica zilnică a stimei de sine, această carte originală dezvăluie, de asemenea, noile direcții spre care ar trebui să tindem pentru a trăi mai bine.

Imperfect, liber și fericit, scrisă de Christophe André, este un ghid practic și accesibil care îmbină psihologia și dezvoltarea personală, pentru a ne ajuta să trăim în armonie cu noi înșine și cu ceilalți. Autorul explică, pornind de la diferite cercetări științifice, cheile stimei de sine. În capitole scurte, dar complete, el arată cum ne putem înțelege mai bine pentru a ne construi stima de sine și a deveni astfel mai fericiți. Tonul didactic al cărții permite o înțelegere detaliată care va facilita punerea în aplicare a sfaturilor oferite.

Veți descoperi că a lucra asupra stimei de sine este cel mai bun mod de a o dezvolta; că acceptarea de sine este esențială pentru a schimba modul în care ne privim pe noi înșine; că anxietatea legată de modul în care ne privesc ceilalți este legată de temerile sociale; că este important să lucrăm asupra legăturilor sociale pentru a lupta împotriva respingerii.

În situații dificile, este posibil să simțim o lipsă de stimă de sine. Această lipsă de încredere în sine poate duce la suferințe psihice, cum ar fi depresia, dependența de alcool, tulburările alimentare etc. În ciuda acestora, este posibil să facem ceva

în privința stimei de sine. Învățând să fim noi înșine, vom putea să ne adaptăm la o varietate de situații. Vom putea merge mai departe fără teama de a fi judecați și ne vom putea accepta așa cum suntem.

Există numeroase instrumente pentru a ne îmbunătăți stima de sine. Exerciții simple, care au în plus avantajul de a fi fost „testate”. Într-adevăr, Christophe André ne deschide ușa unora dintre ședințele sale de psihoterapie.

Autorul spune că avem tendința de a supraestima numărul de persoane care ne acordă atenție. Cu alte cuvinte, facem o greșală, avem impresia că toată lumea ne vede, când, de fapt, acest lucru nu este întocmai în realitate. Mai mult, autorul explică faptul că oamenii au tendința de a ne judeca pozitiv, cel puțin mult mai bine decât ne judecăm noi înșine.

De fapt, noi suntem cei care ne judecăm cel mai aspru – avem o mică voce în interiorul nostru, pe care o putem numi „judecătorul interior”. Aceasta nu are niciun filtru și este tiranică, ne cere să fim perfecți și să nu facem niciodată greșeli. Dar știm prea bine că acest lucru este imposibil.

Astfel că autorul ne invită să schimbăm lucrurile pentru a ne accepta pe noi înșine. Pentru a face acest lucru, el ne propune să facem o autocritică binevoitoare, cu alte cuvinte să facem diferența între ceea ce se întâmplă în realitate și interpretarea pe care noi o oferim acestei realități prin propriile noastre gânduri despre aceasta. Suntem sfătuiți să nu tragem concluzii pripite, să nu exagerăm, ci să încercăm să fim constructivi spunându-ne, de pildă, că data viitoare vom încerca să procedăm într-o manieră diferită.



În plus, odată ce vom reuși să accesăm această bunovoință față de noi înșine și vom înceta să ne mai judecăm atât pe noi înșine, vom înceta să-i mai judecăm și pe cei din jurul nostru.

Acceptarea înseamnă să acceptăm cine suntem, ce facem și situațiile în care ne aflăm. De fapt, a accepta înseamnă a avea o mai bună stimă de sine. Putem afirma că de cele mai multe ori, aceasta ne lipsește fiindcă obișnuim să rămânem blocați într-o buclă de gânduri negative despre noi înșine. Nu ne acceptăm pe noi înșine! Nu ne acceptăm atunci când am făcut o greșală, așa că ne simțim jigniți sau umiliți. Nu ne permitem să dansăm, considerând că pentru a ne da voie să dansăm, ar trebui să știm înainte cum să facem asta. Ne imaginăm până la certitudine că ceilalți vor râde de noi, când, de fapt, singuri râdem de noi înșine.

Ce se întâmplă de fapt la interior este credința că a ne accepta pe noi înșine reprezintă ceva mult prea periculos, pentru că a ne accepta pe noi înșine înseamnă a ne permite să spunem „nu știu”, înseamnă să facem ceva ce nu știm cum să facem și, prin urmare, să ne expunem la posibile

critici. Pentru a ne accepta mai bine pe noi înșine, ne putem pune această întrebare: Ce se poate întâmpla dacă nu știu sau dacă fac asta? Care sunt riscurile? Și ce se întâmplă dacă o fac?

Autorul ne îndeamnă să avem curajul de a fi imperfecti, de a fi slabi și a ne prețui pe noi înșine, ceea ce înseamnă a fi suficient de exigenți față de noi înșine cât să ne dăm voie să mergem mai departe, a fi suficient de toleranți pentru a ne accepta așa cum suntem, cu imperfecțiunile și eșecurile noastre.

Să-ți fii cel mai bun prieten se intitulează unul dintre subcapitole: cum ar fi să vorbim cu noi înșine așa cum am vorbi cu un prieten care nu o duce bine, care are o problemă? Cum ar fi să ne spunem și nouă înșine același lucru? Cum ar fi să vă faceți o întâlnire cu noi înșine scriind un jurnal și gândindu-ne la ziua care s-a încheiat: ce ni s-a întâmplat, ce am învățat, cum ne-am comportat cu noi înșine și cu ceilalți?

Meditația este de asemenea o altă soluție grozav de benefică: este suficient să ne ridicăm de la birou sau de pe canapea, să stăm drept și să respirăm. Putem număra



10 inspirații și 10 expirații, încercând să rămânem în momentul prezent, să nu ne gândim la ce urmează să facem. Este vorba despre a ne împăca cu noi înșine și de a-l împăca pe acel judecător interior care ne critică aspru.

Christophe André explică faptul că recunoașterea socială hrănește cel mai mult stima de sine. Cu alte cuvinte, un om singur nu se poate valoriza, dar acest lucru este posibil într-un grup. Având o bună stimă de sine, este mai ușor să ne încredem în ceilalți, fiindcă ne simțim suficient de puternici în cazul unei eventuale trădări. Stima de sine înseamnă să știm că putem supraviețui în cazul în care se întâmplă ceva rău, înseamnă să ne simți demni de a fi iubiți chiar și atunci când am fost respinși.

Autorul ilustrează acest lucru prin exemplul turiștilor aflați în vacanță în străinătate care se tem să nu fie jefuiți. Acești turiști vor controla totul: vor verifica dacă șoferul de taxi alege traseul „corect”, vor compara prețurile tuturor restaurantelor înainte de a lua decizia unde să ia prânzul sau cina, se vor crispa atunci când vor dialoga cu vânzătorii de la diferi-



te magazine. Așadar, vor fi evitat aproape toate oportunitățile de a fi jefuiți. Dar vor rata, de asemenea, și toate oportunitățile de a experimenta lucruri frumoase: de a privi peisajul prin geamul taxiului, de a discuta despre viața locală cu șoferul, de a se așeza pur și simplu la un restaurant unde miroase bine, de a zâmbi, de a purta conversații cu alți oameni.

Autorul se întreabă astfel dacă nu este oare mai bine să te lași jefuit un pic și să te bucuri de vacanță, decât să controlezi totul și să uiți să zâmbești. În măsura în care este posibil, încrederea este și aceasta: să învățăm să acceptăm lumea și pe ceilalți ca fiind imperfecti; să nu ne punem în situația de a depinde de imperfecțiunile acestora și de a suferi din cauza lor. ▲





Legăturile care ne țin în viață. Beneficiile interdependenței



Christophe André,
Rébecca Shankland

Poate că singuri ne mișcăm mai repede, dar împreună ajungem mai departe.

În volumul *Legăturile care ne țin în viață*. *Beneficiile interdependenței* vom vedea de ce avem nevoie unii de alții pentru a fi fericiți, atunci când trecem prin dificultăți existențiale. Faptul de a merge mai departe împreună ne face mai fericiți și mai capabili în a face față acestor dificultăți.

De ce este esențial să ne ajutăm unii pe alții, să nu ne fie teamă să cerem ajutor? De ce este important să ne exprimăm recunoștința și să știm să o primim? Primirea și susținerea reciprocă sunt oportunități de a dezvolta legături puternice, iar acest schimb este benefic atât pentru cel care dăruiește, cât și pentru cel care primește.

Vom vedea, de asemenea, de ce interdependența nu dăunează nevoii noastre de autonomie, stimei de sine, ci dimpotrivă. Și apoi vom afla cum să ne cultivăm grija față de ceilalți și cum să restabilim încrederea față de semenii noștri.

Haideți să vedem de ce altruismul ne face mai fericiți și cum interdependența pozitivă dă sens vieții noastre. Legăturile sociale pozitive, durabile, satisfăcătoare și empatică sunt adesea esențiale pentru supraviețuirea noastră psihică și fizică.

Rébecca Shankland

autoare a cărților *La psychologie positive*, *Les pouvoirs de la gratitude* și a numeroase articole științifice – este profesor la Universitatea Grenoble Alpes (Franța). A fost coordonatoarea dosarului special „Mindfulness” în *Revue québécoise de psychologie*, în 2014. Christophe André,

psihiatru și psihoterapeut, este cunoscut în întreaga lume pentru numeroasele sale publicații. Cum să ne purtăm cu personalitățile dificile (scrisă împreună cu François Lelord), Despre arta fericirii, Meditați cu noi, Viața interioară, Mă vindec de complexe și deprimări (cu ilustrații semnate de Muzo).

Termenul de interdependență „desemnează pur și simplu ceea ce întâmpină fiecare dintre noi în relațiile cu ceilalți. Avem deseori nevoie de ceilalți ca să ne simțim bine, ca să progresăm în proiectele ce contează pentru noi și, pur și simplu, ca să supraviețuim” (p. 11). Prin urmare, autorii își propun să examineze „condițiile care permit interdependenței umane să rămână un element constructiv pentru fiecare dintre noi și pentru evoluția societății noastre” (p. 12).

În acest volum, autorii se referă mai întâi la condițiile care favorizează atașamentul, informate de cercetările actuale asupra proceselor care promovează comportamente altruiste adaptate la nevoile celor implicați într-o relație. În cea de-a treia parte, explorează condițiile care promovează relațiile constructive, pentru a încheia, în cele din urmă, cu modalități inspirate de cercetări, pentru cultivarea relații pozitive durabile.

Fiecare dintre cele patru capitole cuprinzătoare oferă cititorului la final un soi de teme de reflecție, cu alte cuvinte, propuneri concrete care au la bază o literatură consistentă - autorii au realizat o sinteză impresionantă a științei relațiilor umane, iar capitolele se bazează pe rezultatele cercetărilor și pe experiențe terapeutice.

Capitolul 1

De la atașament la autonomie

Căldura umană (fizică și psihologică) este o nevoie umană fundamentală, necesară și benefică, iar legăturile în sine favorizează învățarea și dezvoltarea psihologică a copilului, care odată ce este sprijinit, va deveni mai ușor autonom. Și, așa cum a descoperit în vremea pandemiei, legăturile sociale contribuie la o bună sănătate fizică și psihică și în cazul adulților.

Capitolul 2

Să găsim echilibrul potrivit în relații („interdependență pozitivă”)

Autorii ne invită aici să ne concentrăm asupra „momentului profund uman”, acele mici clipe dedicate apropierei de ceilalți. Cu toții simțim o teamă de respingere, însă teama excesivă poate fi „lucrată” pentru a evita dependența excesivă. În acest capitol învățăm să ne cultivăm punctele forte și să îndrăznim să cerem ajutor, precum și să îl oferim bucuros – altruismul este un beneficiu partajat. Suntem de asemenea sfătuiți să cultivăm și bunătatea față de noi înșine, ceea ce nu se traduce prin autoindulgență, ci reprezintă o umanitate împărtășită, chiar și în slăbiciunile noastre.

Capitolul 3

Pe ce se bazează interdependența pozitivă

Legăturile sociale sunt esențiale pentru toți oamenii, unii având nevoie de ele mai mult decât alții. Empatia este considerată fundamentul legăturii de încredere, al interdependenței pozitive. Autorii explică de ce este importantă sarcina părinților de a-și ajuta copiii să înțeleagă atât propriile emoții, cât și emoțiile celor din jur. Iar în încheierea capitolului abordează o altă temă esențială, cea a competiției la școală: autorii ne invită să apreciem mai degrabă cooperarea, decât competiția. Stima de sine care provine din performanță ar trebui să se înscrie în cadrul interdependenței pozitive – un exemplu potrivit vine din sport, unde competiția sănătoasă este acceptabilă

Capitolul 4

Să cultivăm relații constructive durabile

Prezența atentă este una dintre cheile relațiilor bune. A fi flexibil înseamnă a accepta să fii influențat și să influențezi – iată, din nou, interdependența. În acest capitol, autorii ne vorbesc despre recunoștință – un sentiment plăcut atât pentru persoana care o primește, cât și pentru cea care o exprimă. Într-un cuplu fericit, fiecare persoană recunoaște ceea ce aduce celălalt, iar fericirea nu înseamnă doar a trăi momente plăcute, ci și a le da un sens.

Așa cum am menționat, aceste considerații practice și utile reies dintr-o analiză a literaturii de specialitate, ale cărei referințe sunt grupate în Notele de la sfârșitul cărții. Astfel, cititorul interesat are la dispoziție referințe recente pentru a aprofunda o temă de interes sau pentru a examina mai în detaliu un studiu intrigant prezentat pe scurt de autori.

În viața noastră de zi cu zi, a conștientiza în mod regulat toate dependențele noastre, observându-le și bucurându-ne de ele, este un exercițiu simplu și puternic; un exercițiu care ne permite să ne simțim pe deplin umani, să ne simțim fericiți și interconectați. Și asta este bine: atunci când ne simțim fericiți și uniți putem realiza cele mai mari lucruri. Împreună, desigur. ▲





Eventimente
DA

TEENS SHOW

INSIDE THEATRE THROUGH ENGLISH

DIN 7 OCT

Începând cu ora 10.00 la Centrul DA

ATELIER DE DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ PRIN PSIHODRAMĂ ADOLESCENȚI 13 - 18 ANI

LB ENGLEZA

LIFE Learning

ARE YOU READY?

În lumina reflectoarelor interioare...

- Devenim protagoniști și euri auxiliare
- Jucăm pe scenă experiențe din propria viață
- Explorăm diverse roluri și contra-roluri
- Folosim limba engleză și/sau limba maternă
- Relaționăm
- Învățăm să ne înțelegem emoțiile și nevoile

REZERVĂ-ȚI LOCUL 0723 389 188 simona.popa@uniscan.ro

Centrul de psihoterapie și dezvoltare personală DIDIER ANZIEU

Detalii accesând:

<https://www.activelearningcenter.ro/activelearningcenter/programe-educationale>

PARENTS HOW PĂRINȚI ÎN INVERSIUNE DE ROL

DA

HAI CU NOI!

Grup de dezvoltare relațională

START 14 OCT

LIFE Learning

PARENTS HOW PĂRINȚI ÎN INVERSIUNE DE ROL

GRUP DE DEZVOLTARE RELAȚIONALĂ

Ți se întâmplă să simți că faci ce poți tu mai bine și totuși relația cu copilul tău lasă de dorit?

Ți se întâmplă să fii nemulțumit(ă) că nu are suficientă încredere în el/ea deși tu îl/o încurajezi?

Intră în bucluc? Ridică tonul? Îți întoarce spatele? Se plânge că nu are prieteni? Că nu-i place la școală?

Pare să nu te audă deși îți bați gura în fel și chip? Te întrebi cu ce „greșești”? Sau ce să faceți să între relația pe un făgaș normal?

Împreună încercăm să descucăm ștele relaționale și să înțelegem modul de funcționare al legăturilor de familie.

HAI CU NOI!

REZERVĂ-ȚI LOCUL 0723 389 188 simona.popa@uniscan.ro

Detalii accesând:

<https://www.activelearningcenter.ro/activelearningcenter/parenting/workshopuri>

AUTOCUNOAȘTERE PRIN PSIHODRAMĂ



SPAȚIU, LIMITE, LEGĂTURI

GRUP DE DEZVOLTARE PERSONALĂ PRIN PSIHODRAMĂ PENTRU ADULȚI

SPAȚIUL MEU

Vom porni într-o incursiune care ne poate răspunde la întrebări ca: cine sunt eu, care este spațiul meu, unde se termină spațiul meu, cine intră în lumea mea și cum o face și ce legături creez cu oamenii din jurul meu?

REZERVĂ-ȚI LOCUL

☎ 0723.389.188
0766.423.297

✉ simona.popa@uniscan.ro
catalinahetel@yahoo.com

Centrul DA,
Str Adrian 22 - 24,
sector 5, București
Zona 13 Septembrie

SPAȚIU, LIMITE,
LEGĂTURI



GRUP DE DEZVOLTARE PERSONALĂ PRIN PSIHODRAMĂ PENTRU ADULȚI

➡ **Detalii accesând:**

<https://www.activelearningcenter.ro/activelearningcenter/programe-educationale/ateliere-de-dezvoltare-personala>

**EVENIMENTE
EDUCAȚIONALE**
aflate în derulare

Active Learning
DA
Centrul de psihoterapie și dezvoltare personală DIDIER ANZIEU

Mind2 TEACH

UniScan Trait d'union

BiENseigner

UniScan Trait d'union

Français Langue Étrangère

Prezentare de carte editura Trait d'Union


La 1ere annee en Roumanie de Trait d'Union

BIEN D'UNION



UniScan[®]
GRUP EDUCAȚIONAL


Active Learning
TRAINING CENTRE

 **DA** | Centrul de psihoterapie
și dezvoltare personală
DIDIER ANZIEU

SPAȚIUL PSI SPAȚIUL EDUCAȚIONAL SPAȚIUL FAMILIAL DIALOGURI EVENIMENTE