



Centrul de psihoterapie
și dezvoltare personală
DIDIER ANZIEU

UniScan®
GRUP EDUCATIONAL

Active Learning
TRAINING CENTRE

TRIANGULU

DIRECȚII ȘI ALTERNATIVE ÎN PSIHOEDUCAȚIE

Revistă pentru părinți,
profesori și psihologi

NR. 2 / 2022

PĂRINȚII DE IERI, COPIII DE AZI

TRIANGLU

**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,
email: contact@suortpsi.ro

Editor: Simona Popa
Director editorial:
Cristina Călărășanu
Redactor și corector:
Corina Tudose
Traducere din limba engleză:
Corina Tudose
Creația grafică, DTP: Teodor Popa

Contributori:
Adriana Bălba,
Cristina Călărășanu,
Claudia Croitoru Tabacu,
Cătălina Hetel,
Oana Iaru,
Heather Lee-Messner,
Simona Popa,
Alexandra Stoica,
Corina Tudose

**INFO: Nr. 2/2022 –
PĂRINȚII DE IERI, COPIII DE AZI**

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.

Editoriale

Copiii cu cheia la nas

Cristina Călărășanu, psihopedagog, psihoterapeut psihanalitic - Director editorial 5

Frica de Baubau

Simona Popa, psihoterapeut psihanalitic de cuplu și familie,

psihodramatist - Editor 7

Mintea și corpul nostru

Trecut și viitor într-o barcă. Perspectiva pediatrului ca privitor și personaj

dr. Oana Iaru, medic pediatru 11

Joaca altfel și totuși aceeași

Rușinea de a ne purta copilărește

Adriana Bălba, psihoterapeut psihanalitic relațional 19

Un spațiu pentru a trăi

Corina Tudose, psiholog clinician și formator 27

Între noi, părinții

Spațiul de negociere în relația dintre copil și părinte. Ieri și azi

Cătălina Hetel, psihoterapeut psihanalitic de cuplu și familie, psihodramatist 31

În dialog

Cine, ce, unde?

Claudia Croitoru Tabacu, actriță, profesor de artă teatrală 37

„Copiii nu mai sunt ce au fost!”

Heather Lee-Messner, psihoterapeut consultant specializat în psihoterapia copiilor

și adolescenților. Marea Britanie 41

Note de lectură

Cartea pe care ți-ai dori ca părinții tăi să o fi citit (și copiii tăi se vor bucura că ai

făcut-o) - Phillipa Perry 47

Te detest, Te iubesc. Cum reparăm relația cu părinții noștri - Isabelle Filliozat

..... 50

Evenimente 53



COPIII CU CHEIA LA NAS



Cristina Călărășanu

psihopedagog, psihoterapeut psihanalitic

Am regăsit această frază scrisă cu graffiti pe un zid prin oraș. Am zăbovit câteva minute bune încercând să înțeleg ce anume vrea să spună. M-am gândit imediat că este un contrast pus în cuvinte al celebrei fraze “copiii cu cheia la gât”. Dar tot părea a-mi scăpa ceva, ce voia să spună “la nas”? Era o ironie, era un adevăr mai greu de descifrat, era o banalitate?

Am fost unul dintre copiii cu cheia la gât. Îmi amintesc perfect curgerea diferită a timpului și felul în care el modela spațiul în care cheia și toată povara ei era doar a mea. Cheia la gât este asociată adesea cu o libertate și o independență extraordinară, dar în fapt ecuația ei emoțională cuprindea multă responsabilitate și multă singurătate. Expresii precum *a ține sub cheie* sau *a da cheile pe mâna cuiva* reflectă perfect această ecuație. Libertatea aceea era o formă de maturizare precoce, ascunzând fragilitatea și temerile sub același tricou în care furișam și cheia de la gât. Într-un fel, constrânși de rigorile vremii respective și de exigențele impuse părinților, acest gest simboliza până la urmă o formă de co-parentalitate.

Dar ce putem spune oare despre această generație cu “cheia la nas”? Să fim oare la celălalt capăt al aceleiași ecuații? La prima vedere, generația actuală pare a avea totul la nas, însă această abundență nu este ea însăși o sursă a vulnerabilității emoționale și a anxietății în fața unei lumi care nu mai este în grija copilului, dar este îngrijorătoare și plină de pericole? A avea cheia la nas presupune a asista neputincios la tot ceea ce reprezintă simbolic această cheie, dar a avea vreo contribuție activă. Acești copii sunt aparent înconjurați de o hiperprotecție emoțională (așa numita *bulă parentală*) care îi ferește de orice fel de frustrare, dar îi lipsește și de orice fel de reper. Pentru ei timpul este un șir nesfârșit de plictiseală umplut în permanență cu “a face”.

TRIANGLU

Editoriale

Tema acestui număr este **Părinții de ieri, copiii de azi** și ea ne invită să reflectăm tocmai la imposibilitatea de a face aceste două lumi să se întâlnească. Cei mai mulți dintre colaboratorii acestui număr mi-au împărtășit suprinzerea lor față de acest titlu și impresia că este formulat un pic greșit. Nu se referă mai degrabă la Copiii de ieri, părinții de azi? Cred că esența conflictului intergenerațional stă tocmai în această confuzie. Părinții par a fi prea mult de ieri și copiii prea mult de astăzi. Între ieri și astăzi s-a creat o gaură care nu mai permite existența unor asemănări, a unui schimb, a unor povești. A rămas doar “tu nu ai cum să mă înțelegi, ai trăit alte vremuri”.

Vă invităm să parcurgeți experiențe și reflecții pe această temă puse în cuvinte în acest număr și să construiți propriile întrebări în căutarea unor viitoare răspunsuri despre ceea ce înseamnă a fi copil și a fi părinte.



FRICA DE BAUBAU



Simona Elena Popa

profesor, psiholog - fondator Centrul DA

Tema acestui număr a venit parcă pe neașteptate. M-am trezit dintr-o dată cu o sarcină interesantă, atractivă care a alimentat dorința de a scrie și, în același timp, cu o sarcină grea, parcă de neînțeles care mă confuza și mă făcea să dau înapoi. Un titlu de neținut minte: părinții de ieri, copiii de azi sau copiii de ieri, părinții de azi?

Ce este așa de greu și derutant în acest titlu încât face ca acest articol să se scrie greu? Mă gândesc la unele sarcini greu de ținut, greu de dus la termen, greu de născut și de lăsat în lume. Să ne fie greu să vorbim despre părinții noștri? Să ne fie greu să vorbim despre copiii noștri? Să ne fie greu să vorbim despre noi? Despre noi care am fost odată copii și care suntem astăzi părinți? Despre noi care avem părinți și ne simțim încă copii?

Titlul acesta mă pune parcă la mijloc, la mijloc de timp, la mijloc de spațiu, mă găsesc parcă agățată între un ieri și un azi, între o poziție de mititel și una de măricel, vorbind parcă de o oscilație între ce sunt și ce am fost și ce rămân... Vorbim deseori de copilul interior care dăinuie în noi, pe care-l tot îngrijim și oblojim, împărțindu-ne parcă cu greu între acest copil care-am fost, pe care parcă-l păstrăm cu sfințenie în noi și copilul care strigă din leagăn, care cheamă la joacă, la atenție și prezență. Dar ce te faci când și copilul interior reclamă aceleași lucruri?

Când vine vorba de părinți și copii pare să fie o jale continuă. Părinții ne spun ce greu le-a fost lor când erau ei copii, cum nu aveau una sau alta și cum ne dau nouă ceea ce ei nu au avut și cât de fericiți și recunoscători ar trebui să fim că ei fac totul pentru noi. Culmea este că noua generație, indiferent de cât de mult i se dă, primește foarte puțin și trăiește același sentiment de neajuns, de a nu avea, de nefericire și lipsă.

Sunt unul dintre părinții care a avut nevoie să dea mult. Este fantastic cum pare să nu ne dăm seama că deși dăm mult, răspundem la orice, mai puțin la nevoile reale ale copilului. Vocea copilului interior pare să strige mai tare și ne aplecăm mai degrabă să ostoim plânsul acesta zgomotos, pe care-l auzim fără încetare, fără să ne dăm seama că este plânsul din interiorul nostru și nu al bebelușului, al copilului sau adolescentului din fața noastră. Copilul separat de noi rămâne neauzit în plânsul lui, lipsit de împlinirea nevoilor lui și noi, părinții, ne simțim nedumeriți, ba uneori chiar consternați de nemulțumirea și nerecunoștința cu care suntem răsplătiți pentru „sacrificiul” nostru, cum ne place să numim excesul nostru de zel, care, din păcate, nu face sens pentru copilul neauzit și nevăzut din fața noastră. Apare senzația de eșec, părinții se întreabă ce nu fac ei bine, de ce, în ciuda faptului că „fac totul” pentru copii, nimeni nu e mulțumit? Mă gândesc că acest greu de a vedea paradigma cealaltă, „Părinții de ieri, copiii de azi” vine, mai întâi, din frica de a fi părinte și mai apoi, din frica de a fi copil. Majoritatea părinților vrem să fim părinți buni. Ne tot întrebăm ce înseamnă să fii un părinte bun și răspunsurile sunt în

TRIANGLU

Editoriale

general cam la fel: „adică să nu fiu ca mama, să nu fac ca tata...”, „nu vreau să fac greșelile pe care le-a făcut mama”, „vreau să-mi cresc copilul diferit...” Mă gândesc că dacă noi vrem să fim părinți buni și acest lucru ar presupune să fim atât de diferiți de proprii părinți trebuie că ne e frică să nu fim părinți răi, adică ca ei. Nu o spunem așa, nu spunem că am avut părinți răi, ba chiar ne este frică și să ne gândim la așa ceva. Să fi fost răi? Căci niște părinți răi, care nu ar fi știut să ne crească ar fi creat niște copii care nu puteau să fie decât răi. Adică cum am putea să fim părinți buni dacă am fi (fost) copii răi? Căci vorba ceea, ce naște din pisică, șoareci mănâncă"! Oare vrem să fim părinți buni, să naștem copii buni care să șteargă frica de mama rea sau tatăl rău?

Din momentul în care devenim părinți parcă acesta devine cel mai important țel al vieții noastre. Din acel moment începem să ne culpabilizăm de câte ori ni se pare că greșim, ne înfuriem când facem „la fel ca mama” și ne simțim și mai vinovați și mai furioși când, deși facem diferit, efectul nu este cel scontat, ba uneori e chiar mai rău. Ne întrebăm dacă nu cumva mama știa mai bine, și nu la ea era problema, ci la noi, ne simțim confuzi și neputincioși... Ne întrebăm ce nu facem noi bine, cum de nu merg lucrurile mai bine, în ciuda faptului că facem pentru copilul sau copiii noștri tot ceea ce părinții noștri nu au știut să facă pentru noi.

Mulți părinți au acest etalon de cum să nu fie. Probabil de aceea nealăptatul de ieri se transformă în alăptatul până la 3-4-5 ani, foamea de ieri se transformă în prea plinul de azi și de unde eram lăsați singuri cu cheia la gât, noi ne ținem scai de copiii noștri. Sau invers. „Mama mă cicălea tot timpul” devine „Eu nu cicălesc deloc copilul”, „Nu aveam voie să fac nimic” devine „Îl lăsăm să facă ce vrea el, ne dorim să fie liber, nu cum am crescut noi îngrădiți”... Astfel că de la un prea mult spațiu care poate a fost trăit cândva ca vid, ca gol, ca lipsă, ca abandon, ne mutăm într-un prea puțin spațiu care imobilizează, sufocă, lipește părinți și copii laolaltă până la incapacitatea de a ne mai vedea între noi, de a mai diferenția între noi, până la a nu mai ști cine-i părinte și cine-i copil, cine-i mamă și cine-i tată, cine-i mare și cine-i mic, cine suferă mai mult și de ce. Și după o astfel de sufocare ne luăm lumea în cap (dacă mai putem) și dăm copilului care va să vie tot spațiul din lume, lăsându-l singur și gol.

Este trist cum pendulăm între două extreme, de la un prea puțin la un prea mult și de la un prea mult la un prea puțin care, indiferent de alegere, ne adâncește în suferință. Petrecem ziua întreagă încercând parcă să jucăm pe sârme în fața copilului, să-i facem totul pe plac și ne ducem seara la culcare ca niște jongleri epuizați, de multe ori, cu un

sentiment de amărăciune pentru ziua care a trecut. Amărăciune pentru că în continuare ne neglijăm propriile nevoi, cele ale adultului în care ne-am transformat, rămânând prinși între doi copii, cel care am fost și cel căruia i-am devenit părinți. Mulți dintre noi am învățat de mici să fim supuși devenind părinți supuși în fața propriilor copii care au nevoie de reguli și fermitate. Fermitatea este confundată cu violența și agresivitatea resimțite în copilărie, regulile ne par gratii care întemnițează și devin imposibil de pus. Copilul preia autoritatea și ne trezim mai copii decât copiii noștri. Devenim rivali, ne luptăm pentru putere, pentru recunoaștere, pentru validare și iubire. Chiar este greu să fii copil și părinte în același timp. Și asta dincolo de ecuația în care se joacă mandatul a trei generații de părinți și copii laolaltă în aceeași casă.

Legăturile dintre copii și părinți par uneori tare încurcate. Îmi vin în minte casetele de bijuterii în care așezăm lăntișoare sau brățări care, la un moment dat, se încurcă între ele și par imposibil de descurcat. E suficient să pui două-trei lăntișoare căci tot se încurcă între ele. Poți să pierzi ore să le descurci, să le reasezi frumos în aceeași cutiuță pentru ca după ce le mai folosești de câteva ori să le găsești la fel. Uneori te enervezi, îți vine să tragi de ele și să le rupi, căci, pare că singura soluție de recuperare a fiecăruia este ruperea. Dacă chiar tragi cu toată furia zămislită de neputință zalele cedează, pocnesc, se desfac. Poc! Sau alternativa cea mai la îndemână este să le lași acolo, un ghem de lanțuri încâlcite ... Așa stăm uneori strânși unii în ceilalți, fără să mai deosebim între generații. Este un amestec continuu, amețitor care parcă alunecă în afara timpului și în afara spațiului. Nu mai deosebim între trecut și prezent, între mine și tine, între spațiul lor și spațiul nostru. Rana unuia se lipește de rana celuilalt căci împreună capătă învelitoare. Și ținem aproape, turnăm și o picătură de superglue, ca să ne asigurăm că nu ne rupem din nou și din nou și din nou. Poveștile se amestecă. Spini încep să crească, să ne împrejmuiască și să ne ferece în casă. Bătrânele vrăjitoare urzesc timpul, prinții sunt prigoniti și prințesele adormite. Copiii nu vor să se nască, nu vor să crească și părinții nu vor să îmbătrânească. Kronos și Kairos își scot ochii luptând pentru tinerețe fără bătrânețe și viață fără de moarte. Pornim în căutarea tărâmului de nicăieri, pășind inevitabil în Valea plângerii. Și ne suspendăm existența privind cu aviditate la viața ce iese din noi. O nouă șansă ce pare a fi a noastră ca și cum nou născutul ar fi copilul care am fost ...

Dar nu este așa. Și avem nevoie să ne dăm seama de acest lucru. Că noi nu suntem părinții noștri și că cei pe care-i naștem nu sunt nici noi, nici părinții noștri. Că între a fi bun și a fi rău este un spațiu imens pe care nu-l folosim nici unii – părinții de ieri, nici ceilalți – copiii de azi. Este un spațiu în care este loc pentru a greși și pentru a repara. Este un spațiu în care putem să ne scuturăm de neputință sau perfecțiune, căci neputința și perfecțiunea ne condamnă la a rămâne singuri, pe margine. Să folosim dar acest spațiu în care timpul înghețat al fiecăruia se dezgheață și ne permite să fim, în sfârșit cu adevărat împreună, umani - oameni de ieri și de azi.





TRECUT ȘI VIITOR ÎNTR-O BARCĂ. PERSPECTIVA PEDIATRULUI CA PRIVITOR ȘI PERSONAJ



dr. Oana Iaru
Medic pediatru

Mărturisesc că atunci când am primit tema acestui număr al revistei primul meu gând a fost: "Ați greșit sintagma, nu este așa!".

Gândindu-mă mai bine, mi-am dat seama că această formulare este de fapt foarte ofertantă, că poate ascunde o mie de gânduri și posibil o situație acută, actuală și cel puțin "spinoasă" - diferența dintre generații (ca să nu folosesc cuvinte mai tari și mai dramatice precum "prăpastia dintre generații"). Oare cât de multe lumi sunt cuprinse între părinții de ieri (părinții mei) și copiii de astăzi (copilul meu, copiii din lumea mea, pacienții mei) și cum să facem să-i înțelegem pe toți, să nu-i judecăm și să ajungă să le fie cum se poate mai bine?

Oare pentru toate generațiile e la fel, mereu apare hăul care nu ne permite să ne apropiem și să ne înțelegem?

Cred că este ușor să privești lucrurile superficial, să emiți judecăți care încep cu "pe vremea mea....când eram eu copil....ce învechiți sunt părinții ăștia, habar nu au ce e nou...."; cu toții avem tendința la astfel de gânduri, mai ales în vâltoarea lumii în care trăim. Haideti să luăm o pauză și să încercăm să construim o cărare a înțelegerii: e clar că suntem foarte diferiți, dar, dacă încercăm să cunoaștem lumile celorlalți și să ne imaginăm măcar o fărâșă din ele, vom fi

mai aproape cu sufletul unul de celalalt și parcă asta ne dorim, nu?

Părinții de ieri – aceștia sunt și părinții mei - au trăit într-o lume în care valorile și normele de comportament erau mai degrabă ale societății și nu individuale, în care erai încurajat să fii pion de bază într-o lume cu norme clare și nu om de sine stătător și gânditor; era o perioadă în care zilele curgeau cu ideea de a avea ce pune pe masă copilului tău, de a-i asigura confortul material (și ce greu era!) pentru

TRIANGLU

Mintea și corpul nostru

a crește și a învăța, de multe ori fără a participa activ la creșterea lui, fără a urmări etapele. Vorbim doar despre faimoasa generație a copiilor crescuți cu cheia de gât, care-și petreceau zilele singuri, între școală și jocul din fața blocului, care aveau parte de libertate și independență, dar și de singurătate și pericole, care-și spuneau ofurile mai degrabă partenerilor de joacă decât părinților. Sunt sigură că părinții noștri și-au dorit o lume mai bună pentru copiii lor, sunt sigură că au vrut să evite durerile din copilăria lor și poate au reușit să facă asta, sigur s-au luptat cum au putut ei mai bine pentru ca ai lor copii să aibă un viitor luminos și o viață bună, astfel încât pare nedrept și trist că adulții de succes de azi (copiii lor) au atâtea să le reproșeze.

Unul dintre lucrurile de reproșat este lipsa vocabularului de iubire către copii (cuvinte, gesturi, timp petrecut împreună). Una dintre teoriile la mare modă la acea vreme era următoarea: nu e bine să-ți pupi sau să-ți alinți copiii decât în somn ca să nu dai dovadă de slăbiciune și ca să păstrezi imaginea părintelui autoritar. Mi se pare atât de trist să-mi imaginez o mamă alintându-și

copilul exclusiv în timpul somnului - atâtea risipă de iubire. Poate de aici au apărut atâtea suflete ce au de toate în plan material, ce au devenit ce li s-a prezis la exterior, dar au un deficit de iubire atât de mare la interior.

O altă mare diferență între ieri și azi este legată de libertatea și independența copiilor și, mai departe, de creștere și responsabilitate. Dacă înainte copiii se creșteau singuri cu cheia de gât, aveau libertate deplină, dar și responsabilități în casă (adică aveau parte și de aventură, dar și de maturizare), acum lucrurile sunt schimbate în totalitate: majoritatea copiilor de azi sunt hiper-protejați, nu pot petrece nicio clipă singuri, nu pot lua nicio decizie și, de cele mai multe ori, nu au nicio responsabilitate în afara școlii. Pare o viață destul de plicticoasă și este destul de greu de imaginat devenirea lor ca adulți responsabili și iubitori.

Pentru că tot am făcut astfel trecerea către generația de azi, să mai adăugăm niște cărămizi la imaginea construită - imagine văzută din perspectiva fostului copil cu cheia de gât: copiii de azi sunt cei mai fericiți singuri în camera lor, nu în fața



TRIANGLU

Mintea și corpul nostru

blocului sau în parc (unde de cele mai multe ori nu ar fi lăsați nesupravegheați); obiectele lor de interes sunt electronice (calculator, consolă, jocuri); lumea lor e virtuală; prietenii sunt tot în această lume virtuală (oare putem vorbi despre prieteni sau doar tovarăși de joacă?); sunt înconjurați de toate lucrurile pe care și le doresc - nu se mai perpelesc dorindu-și cu ardoare ceva, dar nici nu au bucuria obținerii unui obiect mult-dorit după o așteptare îndelungată și o incertitudine pe măsură!

Copiii de azi nu au responsabilități în familie, sunt copii-bibelou cu o mare fragilitate și riscul de "a se sparge" la primul contact cu viața reală. Părinții de azi își doresc copii care să nu fie supuși riscurilor (prin urmare consideră că sunt la adăpost într-o lume virtuală și îi înghesuie acolo!), copii care să aibă tot ce își doresc (prin urmare aceștia au munți de lucruri și nicio dorință), copii care să aibă o viață mai bună (dar oare cum ar fi asta posibil?).

Probabil că mai e nevoie de cel puțin o generație ca să ajungem la un echilibru între lumea autoritară a părinților de ieri și lumea permisivă a părinților de azi;

sper să ajungem să creștem generații de copii care să se simtă iubiți și să fie responsabili. Din fericire, sunt din ce în ce mai mulți oameni care își doresc cu ardoare să fie părinți buni și fac tot ce pot în direcția asta; își doresc să crească oameni compleți și iubitori, nu doar să bifeze o etapă socială și biologică importantă în viață prin a avea copii. Sunt din ce în ce mai mulți oameni care se apleacă asupra relației lor cu părinții, care se încumetă la procesul dureros al vindecării proprii pentru a fi părinți mai buni pentru copiii lor. Sunt din ce în ce mai mulți oameni care nu consideră că oricine poate fi părinte, care se pregătesc cât pot mai bine și investesc în "meseria" de părinte la fel ca în oricare alt capitol al vieții lor. Toate acestea sunt motive de bucurie pentru mine, sunt semne că încercăm să ne vindecăm și să facem cu adevărat tot ce putem mai bine pentru a da lumii copii mai sănătoși și fericiți și prin asta o societate mai bună și mai echilibrată.

Dar, dincolo de observațiile personale, cum e perspectiva medicului? Și profesia medicală a suferit modificări importante în intervalul de timp definit de

părinții de ieri și copiii de azi. Despre cum erau medicii pe vremea părinților noștri pot doar să-mi imaginez din povești; cum sunt ei acum pot să vă spun din experiență (a mea și a altora), iar cum aș vrea să fie încapă categoric într-un vis ce poate fi transformat în realitate dacă noi, ca societate, îi vom da importanța cuvenită.

Ce știi despre medicii pediatri de ieri? La fel ca părinții de ieri, erau supuși în mare măsură rigorilor societății, aveau libertatea (atât personală cât și profesională) îngădită, se străduiau să-și facă meseria cât mai bine cu resurse puține (lucru valabil și astăzi), nu aveau acces la informație medicală nouă (obținerea informațiilor era o muncă de Sisif ce îngreuna profesia). Ce mai era diferit în ceea ce-i privește - perspectiva asupra lor și asupra meseriei lor: medicii erau niște Dumne(zei), cuvântul lor era literă de lege fără putință de tăgadă, pacienții trebuiau să se supună fără drept de apel.

Nu se știau multe lucruri despre drepturile pacienților, relație medic-pacient într-un cadru dominat de respect și de egalitate, dreptul la a doua opinie, posibilitatea de a greși și de a recunoaște greșeala (oricât ar fi de înspăimântător medicii sunt și ei oameni, au greșit și vor greși mereu în orice epocă și societate). Copiii erau internați în spital singuri, de cele mai multe ori nu li se spunea ce urmează să li se întâmple și nici comunicarea cu părinții nu era mult mai bună. Părinții își predau copilul medicului

- supra-omului - și așteptau ca acesta să-l facă bine. Mă gândesc cât trebuie să fi fost de greu pentru mame să plece și să-și lase puiul în spital, să primească informații pe apucate, dar mai ales cât trebuie să fi fost de înspăimântați copiii (bolnavi fiind deja!) să rămână singuri într-un loc nou și pliiin de pericole. Din păcate, și astăzi mai sunt locuri și situații când se întâmplă asta, iar pandemia ne-a dăruit o mostră a acelor vremuri.

Acum situația este oarecum în oglindă (și tot greșit!): medicii nu mai sunt dumnezei, câteodată nici măcar profesioniști - orice decizie le este pusă sub semnul întrebării, profesionalismul lor este mereu discutat și discutabil, a priori. Părinții sunt suspicioși, de multe ori emit opinii medicale obținute dintr-o lectură succintă pe internet sau din convorbiri cu familia, se îndreaptă simultan către mai mulți medici, fără a avea încredere și, de cele mai multe ori, fără a respecta recomandările. Între cele două extreme este speranța unei căi de mijloc, în care medicii să coboare pe pământ, să fie empatici și să discute cu cei din fața lor ca și cum ar fi niște semeni aflați în necaz, niște egali pe care au putința să-i ajute, iar părinții să nu pună la îndoială fără motive obiective profesionalismul lor.

Ca și societatea din care fac parte, profesioniștii din sănătate (prin urmare și pediatrii) sunt și ei în tranziție, astfel încât poți întâlni reprezentanți de toate felurile: pe de-o parte zei falși care nu suportă să fie la același nivel cu cei din jur (pacienți, părinți, colegi), medici pentru care

TRIANGLU

Mintea și corpul nostru

contează doar aspectul material al profesiei, medici care consideră că s-au pregătit suficient la începutul carierei și nu caută să se mai informeze apoi, dar există și medici care își fac meseria cu pasiune și drag, care caută să se informeze permanent, care se luptă zi de zi cu sistemul viciat pentru binele micuților pacienți și, nu în ultimul rând, care-i tratează cu empatie, considerându-i persoane de sine stătătoare ce au nevoie de înțelegere și respect. Ca și marea societate, cea medicală este una pestriță, în mare nevoie de ajutor pentru a se schimba; din păcate sistemul medical nu oferă ajutor în această direcție, ba de multe ori bagă și mai multe bețe în roate prin birocrăție și lipsuri de toate felurile.

Eu îmi fac meseria cu drag, mi-am dorit-o și mi-o doresc în continuare ca mijloc de trai și profesie. Am pornit la drum crezând că este suficient un munte de entuziasm și o mână de oameni ca să se schimbe lucrurile, oamenii și sistemul. Acum, după multe lupte cărora li se spune "experiență" nu mai cred asta; cred că sistemul este mai mare decât noi și ne poate înghiți, oricât de entuziasmați am fi. Dar cred în continuare că îmi pot face

meseria cu profesionalism și onoare, cu empatie și respect față de micuții mei pacienți și părinții lor, și mai cred că pot schimba lucrurile și perspectiva la locul meu de muncă (cu mult greu și cu multă răbdare, dar nu e imposibil) și dacă am face asta cu toții, poate că am avea o lume medicală mai bună în care pacienții și părinții să aibă încredere.

Mai cred că meseria noastră nu presupune doar aplicarea cunoștințelor medicale actualizate și rezolvarea problemelor de sănătate, presupune în primul rând o relație cu un om - un copil (și abia apoi cu părinții săi), pe care trebuie să-l tratez cu respect, să-i validez existența (nu să mă comport ca și cum nu ar fi acolo), să încerc să-l informez cât pot de bine asupra problemei lui de sănătate și lucrurilor care i se întâmplă și să-l las să-și exprime dorințele și opiniile. Pentru asta este nevoie de educație, așa cum și părinții au nevoie de educație.

Ca să putem schimba perspectiva și să punem micuțul pacient în centrul ecuației este nevoie ca toți cei implicați (echipa medicală, părinți) să facă asta. În practica mea am întâlnit diverse situații: părinți care țin copiii cu forța pentru un act

medical agresiv (și personal medical care joacă același rol câteodată), părinți care-și sperie în continuare copilul cu "doctorul" sau "injecția", părinți care solicită informații medicale amănunțite, dar nu împărtășesc nimic copilului crezând că astfel îl apără și, din fericire, părinți care se străduiesc să explice copilului boala sa și etapele medicale prin care trebuie să treacă. Dar explicarea bolii și actului medical nu este doar treaba părintelui, ar trebui ca eu, ca medic, să am timpul și cunoștințele necesare să-i explic copilului pe înțelesul lui ceea ce urmează să i se întâmple, ar trebui să fie și un psiholog implicat; ar trebui ca actele medicale, mai ales cele traumatizante, să se înfăptuiască abia după ce toate aceste etape au fost atinse.

Din păcate nu suntem acolo: de cele mai multe ori eu apuc doar să ofer explicații succinte copilului (volumul de muncă este mult prea mare, raportul dintre timp petrecut cu pacientul și muncă birocratică este net în defavoarea pacientului); de cealaltă parte a baricadei părinții consideră de cele mai multe ori că trebuie să-și apere copiii de situația traumatizantă astfel încât le oferă foarte puține informații și de multe ori le îmbracă într-o formă mult prea optimistă lăsând copilul speriat și lipsit de apărare împotriva actelor medicale traumatizante și a situației înfricoșătoare; cât despre psihologii din spitale....de cele mai multe ori nu există sau sunt muuuult depășiți de numărul de pacienți.

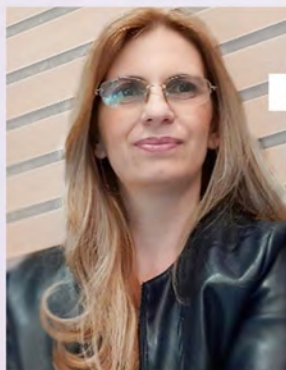
Deși situația nu e roz, schimbările în bine sunt în curs - chiar dacă nu se întâmplă cu

viteza pe care ne-o dorim: atenția se mută din ce în ce mai mult asupra copilului, informarea și educarea psihologică a pediatrilor se consolidează, apelarea la un psiholog nu mai este un lucru atât de "extravagant", iar părinții și societatea se educă spre a considera copiii ființe de sine stătătoare cu dreptul la autonomie și respect. Toate acestea vor împinge copilul, așa cum sper și eu și cum ar trebui să fie, în centrul practicii pediatrie din România, dislocând percepțe învechite și interese colaterale.





RUȘINEA DE A NE PURTA COPILĂREȘTE



Adriana Bălba

Psihoterapeut psihanalitic relațional

*O, vreau să joc, cum niciodată n-am jucat!**Să nu se simtă Dumnezeu**în mine**un rob în temniță – încătușat.**Pământule, dă-mi aripi:**săgeată vreau să fiu, să spintec**nemărginirea,**să nu mai văd în preajmă decât cer,**deasupra cer,**și cer sub mine –**și-aprins în valuri de lumină**să joc**străfulgerat de-avânturi nemaipomenite**ca să răsuflă liber Dumnezeu în mine,**Să nu cîrtească:**„Sunt rob în temniță!”**Vreau să joc! Lucian Blaga, 1919*

Propun această temă având în vedere persoanele care au depășit ceva timp de la vârsta copilăriei, care nu mai îndrăznesc să se joace sau să se poarte copilărește de rușine ori din alte cauze ce țin de cutumele societății în care trăim. Un alt motiv ar fi că își îngrădesc atât de mult libertățile încât ajung să își cenzureze, mai mult sau mai puțin conștient, și cea mai firavă exprimare a

spiritului ludic. Ne imaginăm persoanele trecute de 40-50 de ani jucându-se cu nepoții sau copiii, jucând șah, table sau cărți în parc cu persoane de aceeași vârstă. În general, asociem vârsta adulților cu activitățile statice. Deși speranța de viață crește de la an la an, ceea ce înseamnă că avem la dispoziție din ce în ce mai mult timp să ne distrăm, să copilărim, iar corpul nostru are

TRIANGLU

Joaca altfel și totuși aceeași

capacitatea de a se implica în activități care cer o mai mare motricitate, totuși nu o facem.

Conform datelor furnizate de Institutul Național de Statistică în anul 2019, an cu evoluție normală a mortalității, valorile speranței de viață erau de 79,3 ani la femei și 71,8 ani la bărbați. Acestea reprezintă *numărul mediu de ani pe care i-ar trăi un născut de genul feminin și masculin dintr-o generație ipotetică ce ar avea pe tot parcursul existenței sale mortalitatea pe vârste din anul 2019*. Putem spune, în secundar, că cele două valori indică numărul mediu de ani pe care i-ar trăi un născut din anul 2019 dacă în generația sa mortalitatea pe vârste ar rămâne la nivelul din acest an. Mortalitatea este însă de așteptat să-și continue trendul descendent, ca în orice populație europeană, și îndeosebi pentru că fenomenul este în România deosebit de ridicat.

Evident, se exclud fenomene adverse imprevizibile, catastrofe naturale, epidemii severe, războaie. Pandemia a adus modificări datelor statistice, a coborât valorile din anul 2019 cu 1,1 ani la femei și cu 1,5 ani la bărbați în anul 2020. În cazul Statelor Unite, conform ultimelor

date ale Organizației Mondiale a Sănătății publicate în 2020, speranța de viață a fost de 76,3 în cazul populației masculine și 80,7 în cazul populației feminine.

Poemul lui Blaga, mai sus citat, *Vreau să joc!* ignoră bineînțeles datele statistice. Acesta aduce în prim plan tocmai ideea trupului-temniță împrumutată din Upanișade, dar și aspectele subliniate de Ervin Rohde în *Psyche*, mai exact:

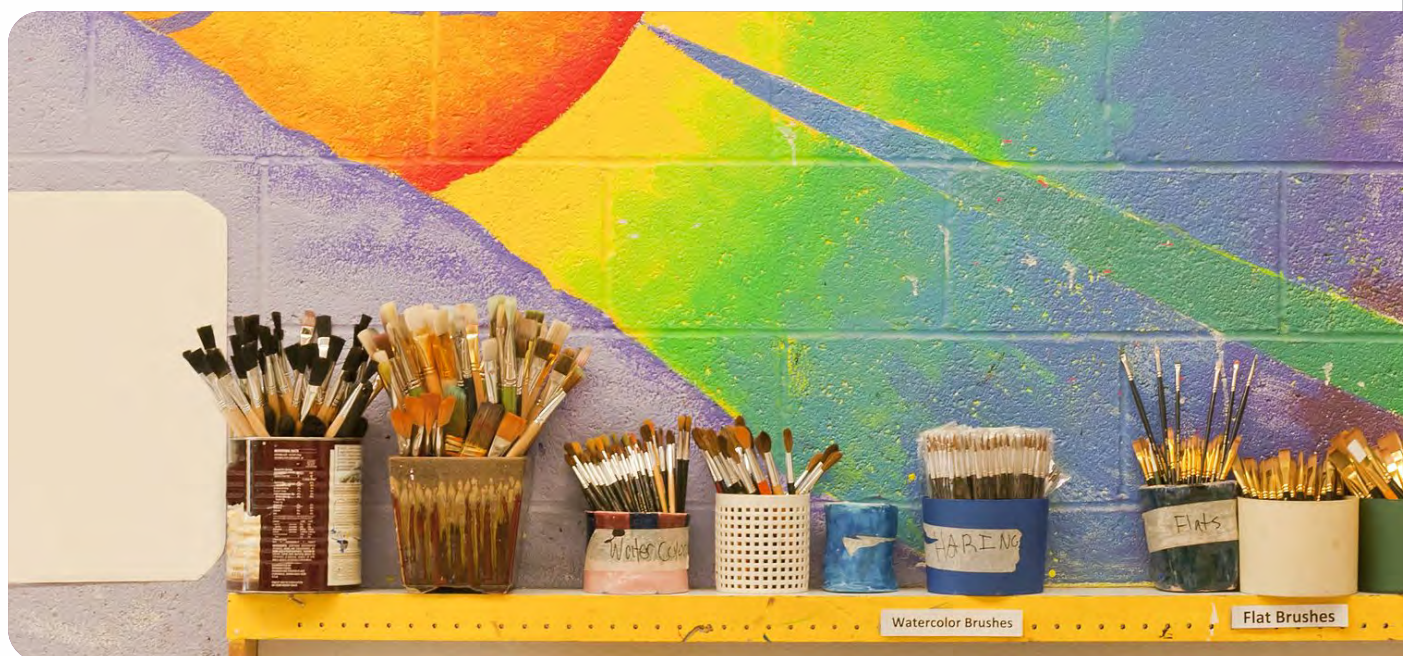
“Convingerea că în om trăiește un zeu care nu devine liber decât atunci când poate rupe lanțurile corpului era profund înrădăcinată în cultul lui Dionisos și în manifestările extatice ale acestuia: și nu încape îndoială că orficii au primit-o odată cu cultul entuziast al zeului.”

Continuând metafora propusă de Blaga, aducem în discuție descrierea făcută de E. Erikson în *Life Cycle* (1997) care zugrăvește persoanele în vârstă ca trecând printr-o etapă de transcendență (*transcendence*) termen animat,



TRIANGLU

Joaca altfel și totuși aceeași



devenind transcen-dans (*transcendence*) care se referă la legătura dintre corp și suflet și la provocările de a depăși neajunsurile și banalitățile existenței noastre lumești ce ne împiedică aspirațiile și dezvoltarea veritabilă. Trans-dansul ar fi etapa de reactualizare a abilităților pierdute, care include: jocul, activitatea, bucuria și cântecul și, mai presus de toate, un pas mare, aș adăuga, asemenea pașilor din tango, peste și dincolo de teama de moarte. Am spune că pentru Blaga, cât și pentru Erikson, cea de a doua parte sau etapa finală a ciclului vieții trebuie umplută din nou cu activități și

experiențe considerate captivante în copilărie: jocul, dansul și crearea de obiecte de artă.

Rușinea se află în strânsă legătură cu verbul a acoperi. Dacă până la o vârstă ne descoperim corpul, în copilărie îl „explorăm” pentru a-l cunoaște, urmează din nou o perioadă de acoperire utilă maturizării și acceptării (sau nu) a diferențelor dintre sexe, apoi în adolescență îl „dezgolim” pentru a-l folosi ca instrument de atracție, mai târziu începem să îl acoperim din nou. Dar nu acoperim doar părțile intime, de teamă să nu fim izgoniți din Paradis ca

Adam și Eva, ci acoperim tot corpul până începem să îl negăm de teama de a nu ajunge să cădem în dizgrație.

Rușinea poate apărea și în mometul în care respectul de sine este pus la îndoială fie din exterior, fie din interior. Fiecare dintre noi avem o imagine parțial conștientă despre modul în care vrem să



fim văzuți, așa-numitul ideal al Eului. Cu cât este mai mare nevoia de perfecțiune a acestui ideal al Eului, cu atât ne este mai ușor să alunecăm spre sentimentul de inferioritate și rușine. Rușinea se află în legătură cu fantasma că am fost expuși degradării că suntem disprețuiți de ceilalți sau chiar de noi înșine. De asemenea, în relație cu rușinea se află și anxietatea, ea apare atunci când avem impresia că trecem printr-o situație penibilă, când ne este teamă că s-ar putea râde de noi. Destul de frecvent apare și rușinea, uneori însoțită de vinovăție, pentru că ne simțim bine,

activitățile întreprinse ne furnizează plăcere. Poate a ne juca presupune a fi naturali, a fi noi înșine, deci a exprima o formă de nuditate care ar putea conduce la rușine. Dacă aceste fenomene sunt conectate, curajul de a ne exprima prin joc, de a înfrunta ideile provenite din pop culture că doar copiii se joacă, ne-ar scuti de sentimente de rușine, de vinovăție, sau am evita anxietatea, măcar în această abordare.

În cazul adulților, observăm că jocurile cu reguli sunt acceptate de societate în defavoarea celor libere. Persoanele trecute de prima tinerețe ar trebui să aparțină unui grup, să existe un antrenor care stabilește un regulament (în sporturi, cum ar fi: bowling, tenis, yoga, pilates), sau să se implice în jocuri care au deja o structură stabilită (în jocuri: șah, cărți, The Sims). Ne-am putea gândi la antichitate, la perioada în care grecii puteau alerga dezgoliți atât timp cât era permis prin regulament, deci legile sau autoritatea acelor timpuri dădeau tonul instalării rușinii.

Majoritatea studiilor legate de joc, sau de activitățile ludice sunt în relație cu prima etapă importantă a dezvoltării noastre, copilăria, de aceea facem apel la aceste studii pentru a arăta că a ne purta copilărește la orice vârstă nu este un mare păcat și nu ar trebui să atragă acuze. De exemplu, Piaget, când abordează dezvoltarea cognitivă a copiilor, definește inteligența ca fiind capacitatea individului de a face față lumii externe, în permanentă schimbare, prin manipulare și reorganizare. Această

TRIANGLU

Joaca altfel și totuși aceeași

capacitate de ajustare se bazează pe adaptare, ca fiind unul din procesele umane cele mai importante. Dacă în cadrul procesului de adaptare, individul evoluează și suferă modificări în funcție de mediu și de contextul cultural, iar jocul este o cale prin care copiii pot experimenta, practica și întări procesul de adaptare, de ce nu am putea folosi acest proces, odată asimilat și mai târziu, la alte situații de viață, sau la altă vârstă? Pe de altă parte, Brown și Vaughn (2009), vorbind despre joaca adulților, aduc în discuție câteva elemente utile în dorința noastră de a continua să ne jucăm pe tot parcursul vieții. În primul rând, ar fi util să ne amintim unde am rămas, adică să rememorăm momentele de bucurie pe care le aveam atunci când ne jucam, fie în propria copilărie, în adolescență, fie alături de copiii noștri sau de nepoți. Putem face acest lucru printr-un efort de rememorare sau folosind fotografii ori filme semnificative pentru acele perioade tapetate cu emoții pozitive. Un alt aspect ar avea legătură cu expunerea, să începem ușor să fim activi, să ne jucăm cu animalul de companie, să ieșim cu prieteni care practică un sport, pilates, tenis de câmp, mersul cu bicicleta. Foarte

important, conform celor doi autori, este să ne permitem nouă înșine să fim jucăuși, să fim învățăcei într-o nouă poziție sau activitate și stângaci. De exemplu să încercăm un sport nou, dacă știm să schiem, să încercăm și snowboarding-ul, dacă știm limba chineză, să începem să învățăm și japoneza, dacă înotăm să intrăm într-o echipă de polo și altele. Ar fi bine să nu uităm să ne distrăm, să citim povestiri amuzante sau să ne apropiem de persoane cu simțul umorului bine dezvoltat.

Activitatea are și ea un rol fundamental, este important să fim activi, să implicăm corpul cât mai mult în rutina noastră cotidiană. Să încercăm să scăpăm de frică și de rușine. După ce trecem de tinerețe, avem tendința de a deveni foarte serioși, poate chiar arțăgoși, cu gândul că societatea așa ne vrea: rigizi și responsabili, dar uităm că responsabilitatea socială include și ludicul, cum spunea Charlie Chaplin: „O zi în care nu ai răs este o zi pierdută”. Un ultim aspect prezentat de Brown și Vaughn, dar nu cel din urmă, ar avea în vedere relațiile pe care le formăm sau le întreținem, care ar trebui să fie suportive, suficient de sănătoase, din punct de

vedere fizic și psihic și care să ne hrănească nevârstniciile.

Oare în ce măsură am putea să facem public faptul că la 45 sau la 50 de ani ne-am dori să sărim la trambulină în parc, să ne dăm pe topogan sau să sărim coarda într-un loc public? Ar fi foarte greu să spunem cu glas tare, poate de rușine, cât de mult am vrea să ne jucăm deoarece normele sociale permit foarte puțin acest gen de expunere. După apariția primelor riduri ar trebui să fim creativi, să sublimăm, să fim inventivi, dar nu jucăuși; este greu de acceptat că invențiile, creativitatea, sublimarea, pe măsură ce excelează, sunt de fapt consecințe ale capacității de a ne juca. Winnicott (2006) considera că jocul reprezintă ceea ce este universal și ceea ce aparține sănătății; jocul facilitează creșterea și deci sănătatea; jocul duce la relații de grup. Joaca este o experiență, întotdeauna o experiență creativă în continuumul spațio-temporal, o formă fundamentală de viață. Tot Winnicott (2006) este printre puținii autori care abordează jocul sau joacă și în relație cu adulții, nu doar cu cei mici. Studiind joaca din perspectiva activității creative în căutarea Sinelui, el consideră că „doar în cadrul jocului, și numai acolo, poate adultul sau copilul să fie creativ și să folosească întreaga lui personalitate, și doar prin calitatea de a fi creativ își descoperă individul Sinele.”

Uneori această cenzură a mișcărilor corpului, pentru că ochiul nostru preferă să vadă copiii sau tinerii alergând sau practicând un sport, poate duce la o

separare pe care o facem mai mult sau mai puțin conștient între minte și corp, o tendință de a suprainvesti mintea care trebuie să continue să genereze informații care, la rândul lor, vor fi împărtășite generațiilor următoare. Dar corpul rămâne nefolosit (neinvestit sau în regresie) și automat, pe lângă procesul firesc, biologic, va suporta o degradare accelerată și va avea loc un dezechilibru în relație cu mintea (care continuă să se dezvolte). Winnicott (2002), vorbind despre maturitatea adultă amintește că „în mod gradat, aspectele psihicului și somei persoanei în creștere ajung implicate într-un proces de inter-relație reciprocă. Această inter-relație a psihicului cu soma constituie o bază timpurie a dezvoltării individuale. Sinele adevărat, o continuitate a existenței este bazat în sănătate pe creșterea psihosomei.”

O altă formă de joacă destul de frecvent întâlnită în ultimii ani, cu predilecție în societatea de peste ocean, este prin intermediul jocurilor pe calculator. Aceste activități au luat amploare mai ales în contextul pandemiei, atunci când în urma izolării, populația trebuia să-și găsească o formă de interacțiune socială. Rezultatele unui studiu realizat de Asociația Americană a Persoanelor Pensionare au evidențiat că în doar trei ani numărul adulților trecuți de 50 de ani care joacă jocuri video (pe Xbox, PlayStation, telefon sau tabletă) a crescut de la 40.2 milioane de jucători în 2016 până la 50.6 milioane în 2019. O tremie dintre aceștia încearcă jocuri noi

TRIANGLU

Joaca altfel și totuși aceeași

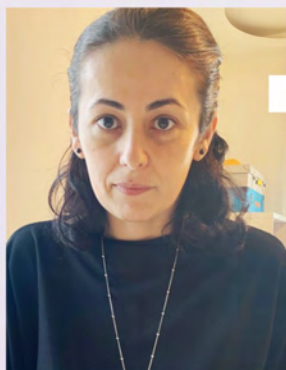
în mod constant. Jocurile sunt folosite în special pentru a se conecta social, a-și păstra mintea în formă, pentru a reduce nivelul stresului sau doar pentru a se distra. 47% la sută dintre respondenți se jucau în fiecare zi, cu o creștere de șapte procente față de 2016, media orelor petrecute în fața device-urilor fiind de aproximativ cinci ore pe săptămână. Cei mai mulți jucători se încadrează în intervalul de vârstă 50-59 de ani, generația care a crescut cu jocurile Atari sau Ms. Pac-Man cu zeci de ani în urmă. Studiul arată că există o diferență de gen între utilizatori: 49% dintre jucătorii trecuți de 50 de ani sunt femei, în timp ce 40% sunt bărbați.

De asemenea, femeile se joacă mai des: 53% dintre acestea specificând că se joacă zilnic, în timp ce doar 39% dintre bărbați au raportat aceeași frecvență, conform sondajului din 2019. Jocurilor cele mai populare sunt puzzle, jocuri de logică (49%), urmate de jocuri de genul Candy Crush (47%).

Bibliografie

- Blaga, L. 1982. *Opere*. București. Editura Minerva.
- Brown, S. & C. Vaughn. 2009. *Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination and Invigorates the Soul*. New York. Avery Publishing
- Erikson, E.H. 1997. *The Life Cycle Completed*. New York. W.W. Norton Company
- Jacoby, M. 1994. *Shame and the Origins of Self-Esteem*. London. Routledge
- Nell M.L. & F.D. Walter. 2016. De la joc la învățare. Cum folosim jocul didactic în educația timpurie. București. Editura Trei
- Piaget, J. & B. Inhelder. 2005. *Psihologia copilului*. București. Editura Cartier.
- Rohde, E. 1985. *Psyche*. București. Editura Meridiane.
- Winnicott, D.W. 2003. *De la pediatrie la psihanaliză. Opere vol. 1*. București. Editura Trei
- Winnicott, D.W. 2006. *Joc și realitate. Opere vol. 6*. București. Editura Trei
- <https://www.aarp.org/home-family/personal-technology/info-2019/report-video-games.html>

UN SPAȚIU PENTRU A TRĂI



Corina Tudose

Psiholog clinician, formator

Mă așez la masa de scris destul de încurcată. Nu am o țintă anume și nici o agendă în minte, ceea ce simt este să dau formă și glas unor experiențe foarte personale. Sunt nehotărâtă dacă să scriu, mi-e teamă că nu voi reuși să pun în cuvinte o stare pe care am găsit-o surprinzător de greu în mine, probabil uitată undeva pe sub alte stări care s-au îngrămădit să o camufleze și să o ascundă.

Sau poate doar îmi imaginez că am mai simțit-o cândva, înfricoșată de gândul că aş putea să trăiesc și să simt ceva (din)nou. M-am surprins încercând să-i dau un nume, dar niciunul nu pare potrivit pentru că e ceva construit în aici-și-acum-ul experienței unei zile de toamnă târzie, poate din umbra unor impresii, sau din amintirea unor vremuri și a unor locuri din altă parte, peste care s-au așezat ca o bine-cuvântare arome noi: dorință, vis, zâmbet, râs, culoare, copilul care în mod surprinzător mai trăiește încă în mine – deși rolul lui a fost mereu de a crește mare, pierzându-se pe sine... Mă opresc din șirul de noduri de care mă agăț ca să dau sens... Îmi vine în minte Nichita și unul din Nodurile lui, semn pentru mine...

“Am gândit un mod atâta de dulce
de a se întâlni două cuvinte
încât în jos înfloreau florile
și sus
înverzia iarba.”

După prima strofă spun „nu” gândului... pentru că eu nu am gândit. Frunzele, copacii, vântul, corzile, apa, lumina, umbrele, norii, soarele, pietrele, stuful, buștenii stivuiți în colb se întâlneau de la sine fără să fie nevoie de gânduri care să le ordoneze și să le așeze într-un ceva mai mare și mai cuprinzător. Un amestec de dulce cu o notă distinctă, ușor înțepătoare, un preamult întrucâtva

TRIANGLU

Joaca altfel și totuși aceeași

înverzit, roditor, pârguit, un roșu obraznic care aprinde poalele covorului înfrunzit, înflorit, înmierbit ...

“ Am gândit un mod atâta
de dulce
de a se izbi două cuvinte
de parcă iarba verde ar
înflori
iar florile s-ar ierbi. ”

Iar spun „nu” gândului. Vreau doar să simt ciocnirea între ierburi și flori, între pietre și frunze, între cer și pământ, între apă și nori. Și vreau să trăiesc pentru o vreme acolo unde unele se termină și altele încep, acolo unde firele de legătură sunt urzeală pentru spațiul iluziei. Sunt pe rând în afară, apoi înăuntru...

Înfloresc iarba verde, colbuiesc stivele de bușteni, desprind raze palide din lumina din mine și le risipesc clipindu-le în jur. Și mă așez pe pământ și pământul se așază pe mine și ne trăim împreunarea cu sete. Sunt o fetiță curioasă, dornică să se ia în posesie și ei înseși să-și aparțină. Apoi ies din mine și mă privesc din exterior: recunosc surâsul care înflorește

pe chip – îl am doar atunci când gândurile tac, mintea își ia o pauză sătulă și plictisită să se mai ia ea însăși în serios. Ridurile de pe frunte se netezesc, obrajii sunt din nou rumeni și roșii și eu sunt ușoară și simt că pot zbura. Condensez anii ca să nu-mi îngreuneze decolarea. O să-i regăsesc la întoarcerea de pe tărâmul jocului. Vor fi la fel de mulți, dar vor fi altfel. Vor avea suflu, vor căpăta sens, vor musti cu viață, cu bucurie, cu joc. Vor fi acolo să-mi amintească că timpul se scurge și pentru mine și pentru frunze, doar că permite volute – urcușuri și coborâșuri care pot fi parcurse când înapoi când înainte – dinspre părinții de ieri, înspre copiii de azi, dinspre copiii trecuți de 40 de ani, înspre adulții sădiți în corpul copiilor de 10 ani.

Când am primit invitația de a scrie un articol pentru acest număr de revistă am fost contrariată de titlu și tendința permanentă a fost aceea de a-l corecta – inversându-l.

Pentru adultul prins în tumultul traiului de fiecare zi formularea firească este cel mai probabil „copilul de ieri, părintele de azi”... M-am gândit apoi că am pierdut prea ușor din vedere faptul că în lumea

noastră interioară coexistă o pleiadă de obiecte interne subiective dimpreună cu relațiile dintre ele, la care se adaugă toate acele legături care se crează între noi și obiectele noastre pe tot parcursul dezvoltării. Deci în noi, cu noi și prin noi trăiesc împreună și adulți și copii în același timp.

Ca și când nu ar fi suficient de complicată, țesătura interioară individuală se confruntă cu realitatea lumii exterioare - care este în același timp un spațiu mai mare cu o dimensiune obiectivă și un conținător al unor infinite subiectivități. Felul în care interiorul se raportează la exterior este fascinant. Într-un crescendo al dezvoltării, necunoscutul devine cunoscut, la fel cum cunoscutul se transformă și capătă adâncime și profunzime, uneori se pierde, alteori se regăsește diferit, îmbogățit, rețrăit, știut sau neștiut. Pe măsură ce lumea este descoperită - de preferat în doze mici - ea este creată, primește sens și e luată în stăpânire de fiecare dintre noi, iar viața se cere trăită.

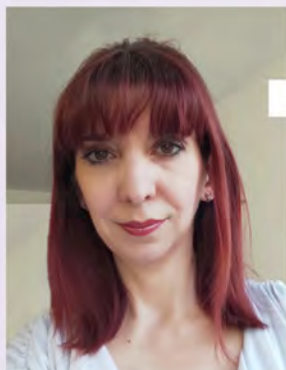
O putem trăi în contact cu noi înșine, cu sinele nostru adevărat - simțindu-ne vii, cunoscând bucuria, jocul, manifestându-ne creativitatea, îmbogățindu-ne permanent experiența... sau putem s-o mimăm - mințindu-ne că trăim: înlocuind pe „a fi” cu „a face” și găsim permanent scuze suficiente de bune pentru a ne păstra departe de ea. Și chiar dacă pe noi ne păcălim o vreme fără să vrem să vedem că o facem, lăsăm mai departe moștenire copiilor noștri un model de funcționare pe care foarte probabil îl vor prelua. Vor ști să trăiască și își vor da voie să se bucure dacă ne văd pe noi, părinții lor, trăind!

Așa că înfloresc iarba verde, colbuiesc stivele de bușteni, desprind raze palide din lumina din mine și le risipesc clipindu-le în jur. Și mă așez pe pământ și pământul se așază pe mine și ne trăim împreunarea cu sete.





SPAȚIUL DE NEGOCIERE ÎN RELAȚIA DINTRE COPIL ȘI PĂRINTE. IERI ȘI AZI



Cătălina Hetel

Psihoterapeut psihanalitic de cuplu și familie, psihodramatist

Titlul poate părea provocator și poate greșit pus, cronologic vorbind, suntem întâi copii apoi părinți. Ne tragem seva și învățămintele de la părinții noștri și devenim părinți acceptând sau opunându-ne modelului parental.

Când un părinte aflat în terapie se confruntă cu o provocare în relație cu propriul copil, îi spun adesea că a mai fost cândva în fix același moment dar într-un alt rol. Cândva s-a întâmplat ceva similar, dar părintele nostru era pe atunci copilul de un an, poate doi, poate cinci, poate șapte. Avalanșa de trăiri neînțelese azi e posibil să o mai fi trăit cândva. Se spune că noi ne amintim lucruri retrăindu-le. Adunate în inconștient, momentele de vulnerabilitate sau de angoasă, de frică sau de furie, prind contur și corp în aici și acum, în relația de azi părinte -copil, fără să știm că același moment a mai fost trăit cândva. Momentul este doar o piesă de puzzle dintr-un puzzle necunoscut care se reface aici și acum în relația aparent nouă între părintele de azi și copilul lui, fără să ne dăm seama cât de prezent în

această relație este copilul de ieri și părintele lui cel de ieri.

Părinții de ieri devin niște obiecte psihologice mai mult decât importante în această construcție nouă care este creșterea unui copil nou apărut. Copiii nu se nasc singuri și nu devin singuri, ei cresc în strânsă legătură fizică și psihică conștientă sau inconștientă cu familiile părinților lor. Cuplul părinților este practic o uniune de două familii care trăiesc în mintea celor doi care constituie cuplul. Cu el în minte, vor învăța să fie soți și apoi părinți.

Ce înseamnă un părinte bun? Cum se deosebește un părinte bun de un părinte mai puțin bun? Winnicott vorbea despre un părinte suficient de bun care să ofere copilului suficientă îngrijire dar și suficiente frustrări optime care să îl ajute

TRIANGLU

Între noi, părinții

să se individualizeze. Unde este oare granița dintre prea mult și prea puțin? Unde este oare suficientă frustrare și unde este prea multă frustrare? Unde este suficientă îngrijire și unde este prea multă îngrijire, încălcare a limitelor sănătoase, trangresare a spațiului vital. Care este unitatea de măsură?

Parentingul modern încearcă să dea o definiție și să stabilească diverse măsuri. Există multiple cursuri care te învață ce să faci și mai ales ce să nu faci. Suntem într-o frenetică căutare de know how în ceea ce privește metodele de creștere a copilului. Ce e adevărat e că noi creștem copii pentru niște timpuri și pentru o societate despre care nu avem habar cum va fi. Niciodată transmiterea informațiilor despre creșterea copiilor nu a fost mai dificilă și niciodată prăpastia dintre părinții de ieri și copiii lor, părinții de azi, nu a fost mai mare. Parentingul are o puternică dimensiune transmisă din generație în generație. Devenim părinți raportându-ne la părinții pe care noi i-am cunoscut, ai noștri sau ai altora. Însă nicicând parcă nu a fost mai imposibilă transmiterea de cunoștințe. Am ajuns practic în punctul în care cunoștințele bunicii, altădată vitale acum să devină

inutile și chiar ridicole. Bunica supremă de altădată, cea care conducea cu mână de fier devenirea familiilor, devenirea fiicelor lor spre maternitate și creșterea nepoților, s-a estompat, devenind inutilă, acoperită de vocile internetului, ale parentingului și ale specialiștilor de tot felul. Fiica nu mai are aparent nevoie vitală de mama ei, poate să își crească copilul pentru că are ea însăși acces la informație și la alte resurse care o ajută să fie mamă.

Ce rol îi revine atunci bunicii, ce rol au părinții de ieri în viața copilului de azi? Mai au ei un rol sau au exclusiv un rol de îngrijire ghidat ferm de mama care hotărăște singură cum să își crească copilul? Ce rol revine informațiilor deținute de bunică în economia creșterii unui copil în ziua de azi?

Pe lângă componenta rațională, apariția unui copil în familie și creșterea lui presupun accesarea unor dimensiuni subtile, a unor rețele încărcate de norme, reguli, valori, interdicții, temeri la intersecția cărora, conștient sau inconștient se afla reacția părintelui și poziționarea lui în fața copilului, în fața a ceea ce reprezintă copilul și în fața cerințelor lui vitale. Părinții de ieri se articula în economia familiei prin

accesul sau nonaccesul la resurse. Bunica supremă era acea bunică ce deținea resursele, fie cele legate de subzistență, avea capacitatea de a oferi tinerei familii o locuință sau mâncare, informații, știa cum se cresc copiii și era cea care ținea copilul în viață atunci când părinții erau obligați să se întoarcă la muncă. Cum creștea ea nepotul, în ce metodă, ce valori îi oferea, cu ce îl hrănea la propriu și la figurat erau aspecte care ajungeau să conteze destul de puțin. Copilul trebuia doar ținut în viață, hrănit adecvat pentru a crește, dat la școală și educat așa cum au fost educați toți cei dinaintea lui. Nu se punea problema vreunei schimbări și practic vorbind, nici nu se putea pune această problemă. Părinții de ieri erau total dependenți de părinții lor și se abandonau în mâinile acestora, unici susținători în viață ai sistemului familial. Ei dețineau deci resursele, informația, timpul și energia și bineînțeles că dispuneau de aceste resurse după bunul lor plac, fiind chiar normal să se întâmple așa.

Vorbim astfel despre relații familiale bazate pe putere și pe dispunerea după bunul plac asupra spațiului personal al fiecăruia. În acest context era dificil să spui *eu sunt* sau *eu vreau* sau *eu vreau altfel*. Acel spațiu mental de joacă și de elaborare personal, spațiu în care înveți să te cunoști și să afli cum îți este bine, lipsa cu desavârșire, cedat fiind puterii părintelui care gestiona resursele și prin consecință și regulile și valorile.

Opuse relațiilor de putere ar fi relațiile de negociere care se desfășoară într-un

spațiu mental împărțit, al unuia și al celuilalt, două euri aflate față în față care își pun într-un moment în comun nevoile, dorințele, așteptările și propria ființă.

Crescuți în relații de putere, copiii supuși, lipsiți de un spațiu personal uneori chiar și la nivel fizic, puțini fiind care aveau o cameră personală, un spațiu intim, devin astăzi părinți și învață să gestioneze relația cu un copil căruia i se permite să aibă un spațiu al lui, uneori prea mare pentru că părintele a fost învățat de mic să se retragă și să lase un altul iubit să-i pătrundă în spațiu.

Copilul apare ca ființă dintr-o fuziune cu mama, între ei doi fizic, inițial neexistând niciun spațiu. Ei sunt una și aceeași ființă, iar copilul supraviețuiește doar împreună cu mama. După naștere, copilul trăiește în exteriorul mamei dar într-o profundă dependență fizică și emoțională de aceasta. Sânul mamei este un obiect exterior copilului de care acesta este profund dependent și vital atașat. Crescând, copilul se uită în jur, începe să exploreze, sânul devine o persoană întreagă, iar în afara mamei apare o lume populată de obiecte și de ființe spre care începe să se îndrepte natural, punând o distanță fizică firească între el și sânul mamei. Apare posibilitatea de a se hrăni și în alt fel decât la sân și astfel posibilitatea de a alege. Supraviețuirea nu mai este condiționată de prezența exclusivă a mamei chiar dacă ea rămâne prezentă. Începe construirea acestui spațiu Eu dintre copil și restul lumii, spațiu umplut de posibilitatea alegerii, de joacă, de negociere, de gândire, de

TRIANGLU

Între noi, părinții



autorefecție și de creștere personală. Inițial este un spațiu care separă mama și copilul și unde fiecare dintre ei poate să spună EU și să-și exprime nevoile și dorințele în raport cu celălalt.

Copilul va pune practic în acest spațiu părți din el însuși pe care mama le va vedea sau nu, le va accepta sau le va respinge. Acest joc de-a *uită-mă, mă vezi* sau de-a *lasă-mă în pace*, va fi un joc căutat și replicat de către copilul ajuns adult, în majoritatea relațiilor sale importante. La acest joc participă și mama, care pune la rândul ei, părți din rolul ei de mamă așa cum l-a interiorizat

în relație cu propria mamă, copiindu-i modelul sau opunându-se acestuia sau părți din propria copilărie în relație cu mama sau cu ceilalți adulți importanți. Astfel, mama va tolera acest spațiu în care copilul încearcă sau reușește să spună EU, în funcție de propriile nevoi inconștiente și de propriile roluri. Mama poate deveni ca mama ei sau într-un fel opus mamei ei. Dacă mama a avut o mama intruzivă, care a ocupat cu propria ființă acest spațiu, ar putea să devină o mamă indiferentă, neatentă uneori, dornică de separare față de copil și față de oricine îi pătrunde în spațiu sau

dimpotrivă, fiica unei mame neatente să devină o mamă prea prezentă, o mamă care umple prin copil propriile goluri, care cere copilului să fie prezent așa cum propria ei mamă nu a fost.

Pentru ca un copil să se dezvolte, e nevoie să existe acest spațiu vital de negociere și de autorefecție, spațiu în care să poată spune *Eu sunt, Eu vreau sau Eu nu vreau sau Eu vreau altfel decât vrei tu*. Acesta este spațiul în care copilul învață să ceară dar și să negocieze și să accepte un refuz sau o amânare. Cu cât acest spațiu este mai real, mai tolerat de către mamă, cu atât copilul va învăța într-un mediu mai conținător să tolereze frustrarea unui refuz sau să ceară când e cu adevărat important. Spațiul devine unul sigur când este gestionat de către mamă, ea însăși știind să accepte cu maturitate și înțelepciune toanele copilului.

Când mama umple acest spațiu cu propria ființă, cu propria nevoie de copil, copilul devine doar obiect satisfăcător al mamei, starea ei de bine depinzând de starea de bine a copilului. Dacă copilul refuză sau nu cooperează, deodată mama se simte o mamă rea, deoarece pentru ea este foarte important ca acest spațiu dintre ea și copil să fie umplut cu perfecțiunea ei. Spațiul este atât de umplut de perfecțiunea și de iubirea mamei încât copilului nu-i mai rămâne decât să accepte jocul mamei, pe care nu o poate contrazice fie pentru că nu are resursele necesare, fie pentru că știe că asta ar distruge-o.

Ca să iasă din acest joc, ca să iasă de sub iubirea uriasă a mamei, copilului nu-i

rămâne decât să lupte sau să mintă, să păcălească, să-și nege dorințele și nevoile. Spațiul devenirii personale devine un spațiu al luptei de putere, al dominației prin iubire. Negocierea nu mai este una simplă, ci devine o luptă pe viață și pe moarte. Prețul plătit pentru dorința negociată este chiar iubirea mamei, pe care însă copilul nu vrea să o negocieze. Creșterea și împlinirea devin atât de dureroase, încât copilul viitor adult va ajunge să renunțe la dorințe decât să riște să-și îndurereze mama.

Încă de la început, copilul a fost sau nu tolerat în adevărul sau în realitatea lui în acest spațiu al creșterii în relație cu cei importanți, în special cu mama.

Spațiul dintre părinte și copil este locul unde e vital să aibă loc joaca și negocierea. Cu cât este un spațiu mai relaxat, cu atât poate fi umplut cu diverse. Copilul poate să se descopere pe sine, să forțeze limite, să întrebe, să nege, să accepte, să refuze. Acest spațiu este un loc de joacă sigur în care se poate să experimenteze în prezența părintelui diverse comportamente.

Ce se întâmplă dacă refuz, cât pot refuza, cum pot încălca o limită, cât de mult, când pot, când nu pot? În lipsa acestui spațiu sau când spațiul e prea strâmt, copilul nu poate experimenta. Vor exista doar o cerință arbitrară și nenegociabilă a părintelui și o mulțime de trăiri refulate, resentimente, frustrări, furii ale copilului pe care el nu le va putea exprima pentru că nu are un spațiu sigur pus la dispoziție ca să o facă. Negocierea favorizează atât apariția acestui spațiu de joacă cât și a

TRIANGLU

Între noi, părinții

înțelegerii copilului față de situație, a faptului că face parte din situație așa cum face parte din realitate și că el are un oarecare control asupra situației și asupra realității. În lipsa acestui sentiment de control apar teama, angoasa, lipsa de putere, senzația că este supus unor situații arbitrare în care adulții impun și față de care nu are niciun control.

De multe ori părinții înșiși se plâng de faptul că cel mic nu este capabil de negociere, că își impune cu furie dorința, investind o mare cantitate de energie în a cere ce își dorește. Dincolo de vitalitatea copilului, nu este altceva decât un stil al mediului familial, un mod de a impune o cerință fără a ține cont de spațiul celuilalt, un stil pe care adulții îl practică atât cu copilul dar mai ales între ei înșiși. Copilul supraviețuiește într-un mediu care se afirmă prin putere și în care doar unul câștigă și invariabil celălalt pierde. Dacă adultul cere copilului ceva fără nicio posibilitate de opoziție sau de negociere, în baza argumentului celui mai puternic, atunci copilul ori va renunța la luptă și va deveni obedient, ori va face același lucru cu multă furie și energie, având la

dispoziție o mare cantitate de energie și de timp. Problema este că el va investi această energie la fel ca și adulții, nu în a negocia, ci în a impune și în a se opune. A se afirma pe sine ar însemna să spui *eu sunt* pe când a se impune înseamnă *eu câștig ca mine sau pierd ca tine*, nu există loc și spațiu pentru amândoi.

Dacă ar fi să tragem o concluzie, părinții de ieri au fost cei care impuneau regula, umplând cu propria ființă spațiul psihologic familial. Dorința, voința și părerea părintelui erau legi. Astăzi se simte nevoia unui spațiu de negociere între părinte și copil, spațiu în care să apară și să se construiască psihologic această ființă nou apărută pe lume. Riscul este ca acest spațiu să fie exclusiv al copilului, mama retrăgându-se în colțișorul ei așa cum a făcut și când era copilă și să lase să se exprime într-un spațiu uriaș copilul rege atotputernic. Lipsit de reguli și de părinte, acest spațiu se umple însă de angoase. E nevoie de doi pentru un dialog, iar creșterea unui copil înseamnă mereu dialog, prezență și negociere. Acest spațiu este mereu un spațiu în doi.

CINE, CE, UNDE?



Claudia Croitoru Tabacu

Actriță, profesor de artă teatrală

Cine, ce, unde? Sunt întrebările cheie pe care un actor și le adresează când construiește un personaj, când ridică o scenă și creează relații cu alte personaje. Cine este el? Ce face acolo? Unde este în acel moment și încotro se îndreaptă?

Sunt întrebări la care ne răspundem în diferite situații de viață, în momente de cumpănă, dar uităm să ni le mai adresăm când devenim părinți. Chiar încetăm să mai vorbim cu noi înșine. Începem să ne identificăm atât de mult cu copilul nostru încât răspundem la întrebări care îi sunt adresate, răspundem la plural chiar și când suntem singuri, dar nu mai răspundem la întrebări esențiale despre noi. Cine suntem noi în relație cu copilul nostru? Ne dorim să-i fim părinți, parteneri de joacă și cei mai buni prieteni.

Copiii se măresc, obiceiurile nu se schimbă, însă, pretențiile și așteptările părinților cresc. La vârsta adolescenței observăm că lipsește comunicarea la nivel de părinte – copil; adolescentul

devine introvertit și începe să-și pună aceste întrebări: “Cine sunt? Ce fac? Spre ce mă îndrept?” de cele mai multe ori așteptând ca părinții să le dea răspunsul “corect”.

Șansa adolescenților de astăzi, dar și ghinionul lor, este că sunt copiii “apocalipsei”, copiii anilor 2000, ani așteptați cu sufletul la gură pentru a simți schimbarea, pentru a ne desprinde de mentalitatea anilor 1900. Acum avem cu toții acces nelimitat la informație, dar când excesul de informație devine exces de zel, o povară și un stres, părinții dorindu-și din ce în ce mai mult pentru copiii lor, neavând răbdarea să vadă “cine sunt”, “ce vor” și “care își doresc să le fie destinația”. Ei le aleg cursuri care nu îi caracterizează, le încarcă programul cu

TRIANGLU

În dialog

activități care ar trebui să le dezvolte diferite abilități “la modă”, dar uită că și ei la vârsta copiilor lor au avut nevoie doar de iubire și timp.

În teatru lucrăm cu un îndemn: “Dă-ți timp!” “Dă-ți timp să gândești, să simți și apoi să acționezi.” Cu fiecare îmbrățișare pe care copilul o primește de la părinții săi, el este cu un pas mai aproape de reușita sa; cu fiecare îmbrățișare pe care părintele o primește de la copilul său, simte că îi este recunoscută implicarea, înțelege că a făcut tot ce a știut el mai bine până în acel moment.

O să dureze o vreme până când acest gest va deveni o normalitate, deși el este o necesitate. Dacă n-ar fi fost comică situația creată, într-un moment de improvizație de către doi adolescenți care interpretau rolurile părinte – copil, ar fi fost chiar un pic dureroasă. Copilul foarte revoltat că accesul la o platformă de socializare îi era restricționat îi reproșează mamei: “N-ai cum să înțelegi, te-ai născut în 1900”. În viziunea adolescenților, părinții de ieri erau buni executanți: respectau regulile, învățau și puneau în practică, trăiau pe propria piele și transmiteau, în mod firesc, responsabilități și frici.

Cum se simt părinții de astăzi? Confuzi, au libertatea de a simți altceva în afară de constrângeri, de a trăi oriunde și totuși nicăieri, de a asculta pe oricine și a nu urma pe nimeni, și totuși conflictele dintre ei și copiii lor nu dispar. Adolescenții se simt în continuare controlați, părinții se simt vinovați; adolescenții își rezumă conversațiile cu ei la cereri despre nevoile lor financiare, părinții se simt copleșiți; adolescenții se revoltă, părinții renunță. Cu cât simt că investesc mai mult în ei, cu atât simt că îi pierd.

Ce simt eu? Că traversăm o perioadă pe cât de frumoasă, în care ne putem extinde orizonturile, putem experimenta și avem motive de bucurie, pe atât de instabilă emoțional. Schimbările sunt bune, dar când vin de-a valma, zdruncină pacea interioară, indiferent că ești școlar, adolescent sau adultul bine ancorat în realitatea de zi cu zi. Și atunci mă întreb: “Cine sunt eu?” Un om care se trezește zâmbind pentru că are șansa, încă o zi, să ofere bucurie și să primească cu bucurie. “Ce fac eu?” “Toată ziua mă joc” după cum îmi spunea o fetiță. “Ați venit doar ca să vă jucați cu noi?” m-a întrebat mirat un



TRIANGLU

În dialog

licean. “Mai ai voie la vârsta ta să te joci, nu trebuie să muncești?” mi-a fost dat să aud. Această alăturare de cuvinte dintre “vârstă”, “trebuie” și “muncă” m-a făcut să înțeleg că prăpastia relațională se adâncește și din cauza unei percepții distorsionate despre a deveni “adult”, despre obligația de a renunța la bucurie. Părinții noștri au crescut cu frica zilei de

mâine, cu imaginea unui “serviciu serios”, cu părinți serioși la rândul lor. Adolescenții vor să amâne cât pot de mult trecerea în noua etapă, evită să se ia în serios și să poarte discuții serioase. Dar prin joc și joacă toate ies la iveală.

“Unde sunt și încotro mă îndrept?” Sunt astăzi, aici și acum, mă îndrept spre mai bine așa cum va fi el.



„COPIII NU MAI SUNT CE AU FOST!”



Heather Lee-Messner

Psihoterapeut consultant specializat în psihoterapia copiilor și adolescenților cu practică privată la Londra. Activează în cadrul Serviciului de Sănătate Mentală pentru Copii și Adolescenți - CAMHS parte a Serviciului Național de Sănătate - NHS (Marea Britanie) începând din 1989.

Auzim des „copiii nu mai sunt ce-au fost”, dar într-o lume care se schimbă atât de rapid, cum ar arăta portretul copilului de astăzi?

Copiii cresc într-o lume dominată de social media, unde ecranele sunt accesibile în mod constant de acasă și de oriunde prin intermediul telefoanelor mobile.

Proaspeții părinți se opresc să se uite în telefoane în mijlocul comunicării cu bebelușii, necesitatea imperioasă de a fi prezenți și disponibili pentru bebeluș fiind pusă la încercare de notificări, zgomote diverse și mesaje primite. Aceste întreruperi în fluxul comunicării și a experienței de împreună în relația părinte-copil încep din copilăria mică și continuă pe parcursul dezvoltării, iar cei mici învață repede cât de importante sunt ecranele și tehnologia apărând dorința de contact cu electronicele care capătă o mare importanță. De îndată ce copiii au acces la ecrane și pot juca jocuri,

ei sunt expuși minților adulte care se străduiesc să promoveze și să-și vândă jocurile creând versiuni în care este greu să te oprești sau să iei o pauză de la acțiune riscând să pierzi progresul pe care l-ai obținut deja. Mulți părinți duc bătălii uriașe pentru a-i ține pe copii departe de ecrane, dar nu înțeleg că au de luptat cu experți în strategii de marketing care-i țin pe cei mici captivi influențelor.

Și părinții pot fi influențați de acești strategii de marketing, prin urmare ruperea cercului dintre timpul pentru ecrane și timpul petrecut în familie devine și mai dificilă. Pandemia a făcut ca mulți copii să fie și mai dezavantajați pentru că s-au pierdut oportunitățile de contact social real cu semenii în momente cruciale în dezvoltare, unii

TRIANGLU

În dialog

dintre ei rămânând fără abilitățile de socializare necesare formării relațiilor în exteriorul familiei.

Fluxul constant de știri false, conținut sexualizat, postările inadecvate vârstei și evidențierea permanentă a unor drame prezentate drept catastrofe adaugă anxietate pe un fond deja afectat de îngrijorări. Copiii sunt expuși la atât de multă informație care vine către ei încât trebuie să-și găsească o rută navigabilă, iar cea mai bună speranță pentru toți ține de relațiile pe care le au cu părinții, familiile extinse și ceilalți semnificativi din viețile lor - cum ar fi profesorii, către care ar fi de dorit să se îndrepte pentru ajutor și înțelegere.

Copiii care sunt mai vulnerabili sau care nu au aceste relații puternice în viețile lor, prezintă un risc mai mare de a deveni mai puțin rezilienți, experimentează nivele de anxietate socială mai ridicate fiind expuși unor informații/experiențe prea complexe pentru etapa de dezvoltare emoțională în care se află. Ei pot fi mai afectați de neplăceri legate de sentimentul propriei identități, pot avea o stimă de sine mai redusă, o dispoziție proastă, anxietăți persecutorii crescute și posibil, în termeni clinici, pot prezenta un

număr mai mare de manifestări sau simptome asociate afecțiunilor din spectrul autist.

Cei care încearcă să devină părinții pe care nu i-au avut niciodată sau își doresc să ofere copiilor lor ceea ce au simțit că le-a lipsit cel mai mult se confruntă cu multe provocări, iar dorințele lor pot deveni idealuri imposibil de atins. Cum poate un părinte să-și întâlnească copilul în „aici și acum”?

Cred că toți părinții își doresc să se descurce mai bine decât proprii părinți făcând ce consideră că este cel mai potrivit pentru copiii lor dar, în proces, crează un ideal la înălțimea căruia este foarte greu să se ridice pentru că cele mai importante modele parentale pe care fiecare dintre noi le avem provin din propriul parcurs de dezvoltare.

Este vital să înțelegem cât este de important ca un copil să meargă la părintele său pentru ajutor atunci când îi este greu, indiferent dacă este vorba despre gestionarea propriilor emoții puternice, a relațiilor, angoaselor, îngrijorărilor, sau expunerea la informații



TRIANGLU

În dialog

sau experiențe complexe. Cele mai sănătoase relații sunt bine descrise cu ajutorul conceptului lui D. W. Winnicott de „mamă/părinte suficient de bun(ă)” (menționat pentru prima dată în 1953, aprofundat în *Joc și realitate*, 1971 și în alte scrieri).

Simplu spus, este vorba despre parcursul lent de dezvoltare de la copilăria mică, când mama este normal acordată nevoilor bebelușului ei, până la oferirea treptată a ajutorului pe care copilul îl primește pentru a-și gestiona frustrările și a se dezvolta independent. Părinții care au construit relații „suficient de bune” cu cei mici au copii care pot să-și exprime întreaga gamă de emoții și cer ajutor, înțelegere și sprijin de la persoanele lor de îngrijire.

Nu este ușor să fii părintele la care se strigă, care este înjurat, sau care trebuie să confrunte un copil aflat în plină criză de furie sau disperare, dar dacă aceste stări sunt exprimate față de un părinte, copiii au șansa de a primi ajutor în înțelegerea emoțiilor și experiențelor dificile învățând cum să le gestioneze sau să le exprime în siguranță. Încercarea de a înțelege ce se află în spatele comportamentelor, indiferent despre ce ar fi vorba, devine un

punct important de plecare pentru că aceasta este doar o parte a problemei și de multe ori părinții se concentrează pe un anumit aspect – cum ar fi sancționarea anumitor conduite considerate inacceptabile, fără să ajungă la înțelegerea motivelor pentru care s-au întâmplat sau la contextul care a dus la escaladarea situației.

Timpul necesar înțelegerii contextului și a emoțiilor crează posibilitatea creșterii încrederii copiilor în propria capacitate de a-și gestiona experiențele trăite și impactul pe care acestea le au asupra lor. Ei își dezvoltă un limbaj cu ajutorul căruia își comunică experiențele în așa fel încât nu va mai fi nevoie să fie puse în act în feluri care să conducă la și mai multe probleme în relație cu ceilalți din viața lor.

Când vorbim despre două persoane diferite, sperăm că și mințile lor se vor putea întâlni, nu doar corpurile și acțiunile pe care le întreprind. Este acest lucru posibil în relația dintre copiii de azi și părinții de ieri?

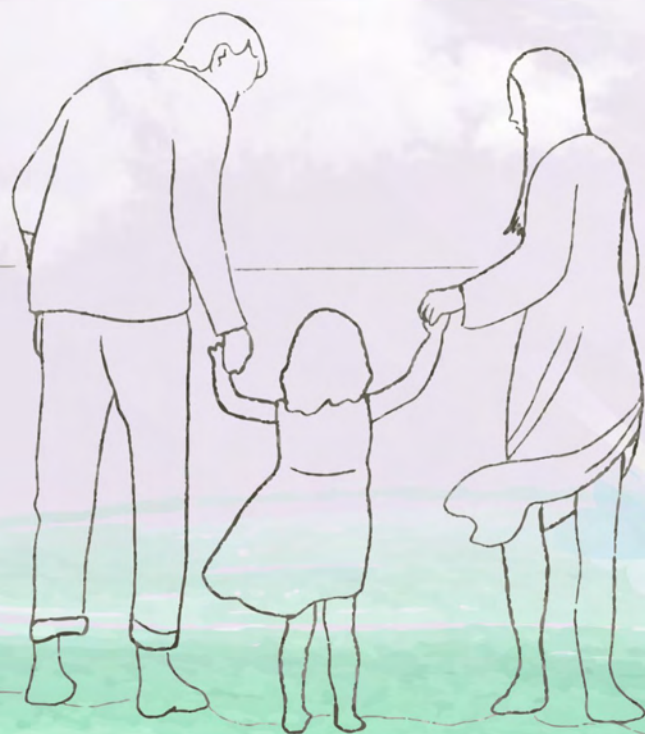
A fost întotdeauna vorba despre copiii de azi și părinții de ieri. Diferențele dintre generații și provocările vieții sunt realități

cunoscute de noi toți. Lumea externă/ socială/ tehnologică poate fi diferită azi, și cu toate acestea capacitatea de acordaj și de a fi în legătură cu mințile și experiențele celorlalți este tot acolo, este parte din ceea ce ne definește ca oameni. Cred că este esențial să creăm un timp și un spațiu necesar acordajului cu bebelușii, să-i cunoaștem și să-i înțelegem pe măsură ce se schimbă și cresc transformându-se în copii și adolescenți, păstrând interesul și curiozitatea pentru dialogul cu ei și experiențele lor.

Adolescenții pot amorsa în părinții lor multe temeri și sentimentul eșecului. Copilul care până mai ieri era la vârsta latenței devine mai vocal, argumentează și confruntă, dându-le părinților sentimentul că de multe ori au înțeles greșit. Adolescenții trec și printr-o perioadă dificilă sub aspect hormonal:

creșterea nivelului de cortisol le afectează de multe ori capacitatea de auto-reglaj, strategiile de coping adoptate în stadiile de dezvoltare anterioare nu mai funcționează eficient, fiind nevoie de timp, uneori ani, pentru a reveni.

Este util pentru părinți să afle că deseori adolescenții își pierd capacitatea de a se auto-regla atunci când sunt agitați și sunt predispuși să fie distrași ușor. De aceea, dacă adolescentul reușește să-și determine părintele să atingă același nivel de neliniște lăsându-se provocat să se înfurie, copilul a pierdut șansa de a primi ajutor pentru a se liniști într-un mod mai adaptativ. Nu e ușor să rămâi calm în fața unei situații care este prezentată cu dramatism ca fiind o criză, dar această atitudine poate păstra liniile de comunicare deschise între părinte și copilul său adolescent.





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 „locan”.

Cartea pe care ți-ai dori ca părinții tăi să o fi citit (și copiii tăi se vor bucura că ai făcut-o) - Philippa Perry

În **Cartea pe care ți-ai dori ca părinții tăi să o fi citit (și copiii tăi se vor bucura că ai făcut-o)**, Philippa Perry a abordat una dintre cele mai importante probleme care pot fi trecute cu vederea în literatura tradițională despre parenting - relațiile și modul în care apar emoțiile, comunicarea și o bună sănătate mintală. Punând accentul pe relații, Perry oferă un antidot binevenit la o abordare predominantă privind îngrijirea ființelor umane care, prea adesea, este preocupată de productivitate, eficiență și gestionarea comportamentului.

Cartea explorează legăturile dintre modul în care am fost crescuți și modul în care ne creștem proprii copii, trecând în revistă chiar și aspecte ale legăturilor de atașament formate încă din perioada



sarcinii și, ulterior, din cea a copilăriei primare: de ce este important ca bebelușii să formeze legături cu ceilalți și cum natura acestor legături poate determina dacă bebelușii se simt în siguranță pentru a-și explora mediul înconjurător și cum fac față stresului mai târziu în viață. Autoarea face referiri, de asemenea, la diferențele în starea de bine pe care mulți dintre părinți le experimentează după nașterea unui copil, cum ar fi singurătatea și depresia postnatală.

Autoarea descrie în continuare câteva condiții pentru o bună sănătate mintală, vorbind despre modalități prin care părinții să se implice și să dialogheze cu

TRIANGLU

Note de lectură



sugarii. De asemenea, aduce în discuție obiceiurile de somn și de joacă, și în cele din urmă, comportamentul părinte-copil ca principală formă de comunicare, deosebit de important atunci când limbajul sugarului este încă în curs de dezvoltare, sfârșind prin a discuta despre limitele pe care părinții le pot pune copiilor, asigurând în același timp și o relație sigură, iubitoare și de acceptare. Toate aceste subiecte sunt însoțite de studii de caz, exemple din viața reală care pot părea anecdotice, dar care ajută la ilustrarea unora dintre argumentele autorului. În plus, sunt prezentate mici

exerciții sub formă de întrebări pentru ca cititorul să se oprească și să reflecteze asupra acestor subiecte.

Este binecunoscută posibilitatea ca părinții să reproducă comportamente pe care le-au învățat în timpul copilăriei, însă în această carte sunt invitați să investigheze de unde provin reacțiile la comportamentele copiilor lor. Identificarea lucrurilor pe care părinții le-ar putea face greșit poate duce la critici interioare, așa că autoarea continuă să deconstruiască etichetele, uneori judicioase, de "părinte bun/părinte rău".

Autoarea vorbește și despre cum să faci durerea suportabilă atunci când părinții nu sunt împreună, cum pot părinții valida sentimentele copiilor și accepta trăirile acestora, fără a căuta să le distragă atenția de la sentimentele negative sau de a-i determina să le reprime.

Ea descrie oportunitățile și amenințările care însoțesc mediul, sentimentele, legăturile și modul în care comunicăm cu un copil în primii ani de viață. Deși s-ar putea crede că această carte se adresează doar viitorilor părinți, ea oferă informații interesante despre toate tipurile de relații interpersonale.

Autoarea oferă sfaturi simpliste cu privire la ceea ce sunt adesea probleme psihologice complexe și adânc înrădăcinate. Ea oferă strategii simple pentru a transforma "rușinea în mândrie" și pentru a evita emoțiile declanșatoare prin privirea cu compasiune asupra copilăriei noastre, spunându-i cititorului în mai multe rânduri să nu se judece, de exemplu.

Acestea sunt întrebări psihologice extraordinare; teritoriul rușinii, al autojudecății și al dezvoltării compasiunii pentru sine este un demers atât de tandru, nuanțat și delicat.

Rușinea și compasiunea sunt componente integrale ale însăși relației pe care o avem cu noi înșine și tind să nu răspundă la strategii simple sau la corecții intelectuale. Schimbarea relației pe care o avem cu noi înșine, devenind mai blânzi sau mai puțin critici față de noi înșine, reprezintă, așa cum sugerează mulți profesioniști în domeniu, o muncă de o viață întreagă.

Autoarea vorbește cu o inimă deschisă, umană și bună. Ea dă glas unei game largi de probleme fundamentale privind relațiile umane, contribuind la o înțelegere mult mai umană a ceea ce înseamnă să fii o ființă umană.

Cartea este greu de citit repede, nu doar pentru că textul lui Perry este fragmentat de exerciții - de exemplu, descompuneți ultima ceartă pe care ați avut-o sau scrieți toate gândurile autocritice pentru o zi - ci și pentru că îndeamnă la atât de multe realizări sau intuiții, sau numește în mod clar lucruri care au existat până acum dincolo de conștiința noastră. Și oferă instrumente, simple și ușor de gestionat, dacă nu întotdeauna ușoare, care pot fi puse în aplicare imediat.



TRIANGLU

Note de lectură



TE DETEST, TE IUBESC. CUM REPARĂM RELAȚIA CU PĂRINȚII NOȘTRI - ISABELLE FILLIOZAT

În cartea sa “Te detest, Te iubesc. Cum reparăm relația cu părinții noștri”, psihoterapeutul Isabelle Filliozat le oferă cititorilor șansa de a încerca aventura unei întâlniri autentice cu părinții lor, în urma căreia reconcilierea cu aceștia va putea fi posibilă. Așa cum spune autoarea, iertarea nu este o unealtă de vindecare a răni, ci un gest de iubire care repară relația. Iar această reparație este un proces interior.

Filliozat își însoțește cititorii pe drumul dificil al vindecării interioare, care numai odată parcurs, poate facilita un dialog

adevărat între *copii și părinți*. Rănile trebuie recunoscute, neînțelegerile trebuie explicitate, furia trebuie exprimată și acceptată pentru a repara legătura, deși înainte de toate aceasta capătă un caracter de învinovățire și critică, care numai după ce permite emoțiilor tensionate de tristețe și teamă să fie descărcate, poate căpăta caracterul reparator, atât de necesar în reconciliere: este necesară o conștientizare a faptului că fiecare dintre noi avem dreptul de a simți ceea ce simțim și să fim propria noastră persoană: „Acesta sunt eu, acestea sunt nevoile mele și acesta este locul meu.”

Nu există două relații la fel: există cei care își sună mama în fiecare zi și cei care s-au mutat cât mai departe posibil. Fiecare dintre ele este bogată și uneori încărcată de istorie. Copiii își iubesc părinții. Părinții își iubesc copiii. De cele mai multe ori. Autoarea abordează îndelung și perspectiva părinților, care deși la nivel conștient își doresc să își facă fericiți copiii, la nivel inconștient nu pot evita să nu îi rănească, abuzându-i atât fizic, cât și emoțional, iar acest lung șir al suferinței ajunge în cele din urmă să se întindă de-a lungul mai multor generații, fiecare

dintre acestea deplasând furia și teama față de proprii părinți asupra copiilor. Cauza acestor consecințe stă în faptul că generații la rând au fost nevoite să găsească mecanisme de apărare împotriva suferinței, în timp ce creșterea unui copil implică, printre altele, tocmai confruntarea cu emoțiile refulate din trecut și reactivarea la interior a unor relații dificile cu proprii părinți.

S-ar putea crede că această relație dintre părinți și copii este cea mai apropiată, cea mai intimă legătură care există, dar rareori este așa. Multe relații sunt dureroase, tensionate, altele sunt superficiale, ritualice. Cei mai mulți oameni sunt resemnați că așa stau lucrurile și sunt siguri că nimic nu se poate schimba.

Este o idee bună să agităm apele trecutului? Există multă rezistență, care ne determină adesea să întoarcem furia

asupra altor persoane sau chiar asupra noastră. Teamă de confruntare cu proprii părinți stă adesea la originea unei iertări pripite, însă reconcilierea adevărată nu se poate face fără exprimarea suferinței. Pornind de la cicatricile fiecăruia, cititorul este invitat și acompaniat să se întoarcă în trecut pentru a regăsi emoțiile trăite atunci, pentru a asculta și „vocea” părinților, astfel încât și aceștia să poată fi înțeleși, ceea ce în cele din urmă va da sens propriilor intuiții și sentimente actuale, care de cele mai multe sunt de nedeslușit. Astfel, reconcilierea se naște din empatie reciprocă.

În *Te detest, Te iubesc. Cum reparăm relația cu părinții noștri*, Isabelle Filliozat ne propune o călătorie spre trecut și viitor în același timp, de-a lungul căreia ne acompaniază cu căldură și blândețe, arătându-ne că există speranță, fiindcă trecutul poate fi vindecat, iar viitorul rescris.







CORPUL ÎȘI AMINTEȘTE CEEA CE MINTEA UITĂ!

Viața noastră pendulează între relația cu sine și relația cu ceilalți.

Psihodrama îți propune o întâlnire cu tine și cu ceilalți semnificativi din lumea ta internă, pe scena unui studio de psihodramă în mijlocul unui grup ai căror membri devin pe rând actori ce interpretează roluri din propriile experiențe de viață.

Ești protagonist sau spectator – activând eul actor și observator, devii alter ego sau eu auxiliar – intrând în pielea unor personaje din istoria de viață a membrilor grupului venind în contact cu propriile emoții și cu emoțiile celorlalți. În grup gândurile fiecăruia se întâlnesc cu gândurile celorlalți și în această întâlnire cu celălalt, într-un împreună, găsim capacitatea de elaborare a unor situații cu potențial traumatic, găsim înțelegeri noi, soluții noi.

Trecutul nu poate fi schimbat, dar poate fi resemnificat pentru a păși în viitor cu sensuri și aspirații noi de viață.

Program:

10:00 – 12:00 Sesiunea I
12:00 – 12:30 Pauză
12:30 – 14:30 Sesiunea II
14:30 – 15:30 Pauză
15:30 – 17:30 Sesiunea III

Frecvență: o întâlnire pe luna, în fiecare a doua sâmbătă din lună – 12 noiembrie 2022, 10 decembrie 2022, 14 ianuarie 2023, 11 februarie 2023, 11 martie 2023, 8 aprilie 2023, 13 mai 2023, 10 iunie 2023, 15 iulie 2023

Cost: 250 lei/zi (trei sesiuni a câte două ore)

Număr participanți: minim 6, maxim 10

Locație: Centrul de psihoterapie și dezvoltare personală Didier Anzieu, Str. Adrian 22-24, sector 5, București

Facilitatori:

Catalina Hetel – psihoterapeut psihodramatist
Simona Popa – psihoterapeut psihoanalitic, psihodramatist

Înscrierile se pot face:

- la adresa <https://www.activelearningcenter.ro/atelier-de-dezvoltare-personala-psihodrama-p1350630.html>
- pe email la adresa catalinahetel@yahoo.com sau la telefon 0766.423.297

TRIANGLU

Evenimente



GRUP DE SUPT ADOLESCENȚI

Cu bucurie vă anunțăm că reluăm seria grupurilor suport cu cel dedicat adolescenților cu vârste între 15 - 18 ani care se confruntă cu simptome de depresie și/sau anxietate!

Terapia de grup are la bază psihologia individuală, extinsă apoi la înțelegerea psihologiei de grup. Activitatea unui grup de suport are un specific dialectic, fiind orientată în mod conștient asupra dinamicii grupului, urmărind, în același timp, obiective individuale; obiectivul ei este facilitarea apariției unui schimbări interioare în indivizi.

Dezvoltarea sănătoasă presupune un echilibru între dependență și autonomie, două nevoi umane fundamentale la fel de

important de satisfăcut și aparent contrare. Multe din dificultățile cu care se confruntă adolescenții își au originea undeva pe această axă. O altă sursă frecventă e reprezentată de evenimente/ experiențe din istoricul personal care nu au putut fi procesate psihic, înțelese, elaborate și integrate în mod adecvat.

Adolescentul nu e o ciudățenie a naturii, ci un fost-copil și încă-nu-adult derutat și îngrijorat de schimbările pe care le vede în oglindă, pe care le simte în corp și în lumea lui așa cum o știa, căutând adesea haotic și cu o energie năucitoare un loc și un rol ale lui în casă, în lume și în inimile părinților. Pe lângă dificultățile presupuse de procesul său interior, adolescentul de astăzi are de procesat psihic și de gestionat o realitate externă pentru care, pe alocuri, nici părinții lui n-au fost suficient pregătiți. Dacă ...

- vrei să-ți înțelegi mai bine propriile trăiri și comportamente, să-ți păstrezi cumpătul în situații/ interacțiuni pe care le percepi ca fiind dificile sau în alt mod neliniștitoare;
- îți dorești mai multă bucurie, libertate, deschidere, autenticitate,

mai multă satisfacție în relațiile tale cu familia și prietenii;

- simți că ai nevoie de un mod de comunicare mai limpede, mai eficient și satisfăcător în relațiile tale;
- schimbările din familia/viața ta sau din mediul tău te sperie și ți se par greu de gestionat;
- ai uneori, în singurătate sau în interacțiunile tale cu ceilalți, reacții pe care nu le înțelegi pe deplin și care nu te mulțumesc, te întristează sau neliniștesc;
- simți că poți să oferi și să primești, în relațiile tale, mult mai mult decât ai reușit până acum și, mai ales,
- vrei să construiești o relație reușită cu cea mai importantă persoană din viața ta: tu însăși/însuși ...

te aștept la acest grup de suport, să explorăm împreună aceste direcții.

Prin crearea acestui grup de suport pentru adolescenți, îți propunem un spațiu sigur, unde vei găsi susținere, sensuri și înțelegeri noi, care să-ți poată fi de ajutor în prezent și în viitor.

Întâlnirile se vor desfășura săptămânal, la sediul Centrului. Numărul maxim de participanți la grupul de suport este de 12 persoane cu vârste între 15 și 18 ani. Durata unei ședințe de lucru este de 90 de minute. Beneficiile maxime se obțin în condițiile participării constante la întâlnirile săptămânale de grup. Grupul se va constitui în funcție de solicitările primite din partea voastră, după

parcurea unei sesiuni preliminare gratuite.

Taxa de participare este de 100 lei/ședință/ participant. Pentru participare este nevoie de acordul scris al părinților. Perioada de lucru în grup este nedeterminată, urmând a fi stabilită pe parcurs, în funcție de nevoile specifice ale participanților.

Facilitatoarea acestui grup este Violeta Dincă, psihoterapeut psihanalist relațional.

Pentru participarea la sesiunea preliminară gratuită, trimiteți un email cu datele de contact pe adresa: contact@suortpsi.ro



GRUP DE
SUPT PĂRINȚI

Atunci când în familiile cu copii sunt aduse în discuție divorțul sau separarea, implicațiile asupra copiilor și stării lor de bine pot fi semnificative.

Indiferent care este dinamica relațională din grupul familial, copiii își vor dori

TRIANGLU

Evenimente

mereu ca matricea familială să fie păstrată în încercarea de a proteja status quo-ul singurei realități cunoscute, care asigură continuitatea propriei ființări. Copiii ai căror părinți au relații conflictuale și/sau aleg să se separe sau să divorțeze, sunt în situația de a se adapta unor circumstanțe noi. Procesul este de cele mai multe ori dificil, dar este ESENȚIAL felul în care părinții înțeleg să îl gestioneze.

Găsirea unui spațiu pentru împărtășirea experienței cu alte persoane aflate în situații similare este una dintre cele mai eficiente soluții pentru a sprijini familiile monoparentale, pe părinții care se gândesc să se separe sau să divorțeze sau pe cei care au finalizat deja acest proces.

Grupurile, indiferent că oferă suport sau au rol terapeutic, reprezintă oportunități pentru identificarea resurselor interioare de care părinții au nevoie pentru a face față provocărilor de zi cu zi în relațiile interpersonale și în parentajul copiilor lor.

Grupul se adresează atât adulților care au început sau au în vedere demararea unui proces de separare sau divorț, celor

care sunt deja părinți singuri, sau celor care oferă suport copiilor cu părinți aflați în relații conflictuale.

Într-un spațiu sigur, sub îndrumarea unui terapeut, Centrul DA vă oferă șansa de a împărtăși cu adulți aflați pe același drum propriile experiențe, de a discuta despre dificultățile și implicațiile psihologice legate de relațiile conflictuale dintre părinți și despre impactul acestora asupra copiilor lor.

Vom explora aspecte relevante legate de experiențele prin care trec părinții singuri, cei divorțați sau cei care mențin relații conflictuale cu partenerii lor, aducând în discuție implicațiile legate de dezvoltarea copiilor, nevoile și modul lor de funcționare în noul context de viață. În întâlnirile de grup vor fi abordate subiectele de interes pentru participanți la acel moment, cu accent pe:

- Implicațiile conflictelor dintre părinți asupra copiilor,
- Acordul între parteneri în cuplul care se separă,
- Reconfigurarea matricei familiale,
- Particularități ale copilului cu părinți aflați în conflict/divorțați,

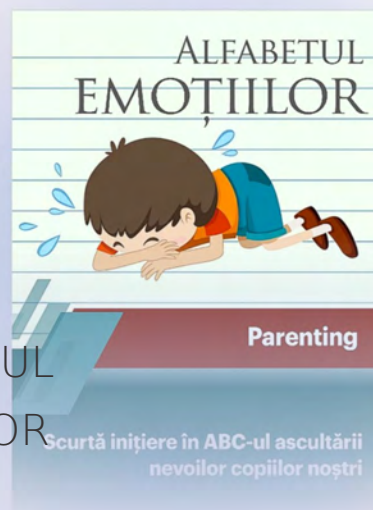
- Copilul ai cărui părinți se despart - travaliu de doliu și adaptare,
- Crearea unui spațiu sigur - cadrul relației parentale,
- Procesul de (re)cunoaștere reciprocă, legături noi, legături vechi de atașament,
- Cum vorbim cu copilul despre separare, cum răspundem la întrebări în mod adecvat,
- Gestionarea limitelor și modelarea comportamentelor într-o manieră constructivă,
- Gestionarea situațiilor delicate legate de noul statut de familie,
- Întărirea legăturilor parentale. Roluri parentale,
- Decizia de a forma un alt cuplu și implicațiile asupra copilului,
- Decizia de a avea un alt copil (adoptat sau biologic),
- Asigurarea suportului pentru copiii ai căror părinți sunt separați.



Numărul maxim de participanți la grupul de suport este de 8 persoane. Acesta funcționează ca grup de lucru deschis. Beneficiile participării la grup sunt maxime pentru acei participanți care iau parte la cel puțin 8 de ședințe de lucru în grup, din cele 10 posibile, cu frecvență săptămânală.

Durata unei ședințe de lucru în grup este de 90 de minute. Grupul se va constitui în funcție de solicitările primite din partea dvs, după parcurgerea unui interviu preliminar gratuit. Taxa de participare este de 100 lei/ședință/participant.

Pentru participarea la sesiunea preliminară gratuită, trimiteți un email cu datele de contact pe adresa: contact@suortpsi.ro



ALFABETUL EMOTIILOR

Scurtă inițiere în ABC-ul ascultării nevoilor copiilor noștri este un workshop interactiv care se adresează părinților curioși să înțeleagă comportamentul copiilor lor.

- De ce este copilul meu timid?
- De ce nu are copilul meu stare?
- De ce este arțăgos?
- De ce e rușinos?

TRIANGLU

Evenimente

- De ce este bullied?
 - De ce este bully?
 - De ce nu are prieteni?
 - De ce lipsește de la școală?
 - De ce țipă?
 - De ce e trist?
 - De ce se pune în situații de eșec?
- De ce? ... De ce? ...

Oare ce este dincolo de acest strat de suprafață al manifestărilor copiilor? Ne propunem un spațiu și un timp de inițiere în explorarea, ascultarea, reflectarea și învățarea unui ABC emoțional care să ne permită citirea, într-o nouă cheie, a emoțiilor copiilor noștri, ba chiar și pe ale noastre, astfel încât, în timp, să putem purcede la scrierea unor noi scenarii de viață, în care, ne bucurăm că am reușit să creăm un mediu de creștere și dezvoltare suficient de bun, care să permită o exprimare de sine autentică.

Workshop-ul se desfășoară **lunea, o dată la două săptămâni între orele 17:00 - 19:00**, la sediul centrului nostru Str. Adrian nr. 22-24, sector 5, București
Cost: 100 lei/sesiune, iar numărul de participanți este de minim 6 și maxim

25 de persoane. Pentru detalii și înscrieri contactați-ne la adresa contact@suportpsi.ro



ANTRENORI
PENTRU
RELAȚIE

Parenting
ANTRENORI
PENTRU RELAȚIE
Curs pentru părinți

În principiu, aptitudinile sociale sunt punți de legătură cu ceilalți. Ele oferă maniera sigură de conectare cu cei din jur și sunt deosebit de importante pentru procesul de dezvoltare al fiecărui copil. Consolidarea acestor abilități se face pe măsură ce copiii se implică în diferite tipuri de schimburi cu egali și își negociază propriile poziții relaționale, iar acest proces este unul de durată, putând fi mai dificil sau mai simplu funcție de o serie de factori personali, contextuali sau de mediu.

Cum părinții sunt cei care au cea mai strânsă și mai apropiată relație cu cei mici, sprijinul lor este esențial și în această privință.

Pe durata a 10 întâlniri de lucru, vă invităm să descoperim împreună cum putem fi **Antrenori pentru relație**, sprijinindu-i pe copii în dezvoltarea abilităților necesare socializării.

Vom reflecta împreună asupra:

- condițiilor necesare obținerii succesului social,
- modalităților prin care putem să antrenăm pentru relație,
- felului în care putem evalua nivelul abilităților sociale ale copiilor noștri.

Vom discuta despre ce putem face pentru stimularea:

- Flexibilității și adaptabilității copiilor,
- Îmbunătățirii comunicării lor cu ceilalți,
- Construirii relațiilor de prietenie între cei mici,
- Abilităților de cooperare, participare și rezolvare de probleme,
- Gestionarea refuzurilor și a punctelor de vedere diferite,
- Capacității de autoreglare și a reglării emoționale.

Cursul îmbină elemente de psihoeducație cu jocuri situaționale. Caracterul participativ este valoros atât din perspectiva clarificării unor situații particulare, cât și din perspectiva lucrului în grup. Timp de 90 de minute, în fiecare întâlnire, vom crea un spațiu comun de reflecție asupra temelor discutate, în așa fel încât să putem avea o imagine mai clară asupra manierei în care putem deveni însoțitori mai buni pentru copii. Sesiunile se vor desfășura cu prezență fizică la sediul Centrului DA din București, str. Adrian 22-24, sector 5. Cursul va începe în momentul constituirii unei grupe de minim 6 participanți.

Cost: 100 lei/sesiune, iar numărul de participanți este de minim 6 și maxim 12 persoane. Pentru detalii și înscrieri contactați-ne la adresa contact@suportpsi.ro



Adolescenți (14-18 ani)



Centrul de psihoterapie
și dezvoltare personală
DIDIER ANZIEU

Teens' Show

**Atelier de dezvoltare personală
pentru adolescenți
în limba engleză**