



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 1/2022 - O LUME ÎN SCHIMBARE.

TRIANGLU

TRIANGLU - Direcții și Alternative în psihoeucație

www.suportpsi.ro
www.activelearningtrainingcenter.ro,
www.uniscan.ro

Adresa redacției: București,
Str Adrian nr 22 - 24, sector 5
Tel: 0733.300.910, email:
contact@suportpsi.ro

Editor: Simona Popa

Director editorial: Cristina Călărășanu

Redactori: Ioana Adam, Corina Tudose

Corectori: Ioana Adam, Corina Tudose

Traducere din limba engleză: Corina
Tudose

Traducere din limba franceză: Cristina
Călărășanu

Creația grafică, DTP: Teodor Popa

Contributori: Adina Alexandrescu, Lida
Anagnostaki, Nathalie Bravard, Cristina
Călărășanu, Andra Petrariu, Simona
Popa, Magdalena Rusu, Magdalena
Sandu, Alexandra Stoica
Corina Tudose

**INFO: Nr. 1/2022 - O lume în
schimbare**

ISSN:

Revista este publicată în format
electronic de către Active Learning/
Uniscan Grup Educațional și are 4
aparitii /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

Hainele cele noi ale schimbării Cristina Călărășanu, psihopedagog, psihoterapeut psihanalitic - Director editorial	5
Cine are nevoie de psihoeducație? Simona Popa, profesor, psiholog - fondator Centrul DA	7

Mintea și corpul nostru

Cine are nevoie de o pandemie? dr. Magdalena Sandu, neurolog pediatru Spitalul Gomoioiu	11
--	----

Școala Altfel și totuși aceeași

Educația universală, ieri și astăzi Magdalena Rusu, educator Montessori și logoped	19
Joc, explorare și învățare Corina Tudose, psiholog clinician și formator	27

Între noi, părinții

Cât de mult se poate crește într-o pandemie? Adina Alexandrescu, psihoterapeut psihanalitic	31
--	----

În dialog cu lumea noastră interioară

Pandemie și psihiatrie: a inventa, a proteja, a remodela Nathalie Bravard, infirmieră în serviciul de psihiatrie, coordonator grupuri de îngrijire prin mediere, profesor de Qi Gong	39
---	----

De vorbă cu copiii

Reflecții despre copii și adolescenți în timpul pandemiei de COVID-19: este totul chiar așa de nou? Lida Anagnostaki, Lector - Facultatea de Psihologie, Departamentul de educație timpurie, Universitatea Națională din Atena	45
---	----

Incursiuni în actualitate

O lume în schimbare - dialog cu Andra Petrariu, moderator al emisiunii Orașul Vorbește, Radio România Cultural	55
--	----

Note de lectură

Proiectul Decameronul - Rivka Galchen Emoțiile copilului - Isabelle Filliozat	63
Psihoterapia cotidianului incert Cristina Călărășanu - psihopedagog, psihoterapeut psihanalitic	69

Evenimente	75
-------------------------	----



HAINELE CELE NOI ALE SCHIMBĂRII



Cristina Călărășanu

psihopedagog, psihoterapeut psihanalitic

Scriu aceste rânduri și îmi dau seama că ele conturează prima pagină din acest nou proiect, o revistă care să creeze în primul rând spațiul unei întâlniri cu viața noastră cotidiană și provocările ei. Întâlnirea pe care v-o propunem nu este poate cea mai comodă, pentru că vom încerca să ne aplecăm privirea și asupra acelor părți mai încurcate, acele cotloane lăsate mai în umbră, de care de obicei preferăm să ne ținem departe sau să întoarcem capul atunci când le zărim.

Este o întâlnire cu lumea în care trăim, cu conflictele și dificultățile ei, dar și cu ecoul lor din interiorul nostru, în corpul și mintea noastră. Dar, mai ales, cu felul în care reușim sau nu reușim să traducem acest ecou în rolurile noastre multiple, în relație cu exigențele ce se lovesc de noi în mod constant și așteptările noastre față de ele.

În fiecare număr al acestei reviste vă vom propune o temă de actualitate, văzută din perspectivele multiple ale unor oameni direct implicați și care încearcă zi de zi să o înțeleagă și să o „traducă” pentru ei înșiși sau pentru alții (terapeuți, părinți, educatori, medici, profesori etc).

Tema acestui prim număr este *O lume în schimbare*. La o simplă privire în DEX, cuvântul *schimbare* propune accepțiuni multiple. Poate fi o transformare, poate fi o modificare, o prefacere, o substituire, o înlocuire, o metamorfoză ... La ce ne gândim de fapt când spunem *schimbare* rămâne mereu o întrebare de actualitate. O primă idee interesantă ar putea fi legată de faptul că, deși cuvântul este un substantiv, implicit esența lui este una a unui verb. Schimbarea nu este un cuvânt static ce marchează o concluzie, ci este unul în plină mișcare, ce conturează o premisă despre care nu știm exact ce direcție va lua.

În ultimii doi ani, am asociat schimbarea cu pandemia și efectele acesteia în viața noastră de până atunci. De altfel, pandemia va apărea destul de des în gândurile și textele autorilor din acest număr. Acum, când am construit deja o experiență colectivă

TRIANGLU

Editoriale

și individuală a acestei crize sanitare globale, putem mărturisi cu sinceritate că cel mai important efect a fost cel al unei lupe. Pandemia a oglindit tot ceea ce era de văzut și mai ales ceea ce rămânea nevăzut. Ne-am văzut aruncați dintr-o dată atât de aproape unii de alții, dar în special atât de aproape față de noi. A fost nevoie de timp să putem reînvăța să stăm noi cu noi înșine.

Din acest punct de vedere, schimbarea nu s-a referit la ceea ce este nou, ci la a accepta în primul rând ceea ce există deja în viața noastră, într-un colț înghesuit și acoperit de toate celelalte multe lucruri care umpleau până la refuz spațiul cotidian. Precum în *Hainele cele noi ale împăratului*, pandemia ne-a dezbrăcat de numeroasele straturi pe care le purtam și ne-a îmbrăcat în straie noi, invizibile. Poate cea mai importantă haină de care ne-am dezbrăcat a fost omnipotența.

O lume în schimbare pare a fi o lume care ne aduce mai aproape de noi înșine, care ne întoarce privirea asupra noastră și mai ales care ne determină să acceptăm faptul că din viața noastră arhiplină, face parte de ceva vreme și vidul. Golul acesta înspăimântător care nu este altceva în cele din urmă decât o lipsă de sens, o pierdere a propriei noastre prezențe, a viului și a creativității, a curiozității. Pandemia ne-a obligat mai mult decât orice să ne folosim din nou mintea pentru a înțelege ce se întâmplă cu corpul nostru și pentru a putea găsi o semnificație incertitudinii și imprevizibilului de care aproape uitaserăm. Pandemia ne-a împins să ne dezbrăcăm de hainele pe care le purtam și să confruntăm golul. Va rămâne acum în seama noastră să alegem ce haine noi să îmbrăcăm.

Vă invităm, așadar, la o călătorie pentru a găsi răspunsuri unor întrebări precum *cine are nevoie de o pandemie?, cât de mult se poate crește într-o pandemie?, chiar este cu totul nouă această pandemie?* și dacă pandemia este în fapt o oportunitate de a reînnoi. La fel de bine, în călătoria noastră vom putea construi întrebări despre educația de ieri și educația de astăzi și despre cum arată de fapt o lume în schimbare.

CINE ARE NEVOIE DE PSIHOEDUCAȚIE?



Simona Elena Popa

profesor, psiholog - fondator Centrul DA

Centrul de dezvoltare personală și psihoterapie „Didier Anzieu” sau, pe scurt, **Centrul DA** este rezultatul unei experiențe de viață ce mi-a purtat pașii în sfera psihoeducațională în încercarea de a înțelege ce se poate face cu adevărat pentru o viață mai bună, pentru a căpăta sentimentul de liniște și bucurie interioară, de mulțumire de sine, libertatea de a fi în acord cu sine, de a deveni subiect al propriei existențe. Când mă uit la piramida nevoilor lui Maslow, văd un triunghi mic pe o coală de hârtie, triunghi în care nevoile umane sunt categorizate pe câteva paliere prietenoase colorate ce creează senzația că este foarte simplu să baleiezi de la un palier la altul, de la nevoi de siguranță la cele de apartenență, de la iubire la acceptare, să ajungi la (auto)respect și mulțumire de sine și apoi, țup, în vârf, să pui stegulețul pe autorealizarea și împlinirea potențialului uman. În realitate însă nu pare să fie atât de simplu și triunghiul nu numai că se lungește cât o zi de post, dar se dovedește a fi un soi de Everest în lumea noastră interioară, pe care ne chinuim să urcăm o viață întregă, unii mai sisifici decât alții, în funcție de cum pornim de la bază, de bagajul din spate în care generații de părinți și bunici au îndesat ce și cum au știut ei mai bine...

Drumul spre dezvoltarea ființei umane nu este unul simplu, copiii nu vin cu instrucțiuni de creștere la pachet, ne trezim părinți peste noapte, mămicile ies din sala de naștere cu un pui de om în brațe care plânge, râde, le privește în ochi, dar nu scoate un cuvânt și ele trebuie să ghicească, să simtă, să știe... Meseria de părinte – este cea mai grea din lume, dacă mă întrebați pe mine, pentru că suntem maxim implicați personal, sufletul ne tremură de iubire și de frica de a nu face ceva greșit, de a nu repeta greșelile părinților noștri; prima zi de lucru ca părinte este momentul unui nou început care pare al nostru, care pare șansa noastră de a face ce nu am făcut până atunci, dar care, este de fapt, începutul unei noi vieți, care nu ne aparține. Pare greu de înțeles cum un boț de om, carne din carnea noastră, sânge din sângele nostru se desprinde, creându-și

TRIANGLU

Editoriale

propriul corp, învelit cu propria-i piele, propriul psihic nevăzut, dar simțit, învelit în propria-i piele psihică nevăzută, dar simțită ce îl lasă să fie, să existe separat de noi, cei care creăm umanul după chipul și asemănarea unui fond comun biologic, dar diferit, unic și minunat de *altfel* decât noi.

Drumul fiecăruia în viață începe prin fuzionarea cu mama, ființa cea mai dragă, cum spunem noi oamenii, ființă cu care suntem unul/una, până începem să ne oglindim propria persoană în ochii ei. Ochii mamei sunt prima oglindă în care ne uităm și prima oglindă care ne poate da conturul și conștiința propriei persoane. A fi oglinda copilului nu înseamnă a fi imaginea reflectată, nu înseamnă a fi un dublu sau un identic, ci înseamnă a fi oglinda însăși. Ochii mamei țin foaie de argint ce acoperă transparența sticlei și permit consistența propriului sine al copilului. Apoi, în doi – mamă și tată, suntem responsabili de aducerea, cu adevărat, a copilului în lume. Ochii tatălui transformă oglinda într-o fereastră către lume, permițând un nou spațiu copilului, un spațiu în care se toarce timp pentru copil, un spațiu de manifestare a propriei existențe. Ca și în cazul piramidei nevoilor, și triunghiul familial pare simplu de desenat, așezând câte un protagonist în fiecare colț al acestuia: mamă, tată, copil. Dar cât de ușor este să realizăm cu adevărat o triangulare? Să fie și acest drum unul sisific, dacă nu pe Everest, măcar pe Omul?

Lucrurile îmi par grele în absența unei cunoașteri și a unei reprezentări despre funcționarea psihicului uman. Deși învățăm extrem de multe în viață și omenirea a evoluat inimaginabil pentru unii, am sentimentul că rămâne, pentru mulți dintre noi, o zonă de umbră, de greutate pe suflet, de insatisfacție și tristețe, mai ales când este vorba despre relaționarea dintre noi și ceilalți semnificativi pentru noi. Centrul DA își propune să găsească limbajul psihopedagogic necesar înțelegerii semnificației acestui con de umbră din interior pentru a putea facilita schimbarea, transformarea și trăirea autentică de sine. Este un demers în care profesioniștii din domeniul educației și psihologiei, împreună cu oamenii care vin către noi cu experiența de a fi părinți și copii, pun la un loc experiența și cunoașterea personală pentru a contribui la nașterea psihoeducației și pentru a o face o experiență de fond comun a ființei umane, aflate în



propriul proces de dezvoltare și creștere a calității vieții. Centrul DA pune la dispoziție un spațiu de co-gândire și co-creare a unui mediu suficient de bun de educare, care să faciliteze cu adevărat exprimarea propriului mod de a trăi cu bucuria de a fi în lume. Nu este un deziderat ușor, dar din fericire ne putem sprijini pe cei care au început travaliul gândirii și conținerii problematicilor umane cu mult înaintea noastră. Am inclus în denumirea centrului numele lui Didier Anzieu, un psihanalist francez care ne-a ghidat pașii în demersul sinuos al țeserii învelișurilor psihice și de la care am luat forța de a spune DA. Da, suntem aici acum, pentru ca împreună să creăm sens, să facem reparație, să dezghețăm timpul trecut al traumei, să învățăm și să transmitem mai departe învățături care să constituie un cadru susținător și conținător pentru generațiile viitoare.

Îmi vin în minte șezătorile, femeile care se adunau împreună și țeseau, depănau și împleteau fire de lână și povești și mă gândesc că și noi putem să ne așezăm a țese plase conținătoare, susținătoare și protectoare, croșetând cuvinte, gânduri, emoții, așezând poveștile generației de azi, de ce nu, între copertele unei reviste. Revista Centrului DA – „Trianglu - Direcții și alternative în psihoeducație” este o invitație la șezătoare, la o întâlnire a minților – la a gândi împreună, a visa împreună, a recupera puterea de conținere a grupului pe care am pierdut-o, mai mult sau mai puțin, în pandemie.

De ce *Trianglu*? De ce imaginea unui instrument muzical aproape uitat, un triunghi muzical metalic, fără un colț ca reper simbolic pentru psihoeducație? Poate tocmai ca să nu mai uităm. Și las pe fiecare dintre voi să vadă ce nu mai vrea să uite.



CINE ARE NEVOIE DE O PANDEMIE?



dr. Magdalena Sandu
Medic neurolog pediatru

Mi-a luat destul de mult timp să încep a scrie aceste gânduri. La spital lucrurile s-au schimbat brusc în martie 2020, astfel că stoparea internării copiilor cu patologii pe care le îngrijeam de obicei ca neurolog pediatru și necesitatea tratării meningitelor, pe care mult mai rar le întâlneam până atunci, a necesitat o adaptare rapidă. Ne regăseam în situația în care zilnic erau necesare mai multe ședințe pentru a asimila și procesa toate ordonanțele care se succedau într-un ritm alert. Simțeam că iau parte la o perioadă memorabilă, în care nu ai voie să te plângi, în care era nevoie de mobilizare.

Trăiam sentimentul că practic o medicină de urgență, cu care cochetasem întotdeauna, dar despre care ștusem, de asemenea întotdeauna, că nu îi pot sacrifica tot ce ea presupune. Pandemia îmi oferea această ocazie - să exersez ceva nou pentru mine. Perspectiva îmbolnăvirii proprii nu a fost palpabilă la început - mi se părea că nu mi se poate întâmpla dacă am grijă, iar dacă mă îmbolnăvesc totuși, nu pot avea o formă gravă, căci sunt un om relativ tânăr, fără comorbidități. Îmbolnăvirea avea să devină inevitabilă în cel de-al patrulea val - Delta.

Programul nostru la spital s-a schimbat în primele săptămâni în aprilie 2020 și pentru prima dată de când intrasem în rezidențiat, în pofida situației din ce în ce mai alarmante, stăteam mai mult acasă, lucrând în medie 3 zile pe săptămână, căci, nefiind copii internați în secție, nu era nevoie de întregul personal și încercam limitarea riscului de infectare prin rotirea angajaților. Statul acasă a avut beneficiile și dezavantajele sale. Începeam să cred că pandemia nu e deloc ceva rău - aveam mai mult timp ca niciodată, iar la spital erau cazuri puține, dar care erau provocatoare prin

TRIANGLU

Mintea și corpul nostru

complexitate sau raritate, dar nu se pierdeau vieți; neplăcut era doar echipamentul, deși nici acela în toate cazurile, căci putea ascunde unele grimase inadecvate, pe care altfel îmi e, în general, greu să le opresc. Achizițiile în spital aveau loc imediat, comparativ cu perioada prepandemică, nu mai erau necesare infinite fundamentări, se puteau face angajări mult mai repede, biletele de trimitere decontate de casa de asigurări, au putut fi folosite din decembrie 2020 pe întreg teritoriul țării și nu doar în județul unde avea contract medicul prescriptor. Programarea online a pacientului a devenit treptat o necesitate și o obișnuință.

Telemedicina, un concept util mai ales în imagistică până atunci, a devenit în 2020 o modalitate de consult obișnuită. Auzisem de telemedicină pentru prima dată prin 2015, când grupuri de experți de pe toate continentele se întâlneau periodic online, pentru analiza unor cazuri medicale rare; tehnica medicală permitea din ce în ce mai mult accesarea bazelor de date de la distanță, însă pași foarte timizi erau făcuți doar în clinicile universitare - probabil că în niciun alt context, exceptând pandemia,

pătrunderea telemedicinii în practica curentă medicală nu ar fost la fel de rapidă. Cu siguranță că ea, telemedicina, nu este acceptabilă în multe specialități, unde interacțiunea fizică medic - pacient este de neînlocuit, însă în psihiatrie, de exemplu, ar putea fi menținută și după depășirea perioadei pandemiei. Mă gândesc mai ales în psihiatria pediatrică, unde aducerea și evaluarea copilului în cabinet nu e totdeauna ușoară; evaluarea copilului în medii familiare lui poate fi mai bogată în informații decât cea din spital, anxiogenă și programată uneori la ore nepotrivite pentru copil (ex. ora de somn, de masă etc.);

Congresele medicale au devenit virtuale, ceea ce a deschis posibilitatea participării unui număr mult mai mare de auditori de pe tot globul, cu costuri semnificativ reduse. Deși nostalgia întâlnirilor cu colegii din alte țări se simte la fiecare întâlnire virtuală și schimbul de experiență față în față va rămâne, probabil, cel mai valoros - avantajele exced cu mult dezavantajele și în prezent cei mai mulți organizatori preferă formatul „full virtual” sau hibrid. Economia de timp a lectorilor și a



TRIANGLU

Mintea și corpul nostru

participanților, precum și costurile deplasării și cazării acestora pentru evenimente medicale vor reprezenta argumente foarte puternice pentru menținerea acestor formate; nu ne vom mai întoarce niciodată, cred, la evenimentele cu participare exclusiv fizică, cu excepția celor „hands-on”, unde deprinderea unor abilități este condiție necesară. Aplicațiile de comunicare virtuală au devenit o obișnuință pentru majoritatea lumii medicale și nu numai. Cursurile online în mediile universitare sunt mult mai accesibile, studenții le pot urmări de oriunde, le pot înregistra și audia de mai multe ori.

Digitalizarea a fost impusă de pandemie în instituții în care administrativ persista o stare de amorțeală de decenii, în care absurdul plimbat de hârtii între birouri din aceeași clădire era o cutumă greu de înlăturat, ca de exemplu în cadrul DSP, Colegiului Medicilor, primăriilor, administrațiilor financiare. Noi, medicii, putem depune documentația necesară obținerii avizelor anuale pe portaluri (oare cine ar fi crezut acest lucru posibil în urmă cu trei-patru ani?), putem urmări statusul cererilor (la fel de incredibil,

nu?); digitalizarea, un domeniu care are începând din decembrie 2020 și un minister și o Autoritate dedicate, va fi grăbită și mai mult de condițiile impuse de Comisia Europeană astfel că putem spera la conectarea inter - instituțională, care deși era o necesitate, era în aceeași măsură aproape utopică înainte de pandemie.

Probabil că pandemia COVID-19 va reprezenta o bornă istorică importantă, și ne vom referi în multe domenii la era dinainte și de după ea. Schimbarea se produce atât de alert încât, pentru unii dintre noi, e dificil de integrat, astfel că anxietatea de adaptare își face loc din ce în ce mai mult în modul nostru de viață. Deși unele avantaje ale modificării condițiilor noastre de viață sunt certe și induc senzația că ele vor aduce o economie de timp, paradoxal nu e așa; deși acțiunile noastre au loc mai rapid (plăți, depuneri documente, telemuncă etc.), timpul rămas liber nu e mai mult decât înainte, căci volumul de muncă crește progresiv.

La spital evaluarea copiilor pe care îi internam era bazată mai ales pe munca rezidenților cu care lucram, ei realizând în majoritatea situațiilor istoricul detaliat

al cazului. Profilul activității mele s-a schimbat semnificativ din iulie 2020, consultând pacienții în ambulatoriu am reușit să interacționez mult mai mult cu aceștia, am putut face eu însămi anamneza, ceea ce a însemnat pentru mare parte din familii, un motiv de mai mare siguranță și încredere. Am putut vedea mai clar cât de dificilă este adaptarea copiilor la lipsa de timp împreună cu părinții. Căci, deși părintele lucrează online, acest lucru nu este deloc echivalentul cu „a fi acasă”.

Presiunea adaptării părintelui la un mediu de lucru din ce în ce mai complex, se transferă spre copil, care are nevoie de suport, în primul rând pentru transformarea fizică și mentală proprie, și în al doilea rând pentru învățare la școală sau în afara ei. Iar „suport” nu ar trebuie să însemne o presiune în plus. Competiția din mediile de lucru induce părinților anxietate legată de performanța copiilor, și, cu scopul de a-i pregăti, adaugă tensiune în relația copilului cu școala, cerând uneori ei înșiși volume mari de teme, fiind de acord cu ocuparea întregii zile cu sarcini școlare.

În timp, dezechilibrul dintre timpul dedicat școlii și cel dedicat jocului/relaxării/hobbyurilor, devine sursă de îmbolnăvire pentru copil, astfel că familia se va confrunta cu situația unui copil performant care aparent brusc, are probleme de relaționare socială, de comportament, de memorare, de somn, tulburări de alimentație etc.

Mai mult decât oricând înainte de pandemie, am simțit necesitatea de a

trimite familiile către consiliere psihologică, și din ce în ce mai puțin întâlnesc rezistența lor când le fac aceasta propunere. Se simte o scădere a reticenței de a apela la psihoterapeut, mai ales în mediile urbane, unde probabil este și cea mai mare nevoie de ea, având în vedere profilul muncii părinților, cerințele școlare crescute, timpul redus petrecut de copii în aer liber sau cu prietenii.

Adaptarea la învățarea online s-a făcut diferit în funcție de vârsta copiilor, cei mai mici, din clasele primare, având cele mai mari dificultăți. În această etapă de dezvoltare e încă nevoie de conectare emoțională cu învățătoarea, foarte dificil de făcut când copilul stă acasă în fața calculatorului. Interacțiunea fizică este de neînlocuit și perioadele de școală online au adus copiilor diverse tipuri de tulburări emoționale, multe dintre ele necesitând evaluare neurologică - migrene, tulburări de somatizare, ticuri, sincope, tulburări de somn, diverse tipuri de manifestări paroxistice - dintre care unele foarte dificil de încadrat ca neepileptice, fără investigații extinse.

Copiii de gimnaziu au reușit aparent o adaptare mai bună la învățarea online, fiindcă exista familiaritate în interacțiunea virtuală, însă și la această etapă de dezvoltare, lipsa interacțiunii cu grupul de prieteni și-a pus amprenta emoțională negativă și am evaluat în cabinet foarte multe simptome aparent neurologice, care își aveau rădăcina în anxietate, depresie, frustrare, izolare

TRIANGLU

Mintea și corpul nostru

socială, stimă de sine extrem de scăzută. La vârsta adolescenței impunerea educației online și nevoia de conectare cu covârșnicii și, prin urmare, un timp semnificativ petrecut în fața calculatorului, lipsa mobilității sociale în general, au dus la creșterea numărului de copii obezi, cu efecte somatice și psihoemoționale semnificative.

Probabil cea mai mare provocare a acestei perioade de pandemie o reprezintă capacitatea de adaptare a individului (în particular) și a familiei (în general) la rapida modificare a regulilor sociale. Lipsa predictibilității, chiar și pe termen scurt, crește anxietatea adultului și a copilului deopotrivă. Soluția este dezvoltarea rezilienței și găsirea părților bune ale prezentului.

În noiembrie 2021, din cauza depășirii capacității de îngrijire a spitalelor din București pentru pacienții COVID, spitalul de pediatrie în care lucrez a deschis o secție pentru adulții cu această patologie. A fost nevoie să fiu detașată să lucrez în cadrul secției nou-create, ceea ce a reprezentat o schimbare majoră în practica mea. Nu mai consultasem adulți din perioada de rezidențiat (au trecut de

atunci mai bine de 10 ani), astfel că mutarea mea a reprezentat inițial un motiv de stres semnificativ. Ne-am regăsit în secția respectivă, colegi de diverse specialități, prea puțini dintre noi care consultau adulți în practica zilnică, iar situația în care ne aflăm ne-a obligat la o colaborare mai strânsă și la un proces de învățare rapid.

La finalul perioadei de lucru în secția Covid adulți, poate pentru faptul că a fost scurtă - o lună - și nu a condus la extenuare, ca în cazul colegilor care lucrează de doi ani în același mediu, am simțit că experiența ne-a fost utilă, că ne-a îmbogățit profesional și relațional.

Pandemia reprezintă cu siguranță o perioadă de criză, care a luat în anumite etape aspectul unei catastrofe sanitare. A-ți păstra echilibrul emoțional atunci când privești zilnic drama umană în toate fațetele ei pentru perioade lungi de timp este pentru noi, cei care lucrăm în sistemul medical, o permanentă încercare.

De aceea, noi mai ales, ar trebui să încercăm psihoterapia, pentru conviețuire cu realitatea noastră. Participarea mea, timp de aproape doi

ani, la un grup de suport psihologic, alături de alți colegi care înfruntau probleme similare, a reprezentat o plasă de siguranță incredibilă. Am putut vorbi despre cum resimțeam situațiile cu care mă întâlneam cu oameni care înțelegeau, care rezonau cu dificultățile mele. E ca și cum te-ai privi în mai multe oglinzi simultan înțelegând din ce în ce mai mult despre cine ești, ce drum ai, cât de mult a mai rămas din omul care și-a dorit cel mai mult să fie doctor.

Nu știu când se va sfârși pandemia, dar nu îmi propun să mă agăț de finalul ei pentru a începe să trăiesc. Mă gândesc că poate cea care a avut nevoie de o pandemie am fost eu, ca să pot descoperi ceea ce de mult timp uitasem. Că doar privind spre înăuntrul meu am putut avea măsura a ceea ce îmi doresc; că explorarea proprie mă duce din ce în ce mai mult spre înțelegerea că imaginile trecute despre ce îmi doream să fiu, erau, ca pe retină, mai mici și răsturnate.



EDUCAȚIA UNIVERSALĂ, IERI ȘI ASTĂZI



Magda Rusu

Educator Montesorri și logoped

Cuvântul „educație” derivă din substantivul „educatio”, care înseamnă creștere, hrănire, cultivare. Educația are sarcina de a pregăti omul ca element activ al vieții sociale. „Universal” este privitor la Univers, care se extinde asupra lumii întregi, care cuprinde tot ce există și este comun tuturor.

Pornind de la termenul de educație după o definiție luată din dicționar, supus apoi contextului actual pandemic, un context marcat de temeri, incertitudine și inconsecvență, care parcă devine un perpetuum mobile, se ridică întrebarea despre un proces educațional care să fie adaptat schimbărilor prin care trecem cu toții, cu atât mai mult cu cât educația nu reprezintă un scop în sine, ci mai degrabă are ca misiune pregătirea copiilor pentru viața de mai târziu.

Toată experiența educațională anterioară pandemiei, cu atâtea metode variate, curente, validate și așteptări sociale ridicate, a fost dintr-o dată spulberată. Ne-am regăsit simpli, vulnerabili,

neputincioși sau angoasați. Pentru o vreme, pentru mulți dintre noi, lumina calculatoarelor era cea care ne unea, care ne motiva, oricât de bizar arătam în acele mici cutiuțe de pe ecran și învățam parcă din nou să comunicăm. Copii, părinți, bunici, profesori, acasă, la școală și la lucru, cu toții, în același timp. De parcă universul, pământul, lumea și noi înșine ne-am fi re poziționat pe o altă linie spațiu timp, complet nouă față de cea pe care o cunoșteam. Părinți epuizați de haos, împovărați de o muncă continuă, îngrijorați pentru siguranța și sănătatea familie, dorind să găsească o stabilitate alături de copii care se bucurau parcă de prezența continuă a acestora, dar în același timp încărcăți de emoții pe care

TRIANGLU

Scoala Altfel și totuși aceeași

nu le mai puteau identifica sau stapâni. Întâlnirile din fața ecranului sau cele unu la unu, care ne aduceau bucuria jocului și a comunicării, erau întotdeauna însoțite de dorințe atât de simple, dar totuși atât de greu de împlinit:

**„Când putem să ne întâlnim?
Pot să îți ofer un cadou? Vin
și alți copii la joacă?”**

Vedeam zâmbetele de pe chip și sclipirile speranței din ochi, dar gesturile erau limitate la un salut oferit de la depărtare, când poate mulți dintre noi aveam nevoie și de câte o îmbrățișare. Întrebări nemaiauzite, neînchipuite apăreau din dorința părinților de a face totul bine pentru copiii lor, care nu puteau să înțeleagă de ce nu mai pot să iasă afară la joacă, de ce nu pot să își viziteze prietenii, de ce nu mai pot să dăruiască și să împartă. Copii care nu mai aveau somn, nu mai aveau cuvinte sau nu își mai doreau să crească, într-o lume nesigură și apăsătoare.

Gândurile, generate dintr-o stare de frică și teama parcă molipsitoare, se îndreptau într-un mod primitiv la momentul de incertitudine și criză, la lipsa de control

simțită, căutând într-un fel o salvare pentru viitorul imediat și cel îndepărtat. Să luptăm oare pentru a fi totul cum a fost înainte? Să ne resemnăm atunci când pandemia dictează ritmul vieții sau oare vom găsi o cale să mergem mai departe? Ne adaptăm unei noi realități sau ne reinventăm? Dacă am fi putut să alegem, ce am fi ales să fim mai întâi - unde să fim?, cum să fim?, când să fim?

Observăm, simțim cum fundamentul social și relațiile interpersonale se schimbă. Izolare, distanțare, măsuri responsabile încât să putem să fim împreună. Contextul actual aduce în viața noastră foarte multe variabile, iar noi căutăm permanent răspunsuri. Suntem însă atât de diferiți, deci cum am putea să știm care e alegerea bună, sănătoasă, sigură, pentru fiecare dintre noi, cât și ceea ce este moral, sigur și sănătos pentru ceilalți? Ce am putea să facem atunci când simțim că timpul parcă se dilată, apoi brusc se contractă sau atunci când simțim că pământul parcă se rostogolește de sub picioarele noastre și ne pierdem stabilitatea, încrederea, de parcă ne-am prăbuși complet? Ce răspuns am putea oferi



TRIANGLU

Școala Altfel și totuși aceeași



atunci când mulți dintre noi ne întrebăm “de ce eu?”, “de ce noi?”, “de ce acum?”, “ce e adevăr?”, “ce e închipuire?” , “de ce și pentru ce ar conta în acest moment să facem lucrurile după o carte scrisă?”... Nici nu mai știm cu siguranță la ce carte să ne referim. Lucrurile se schimbă atât de repede și atât de mult, încât uneori parcă suntem învăluiți de haos, alteori parcă simțim cum viața rămâne țintuită în loc.

“Până când?” Poate până reușim să ne recentrăm, să ne punem în mișcare, să ne asumăm ceea ce se întâmplă, să

redevenim creatori și deschizători de drum. Am putea oare să ne privim pe noi înșine, să pătrundem adânc în interior, apoi să observăm reflectarea noastră în ceilalți și în ceea ce se întâmplă în jur, ca un proces al auto-cunoașterii și al devenirii? Poate privind astfel prezentul, dintr-o dată am simți că valul tumultuos și periculos se îndepărtează, se estompează, că prioritățile se schimbă pentru noi sau că pur și simplu putem să facem lucrurile pe rând și cu răbdare, că ritmul timpului și al acțiunilor noastre se încetinește, că putem să funcționăm cu pași mici, dar siguri, că putem să fim

conștienți de faptul că existăm și “eu”, și “tu” alături de “toți” ceilalți și că această experiență este prezentă atât pentru fiecare în parte, cât și colectiv, pentru noi toți. Ne putem gândi că avem atât de multe lucruri de dăruit, de înfăptuit unii pentru ceilalți, că avem atâtea vorbe de spus și de ascultat, atâtea lucruri noi de aflat, încât simțim că suntem interconectați, că distanța nu poate fi reală, că putem fi și departe, dar și aproape unii de ceilalți, că suntem diferiți, dar și asemănători, că trăim în același timp și vechi și nou. Simțim nostalgia îmbrățișărilor cu cei dragi și a întâlnirilor prietenești, a râsetelor copiilor în joaca laolaltă, dar simțim totodată și atracția față de rapiditatea și confortul comunicării virtuale și inventivitatea inteligenței artificiale.

Privind analog la tema educației din timpul prezent, care are misiunea de a permite tuturor copiilor să își conștientizeze dreptul la educație, să își dezvolte și să își atingă potențialul maxim, am putea oare realiza orice act educațional, formal sau non-formal, fără un cadru rigid, standardizat, cât mai degrabă adaptând și urmărind obiectivele într-un mod centrat pe nevoia și interesul fiecărui învățacel în parte, fără așteptări imediate, lăsând timpul și propria experiență să conlucreze sau să treacă prin filtrul propriu orice acțiune cu potențial de cunoaștere și învățare, orice emoție trăită, orice senzație simțită?

Ghidat cu răbdare și responsabilitate, cu inteligență și empatie, ca și cum mediul

ar fi auto-didact, învățacelul își aduce contribuția propriilor descoperiri și conștientizări, pas cu pas, după ritmul propriu, experimentând, învățând din greșeli, repetând. Chiar și atunci când consideră că e gata, că a achiziționat experiență, că a ajuns la final, putem observa dintr-o dată cum alte adevăruri ni se dezvăluie, mai profund, mai amplu, mai abstract, încât nimeni nu ar putea să știe sau să spună când lecția e gata. Fiecare repetă atât timp cât are nevoie și interes, până simte liniștea și bucuria care îl îndrumă spre următoarea lecție. Străbatem astfel o cale pavată cu urcușuri și coborâșuri, mergând pe drumuri luminate sau pe cărări întunecate, cu reușite și cu obstacole, care toate la un loc nu semnifică altceva decât etape ale creșterii și devenirii.

Trecem prin aceste experiențe, de la copil la viitorul adult și apoi mai departe prin viață, cu așteptări, cu dorințe, cu emoții, cu plâns și cu râs, cu luptă și temeri, dar și cu liniște, bună-dispoziție și încântare, până la sublimare! Important este să rămânem ancorați în prezent, să simțim și să trăim cu bucuria unui copil pregătit să pornească entuziasmat într-o călătorie plină cu aventuri, un copil care acceptă însă să fie și îndrumat atunci când drumul e prea anevoios, care se poate odihni atunci când simte că este prea obosit sau care aleargă vesel atunci când e în compania altor copii.

Cum facem ca acest copil să aibă un caracter puternic și curaj să pornească în aventură, să se simtă în siguranță, să nu-l

TRIANGLU

Școala Altfel și totuși aceeași

sperie schimbările sau provocările? Poate dacă îl lăsăm să meargă cu răbdare pas cu pas, să așeze cărămidă cu cărămidă, să observe și să aleagă liber, să primească iubire în suflet și să aibă puterea exprimării în glas, încrederea devine parte intrinsecă și calea spre reușită. Îi permitem, de fapt, să se construiască pe sine. Astfel el are încredere în sine și în ceilalți, în mediul de acasă și mai târziu în orice loc din lume.

El spune ce simte, el știe ce poate să facă, el găsește soluții acolo unde sunt probleme. El se adaptează oricărui context, conștient de el însuși și în același timp conștient de ceilalți, dornic să facă ceea ce motivația interioară îl îndrumă să facă, atent atât la dorințele și starea lui de bine, cât și la dorințele și bună-starea celorlalți. Altfel, care ar fi scopul tuturor acțiunilor noastre, dacă nu construirea identității de sine?

Lumea ar putea fi astfel un loc sigur și liniștit, în care fiecare dintre noi își găsește individualitatea, statutul și apartenența în marea existență a coeziunii sociale, în care fiecare deține un bilet pentru marea scenă a vieții, fără să fie nevoie să ne certăm pentru un loc în

sală sau pentru o reprezentatie. Un scop care poate părea iluzoriu, dar care de fapt reprezintă calea însăși, de la care nu poți să te abați. Așa cum există o ordine în armonia naturii și a vieții, astfel învățăm și noi să creăm mediul, să îl amenajăm, să îi stabilim limite clare, să avem grijă de el, astfel încât să-l păstrăm în ordine și armonie. Iar când lucrurile încep să se învârtască haotic în jurul nostru, dintr-un motiv sau altul, vom ști să restabilim ordinea și armonia în jur, după modelul ordinii și armoniei atât universale, cât și interioare.

Concluzionând, dacă ne gândim la rolul educației, care uneori este limitat doar la a oferi informații unui copil în devenire, să fie „crescut, hrănit, cultivat”, observăm că nu e suficient. Copilul devine om, crește prin propriile experiențe, prin interacțiunea cu mediul.

Astfel omul adult ajunge să se adapteze și poate la rândul său să modifice, prin conștientizare și responsabilitate, mediul din jurul său și să-și identifice propriul rol în această lume. Există un echilibru în Univers și fiecare ființă are rolul său în menținerea acestui echilibru, printr-o conexiune între tot ceea ce întâlnim și trăim.

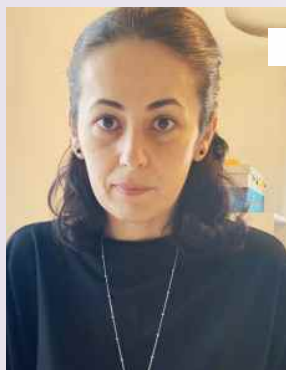
Putem vorbi oare, extrapolând, despre o educație cosmică, universală? O educație care să integreze toate principiile universale? Ar putea fi aceasta o educație pentru toți copiii, prin care ei să crească, să se dezvolte, să relaționeze la un nivel de înțelegere și cunoaștere, atât a micro- cât și a macro-cosmosului? Schimbarea paradigmei ar putea să aducă cu sine schimbarea de care poate are nevoie omenirea momentan, de a ieși din criza care parcă ne ține blocați, țintuiți și lipsiți de apărare, indiferent cât de irealizabil ar putea părea acest concept pentru început. Multe lucruri s-ar putea crea în jurul acestei viziuni, încât oamenii să aibă sentimentul de armonie,

iubire și apartenența la un mediu sigur și iubitor, într-un mod firesc, dezirabil, necondiționat, mai mult și mai mult, din ce în ce mai mult!

Întrebarea existențială devine „Ce facem atunci când ajungem la capăt, la final, când simțim că nu se mai poate? ” Ne oprim, pur și simplu? Ne întoarcem de unde am plecat? Sau răspunsul ar putea fi privit din perspectiva multitudinii de posibilități, infinite chiar, pe cât de nemărginit și plin de posibilități este însuși universul pluridimensional? Putem doar să acționăm, cât timp suntem în momentul prezent și să observăm cum lucrurile se schimbă, fără a aștepta însă ca lucrurile să se schimbe de la sine.



JOC, EXPLORARE ȘI ÎNVĂȚARE



Corina Tudose
Psiholog clinician, formator

Indiferent cum am privi lucrurile, într-o manieră formală – din perspectiva cercetărilor și a neuroștiințelor sau dintr-una strict subiectivă, cel puțin la fel de validă ca bază a procesului de autorefecție – jocul și joaca au avut și continuă să aibă un rol fundamental în explorare, descoperire și învățare.

Neurobiologia ne spune că explorarea și jocul sunt reflexe umane înnăscute care facilitează adaptarea la schimbările continue din lumea externă și cea internă. Știm și că ne stimulează mințile pentru a putea găsi înțelesurile potrivite și creează contextele necesare modelării comportamentelor adaptative. Întrețin o stare de bine, sunt plăcute și gratificatoare. Mai mult decât atât, experiența jocului contribuie la dezvoltarea personalității copiilor care învață într-un mod firesc și natural despre sine și despre ceilalți folosindu-se de creativitatea proprie și de cea a altor copii și adulți. Îmbogățindu-se, spunea Winnicott, „copiii își cresc treptat capacitatea de a vedea bogățiile lumii reale exterioare” (Winnicott, 1964), iar

joaca este expresia continuă a creativității, fiind sinonimă cu viața.

Dacă joaca este viață, cum am putea oare traduce viața pe înțelesul celor mici?

În mod tradițional, mama este cea care aduce prima lumea copilului și o prezintă acestuia în „doze mici”, cât să poată fi înțeleasă, acomodată, integrată treptat pe fondul unui sentiment indispensabil de contact cu și control asupra realității externe.

Bebelușului care beneficiază de un maternaj suficient-de-bun, lumea îi este prezentată pe măsură ce acesta are nevoie de ea. Prin repetiție și susținerea constantă a acestor experiențe de cunoaștere, bebelușul ajunge treptat să

TRIANGLU

Școala Altfel și totuși aceeași

descopere și să-și reprezinte obiectele cât mai în acord cu lumea reală, acest tip de relaționare asigurând baza pentru dezvoltarea sănătoasă a personalității.

Pentru copilul de doi, trei, patru ani, lumea pe care o împărtășim cu el este totodată și lumea lui imaginară, pe care el o trăiește cu intensitate. La această vârstă copilul nu distinge exact între lumea interioară și lumea exterioară, dar are nevoie să-i fie susținute iluziile. Pe măsură ce cresc, copiii descoperă că realitatea lumii exterioare este în afara controlului lor și au șansa să experimenteze limitele puterii personale. Dacă explorarea și cunoașterea vin din propria experiență a copilului și realitatea nu este impusă din exterior, cei mici vor fi „început deja să dovedească un interes științific față de ceea ce adulții numesc lume reală” (Winnicott, 1964).

Din acest punct explorarea, cunoașterea, luarea în posesie a propriului sine și a lumii devin procese de descoperire și creștere personală exponențială mediate optim de joacă și joc. Copiii sunt autentici, învață să exprime și să descarce afecte intense, fac legătura

între soma și psihic, inițiază schimburi și relații emoționale, își dezvoltă contactele sociale și capacitatea de relaționare, apelează la creativitate, negociază, câștigă, pierde, rezolvă probleme, sunt prezențe active într-un spațiu al schimbărilor dinamice, sunt stimulați să-și actualizeze reacțiile și implicarea relațională învățând din propriile experiențe.

Cu cât capătă mai multă dibăcie în a-și gândi gândurile, în a-și conștientiza trăirile și a descifra intențiile membrilor familiei sau partenerilor de joacă, cu atât sunt mai deschiși în fața proceselor de mentalizare care permit un contact autentic cu sine și cu ceilalți și au efecte pozitive în dimensiunea relațiilor interumane.

Știm cu toții că interacțiunile pozitive sunt cele care stimulează exprimarea curiozității, a interesului față de explorare și descoperire și susțin exersarea comportamentelor sănătoase și a legăturii cu ceilalți. În felul acesta se consolidează cunoașterea și stima de sine, perioadele de joc și joacă sunt asociate experiențelor pozitive, care

oferă validare, recunoaștere, devenind atât ocazii pentru dezvăluirea propriei lumi, cât și momente de ținut în minte, pe care copiii le revizitează atunci când le este greu și accesează propriile izvoare de reziliență.

Și aici, părinții și educatorii au un rol foarte important. Pe de o parte ei asigură și susțin în timp mediul de învățare și explorare al copiilor lor, iar pe de altă parte, participă alături de cei mici la întregul proces de descoperire modelând felul în care tinerii se vor raporta la acesta. Când părinții și educatorii susțin mediul și oferă modele copiilor, este bine ca ei să fie prezenți și absenți în același timp. Prezenți în susținere și încurajare, curioși față de experiențele celor mici, dispuși și deschiși să vadă lumea prin ochii propriilor copii, atenți și receptivi la universul lor interior. Absenți, în sensul impunerii propriei realități: copiii sunt în plin proces de cristalizare a personalității, trăiesc și simt emoții pe care au nevoie să le numească, să le înțeleagă și să conștientizeze ceea ce se întâmplă

înăuntrul și în afara lor. Ei au nevoie să învețe cum să se folosească și să-și dezvolte abilitățile proprii pentru a decoda lumea externă și pe cea internă, să înțeleagă ce impact au asupra celor din jur, ce responsabilitate au în relațiile cu ceilalți, să-și poată crea singuri propria perspectivă, fără să preia pe nemestecate cadrul și funcționarea unui adult care „știe mai bine”.

Procesele de maturizare cer timp: există timp ai experienței, ai percepției subiective asupra acesteia, timpii metabolizării interioare, ai atribuirilor de sens, timpii așezării pe interior. Mai apoi, există timp ai reactualizării, ai resemnificărilor, timp ai unor noi căutări prin joc, explorare și (re)învățare din propriile experiențe, într-un continuum mai mult sau mai puțin conștient care durează întreaga noastră viață.

Referințe

1. D. W. Winnicott - The child, the family and the outside world, 1964. Why do children play? The world in small doses.



CÂT DE MULT POȚI CREȘTE ÎNTR-O PANDEMIE?



Adina Alexandrescu
Psihoterapeut psihanalitic

La începutul pandemiei, în martie 2020, locuiam cu fetița mea în vârstă de șapte ani într-un cartier rezidențial de la marginea Bucureștiului. Viața noastră era împărțită între rutina obișnuită - școala ei, serviciul meu - și reședința noastră de la margine de București: tocmai ne luaserăm un cățel, aveam deja o pisică și pendulam între ce aveam de făcut și casa noastră cu curte și terasă, unde aerul era curat și apusurile minunate.

Deja auzeam foarte des de la clienții mei de la cabinet de iminența apariției pandemiei în viața tuturor, eram atunci împărțită între gânduri legate de o mare anxietate socială și scenarii despre cum ne vom descurca noi două (plus un cățel și o pisică) singure ... în atâta necunoscut.

Sfârșitul lui martie 2020 a adus foarte multă incertitudine în viața noastră. Imediat ce s-a declarat starea de urgență am avut marele noroc că școala fetei mele s-a organizat din primul moment; acest aspect ne-a ancorat pe amândouă, ceea ce a fost liniștitor. Știam că la ora nouă Sara „intră” la școală: în fiecare zi răsuna cu regularitate voci de pitici vorbind germană, era multă agitație,

alături de ei era se auzea și vocea Sarei. La început a fost puțin mai greu - cumpărăturile online, lucrul de acasă în timp ce era necesar să pregătesc și prânzul, și cina, cățelul care lătra pe fundal. Am avut trăiri cel puțin amestecate: Sara și școala online acaparaseră întreaga locuință, îmi făcea imensă plăcere să o văd în pauze, și în același timp, mă simțeam copleșită de treburile casnice, aveam așteptări mari de la mine, lucram în proporție de 90% din bucătărie. Încet, încet am reușit să ne așezăm într-o rutină liniștită, benefică, cumva lipsită de grijile exteriorului. Faptul că stăteam la curte a constituit un avantaj imens, aveam o libertate de mișcare la care alții nu aveau acces.

TRIANGLU

Între noi, părinții

Nu exista nici o îndoială că pandemia COVID-19 avea să aibă implicații pe termen lung asupra sănătății mintale. Dar munca la domiciliu, școala online (pe termen limitat) și timpul petrecut împreună pe durata șederii forțate acasă pot avea un impact pozitiv asupra familiilor, așa cum simt și eu că s-a întâmplat în cazul nostru.

Pandemia a însemnat și mai mult timp împreună sub același acoperiș (nu neapărat timp de calitate), dar și multă separare de restul societății și a oamenilor în general. Înainte de declanșarea stării de urgență familia noastră avea deseori întâlniri sociale (cine, vizite, petreceri, vacanțe), mergeam sau invitam familii prietene de cel puțin două ori pe lună la noi acasă, luam masa sau ne implicam în activități comune, plecam în vacanțe în străinătate de trei - patru ori pe an, călătoriile fiind din ce în ce mai accesibile pentru o familie cu un copil mare. În martie 2020, toate acestea au părut că se termină sau cel puțin se suspendă pe termen nelimitat. Importantă pentru noi a fost certitudinea că ne vom găsi o rutină asemănătoare și în viitor. Această

certitudine, deși au existat discuții despre cât de realistă era, ne-a ajutat foarte mult, ca o speranță.

Pe parcurs am întâlnit situații în care familiilor le era foarte greu să gestioneze noua rutină de viață: lucrul de acasă, școala de acasă, treburile casnice, copiii care au crescut etc. Familiile s-au confruntat cu situații extrem de dificile care le-au amenințat nevoia de bază de siguranță și securitate. Cu toate acestea, pandemia poate să le arate copiilor noștri cum să profite cât mai bine chiar și de cele mai grave situații. Cu toții ne-am găsit puși într-o situație care era de neconceput până în anul 2020. Totuși am fost nevoiți să ne adaptăm.

Deși nu avem întotdeauna control asupra circumstanțelor externe de viață, de noi depinde care va fi atitudinea noastră în fața adversității. Pe durata acestei pandemii am văzut o mulțime de familii care se confruntă cu situații stresante pe care le-am întâlnit și eu ca părinte: nevoia de rutină și menținerea echilibrului, tendința copiilor de a petrece prea mult timp în compania tehnologiei, lipsa socializării, lucrul de acasă, treburile cotidiene etc. Cu toate acestea, am văzut

și multă reziliență, atât din partea părinților, cât și a copiilor. Am văzut că familiile se adaptează la această nouă situație: iau mai des masa împreună, petrec seri uitându-se la filme împreună, se joacă mai mult unii cu ceilalți, își împărtășesc cu mai multă deschidere sentimente, trăiri, îngrijorări, frustrări personale etc.

Astfel, situația a creat și o resetare neașteptată, permițând familiilor să-și simplifice viața în multe feluri, așa cum și noi am resimțit pe „pielea” noastră:

Primul impact pozitiv asupra familiei:

Reziliența familiei se construiește prin flexibilitatea membrilor ei de a reacționa la circumstanțe în schimbare, ceea ce duce la cooperare și legături mai strânse. Pot spune că debutul pandemiei a fost una dintre cele mai fericite perioade ale vieții noastre, ne-am găsit acasă o mamă și o fetiță care petreceau prea puțin timp împreună și cu această ocazie ne-am schimbat definitiv modul în care ne gândim interacțiunea. Am descoperit în pandemie mersul pe bicicletă, petrecem de atunci vacanțe întregi explorând diverse locuri pe două roți.

Este foarte adevărat că fiecare dintre noi a reușit să își păstreze relațiile sociale, măcar cele minim necesare în timpul acestei pandemii. Am mers des în vacanțe scurte cu prieteni, familii cu copii de vârste similare. Am socializat cât am putut de mult pentru că am constatat că legăturile sociale sunt importante pentru amândouă.

Am avut cu toții „ocazia”, deși forțată, să petrecem mai mult timp cu copiii noștri, ceea ce, lăsând toate celelalte lucruri în urmă, este cel mai important pe măsura creșterii lor.

Un sondaj realizat în Marea Britanie arată că majoritatea familiilor s-au detașat de stresul pandemiei devenind și mai apropiate decât înainte. Patru din cinci părinți britanici cred că familiile lor au format o legătură mai puternică.

Controlul timpului: Al doilea impact pozitiv asupra familiei este creșterea controlului pe care copiii îl au asupra timpului lor, permițându-li-se să-și gestioneze într-o proporție mai mare ziua. Acest lucru poate încuraja comportamente independente, cum sunt: pregătirea gustărilor, efectuarea treburilor simple în casă, mici cumpărături – toate de ajutor în special atunci când părinții sunt ocupați cu sarcini de serviciu. Această independență crește respectul de sine și duce la o îmbunătățire a capacității de autoreglaj, atât fizic, cât și psihic.

Există multe modalități de a-i ajuta pe copii să învețe să fie mai independenți și mai responsabili. Când a început pandemia fetița mea avea șapte ani și jumătate. Acum are nouă ani și jumătate, este mai în vârstă cu doi ani. Deși vorbim doar de doi ani, în înălțime a crescut cu treizeci de centimetri, în greutate a câștigat zece kilograme, și în ceea ce privește dezvoltarea psihică este o mare diferență între copilul înțeleghător, dar

TRIANGLU

Între noi, părinții

dependent din trecut și varianta ei de acum, mult mai independentă și încrezătoare.

Pentru noi au funcționat listele cu obiective zilnice. Pe aceste liste trecem și cât timp poate petrece în fața ecranului în zilele respective. În timp, obiceiul s-a împământat pentru amândouă, Sara își face lista zilnică de obiective și eu doar o completez (dacă observ, de exemplu, că este necesar ca în ziua respectivă să facă puțină ordine în camera ei).

Încet, încet am început să ne implicăm tot mai mult în noua noastră rutină: de la orele de citit împreună, la orele pe care le petrecem la un film sau fiecare discutând cu prietenii.

După instalarea stării de urgență am descoperit cât de benefice sunt vizitele prietenilor ei, așa că cel puțin de două ori pe lună invităm un prieten de-al ei care își petrece sfârșitul de săptămână împreună cu noi. Am avut acces la mai mult timp împreună, iar asta și-a spus cuvântul în deciziile luate pentru mica noastră familie.

Al treilea impact pozitiv asupra familiei este *implicarea copiilor în activitățile casnice de zi cu zi*; această implicare ajută la sporirea respectului și

responsabilității, reflectându-se și asupra stimei de sine, cum am spus și mai sus.

Personal cred că copiii de toate vârstele ar trebui să aibă responsabilități casnice. Văd mulți părinți care se ocupă de tot pentru copiii lor. Drept urmare, aceștia pot fi mai puțin pregătiți pentru viață și pentru a avea grijă de ei înșiși. Scopul este să ne sprijinim copiii să dezvolte abilitățile necesare pentru a gestiona orice le-ar pune la dispoziție viața în general. Sarcinile delegate se pot schimba odată cu vârsta și pot include a-și face patul, a-și pune hainele deoparte, a spăla vasele, a mătura și a duce gunoiul. Pe măsură ce copiii cresc pot avea mai multe responsabilități, păstrând în minte faptul că prioritatea lor numărul unu este educația și școala.

Mai mult timp pentru somn: Cel de-al patrulea impact pozitiv asupra familiei este faptul că cei mici au mai mult timp să se odihnească în săptămânile când școala se desfășoară online, fără a petrece mult timp în mașină, părinții scutesc drumul spre muncă etc.

Atribui lipsa noastră de anxietate și, parțial, lipsa mea de griji parentale și faptului că școala la care merge Sara a



TRIANGLU

Între noi, părinții

fost mereu la înălțime. În acești doi ani cursurile s-au ținut cu prezență fizică ori de câte ori a fost posibil; alternativ, ele s-au organizat online. Progresul academic al Sarei a fost vizibil și nu am avut motive de îngrijorare nici una dintre noi.

De mare folos a fost și faptul că timp de aproape doi ani am reușit să nu ne îmbolnăvim, nici noi, nici bunicii și nici prietenii apropiați. În toată nesiguranța ... am reușit să ne construim un fel de siguranță a noastră. Inevitabilul îmbolnăvirii s-a produs acum puțin timp, dar faptul că toți adulții eram vaccinați și nu am avut simptome majore ... a contat enorm.

Lucruri la care am încercat să fiu atentă (ca părinte) și care am constatat că au contribuit la adaptarea noastră în general:

- am încercat să punem școala pe primul loc, nu notele, ci școala în general. În fiecare zi am discutat despre cum a fost ziua la școală și măsura în care are nevoie de ajutorul meu;
- am încercat întotdeauna să ofer cât mai puțin ajutor la teme, pentru că independența este importantă pentru încrederea în sine;

- am încercat, dar nu am reușit întotdeauna, să echilibrăm timpul petrecut în fața ecranelor cu alte activități. Sara are libertate în a-și alege activitățile pe care le desfășoară în timpul zilei, după școală, teme, citit;
- sportul este important în familia noastră: ne oferă ocazia să petrecem timp împreună, să socializăm, să ne păstrăm sănătatea; de aceea am prioritarizat activitățile sportive;
- luăm întotdeauna masa împreună, cer pe cât posibil implicarea tuturor membrilor familiei în pregătirea cinei;
- acord atenție semnelor de oboseală, a copilului și a mea, dar și a altor membrii ai familiei;
- am păstrat relații sociale apropiate, am mers cel puțin o dată pe lună într-o călătorie mai scurtă sau mai lungă, noi fiind o familie care călătoream mult înainte de pandemie. Am fost întotdeauna atentă la dorințele copilului cu privire la destinațiile de călătorie.

Privind înapoi după aproape doi ani, pentru noi pandemia a adus bune și mai puțin bune. Sunt sigură că și-a pus



amprenta asupra familiilor, copiilor, progresului școlar, atitudinii față de școală a generațiilor de astăzi, școala online făcând parte acum din peisajul obișnuit. Acest impact o să fie resimțit de generațiile actuale pentru mulți ani. Adaptabilitatea este cuvântul de bază în aceste perioade. Am învățat să jonglăm și să ne adaptăm la situații pe care înainte le credeam imposibile, ne-am creat noi aptitudini și alte rutine. „Orice se poate întâmpla” este mai actual ca oricând.

Simt că familia noastră a crescut în această perioadă: atât sub aspect fizic, cât și psihic, raportat la timpul petrecut împreună și la atenția pe care am învățat s-o acordăm detaliilor.

Pentru noi, cei doi ani de pandemie au însemnat progresul de la vârsta școlară mică la viața alături de un preadolescent. Fetița mea s-a transformat fizic sub ochii mei, iar familia noastră s-a îmbogățit cu

doi membri noi: un cățel și o pisică. Am făcut schimbări care ne ușurează viața de fiecare zi, prioritizând astfel nevoile noastre ca familie.

Cei mici cresc în ritmul lor indiferent dacă noi mergem la serviciu sau lucrăm de acasă, dacă ne este greu sau ușor. Ceea ce cred că este important este să găsim puțin răgaz să ne bucurăm de creșterea, dezvoltarea și progresul lor.



PANDEMIE ȘI PSIHIATRIE: A PROTEJA, A INVENTA, A REMODELA



Nathalie Bravard

infirmieră în serviciul de psihiatrie, coordonator de grupuri de îngrijire prin mediere, profesor de Qi Gong, Lyon, Franța.

„Vă spun:

trebuie să ai în tine încă haos, spre-a da naștere unei stele dansatoare." - F. Nietzsche, Așa grăit-a Zarathustra.

În ultimii doi ani, pe măsură ce pandemia a afectat sistemele de sănătate europene, a evidențiat și limitele și fragilitatea acestora. Ce s-ar întâmpla însă dacă acest haos ar da naștere la reînnoirea lor?

În ultimii zece ani, în Franța numărul de paturi de spital a fost redus, iar spitalizarea cu normă redusă a crescut. În timp ce spitalele de zi în psihiatrie deveneau „nava amiral” a îngrijirii, pandemia a sosit în februarie 2020 într-o zonă deja devastată și lipsită de resurse. Guvernul a impus închiderea acestor structuri de îngrijire timp de două luni. Au urmat două perioade de izolare mai puțin stricte.

Îngrijirea pacienților care sufereau de psihoze și nevroze invalidante a fost întreruptă. Echipele (asistente medicale, psihologi, psihiatri) au încercat în mod constant să se adapteze și să se

reorganizeze pentru a menține o îngrijire decentă și umană. Aceștia a trebuit să se reinventeze, împreună, în timp ce făceau față unor obligații instituționale și manageriale, care erau slab adaptate la nevoile și așteptările pacienților. Formați în practici manageriale, managerii din sănătate continuau să aplice decizii economice uneori violente și să atace gândirea clinică. În timpul pandemiei COVID-19, am lucrat într-un spital de zi ca asistentă în serviciul de psihiatrie, având o formare psihanalitică în lucrul cu grupurile¹ și una ca profesor de Qi-gong.

1. Cu referire la Grupo Operativo conceptualizat de Enrique Pichon Rivière, psihanalist.

TRIANGLU

În dialog cu lumea noastră interioară

Acest articol este o relatare din inima sistemului spitalicesc psihiatric francez.

Un sistem sanitar deja decimat, lovit de criza din sănătate

Pe măsură ce a izbucnit criza din domeniul sănătății, unitatea noastră s-a confruntat cu numeroase concedii medicale și cu o lipsă de personal medical. Echipa a fost redusă cu două treimi la declararea carantinei naționale, în 17 martie 2020. La un dosar activ de 70 de pacienți, existau trei asistente medicale, un cadru sanitar, un psiholog care sosise cu șase luni în urmă și care era deja în curs de demisie. Medicul era în concediu medical. S-a decis apoi continuarea îngrijirii prin interviuri telefonice individuale zilnice. Pacienții erau izolați în condiții adesea precare. Vocea asistentei care îi suna era singura legătură pentru a susține schizofrenia, paranoia, melancolia și alte tulburări psihiatrice. Sfârșitul carantinei, în trei mai 2020, a permis redeschiderea, cu un număr mic de pacienți primiți pentru doar jumătate de zi.

Grupurile de îngrijire prin mediere, tehnica noastră esențială pentru restabilirea

echilibrului psihic, nu au putut fi reluate în forma obișnuită, deoarece nu ar fi fost conforme cu directivele de sănătate. Restabilirea legăturilor „intra, inter și transsubiective”, cu referire la lucrarea lui René Kaës², a fost compromisă. Am trăit sentimentul că o iau de la capăt pe un câmp de ruine. Primeam câte patru pacienți în loc de opt, o zi pe săptămână în loc de trei zile. În timpul ședințelor, gândirea clinică era trecută în plan secund, în favoarea gestionării suprafeței, a spațiilor și a cifrelor. În acest context, noi, personalul medical, încercam să inovăm pentru a menține vie această gândire clinică.

Oportunitatea de a regândi îngrijirea pentru a însoți pacientul

Grupul de mediere Qi Gong pe care îl conduceam de obicei³ marțea dimineața, împreună cu o altă asistentă, avea opt pacienți. Acesta a trebuit redus pentru a respecta interdicțiile sanitare. Din acel moment, puteam primi patru pacienți simultan în incinta spitalului. Pentru a ne

2. Psihanalist, profesor emerit de psihologie clinica
3. Absolventa al Institutului European de Qi Gong, condus de Dr. Yves Réquema.

adapta la aceste reguli, a trebuit să regândim întregul program de îngrijire, atât pentru pacienți, cât și pentru îngrijitori, în timp și spațiu. În plus, tratamentul individual începea marțea după-amiaza și vinerea dimineața pentru pacienții care nu participau la sesiunea de grup. În fiecare săptămână, puteam oferi doar una sau două sesiuni individuale din cauza constrângerilor de timp. În aceste noi modalități de tratamente, am instituit un sistem de rotație. Fiecare pacient avea parte de o ședință individuală pe lună în loc de ședința de grup.

Prin urmare, în fiecare săptămână grupul de patru pacienți nu era niciodată format din aceleași persoane. În plus, unii pacienți nu aveau capacitatea psihică de a se adapta la o astfel de schimbare și erau reticenți în a lua parte la tratamentul individual. Toate aceste mișcări au produs mecanisme de apărare pentru a lupta împotriva anxietăților de pierdere, persecuție și abandon. Cu toate acestea, apariția acestor fenomene au constituit, de asemenea, noi căi de lucru care erau îngropate anterior. În cele din urmă, unii pacienți au acceptat foarte repede faptul că primeau îngrijire individualizată. Echipa de îngrijire a înțeles astfel că va trebui să se confrunte cu un mediu instabil și nesigur, dar că are și posibilitatea de a inova și de a se transforma în slujba calității îngrijirii oferite. Monique era unul dintre acești pacienți. Înainte de criza de sănătate, avusesem deja în vedere o îngrijire psiho-corporală individuală, deoarece era mai bine adaptată la starea ei. Am fost conștientă de faptul că acest

nou mediu ar putea permite acest lucru. Cu toate acestea, îngrijirea individualizată pe care o recomandam pentru ea era săptămânală, pentru o perioadă lungă de timp. Prin urmare, aceasta nu putea fi integrată în noul sistem de rotație, care permitea doar o singură sesiune pe lună. Pentru a pune în aplicare acest tratament, Monique a trebuit să fie retrasă din grup, cu acordul ei, pentru a fi însoțită exclusiv prin îngrijire individuală. Prin urmare, am decis să propun această abordare echipei în cadrul unei ședințe clinice. Medicul s-a pronunțat în favoarea lui din motive clinice. Managerul era ferm împotriva din motive economice și a exprimat acest lucru într-un mod uneori violent și agresiv față de mine în timpul ședințelor. Există două puncte de vedere opuse, cel clinic, apărut de îngrijitori, și cel economic, apărut de manageri.

Datorită situației excepționale de criză din domeniul sănătății și pentru că acest sistem managerial, îngreunat de injoncțiunile sale deseori paradoxale a oferit porțițe prin care se poate introduce o experiență solidă în domeniul îngrijirii și în materie de asistență medicală, am reușit în cele din urmă să obțin un acord implicit pentru punerea în aplicare a acestei îngrijiri. Istoria arată că este întotdeauna posibil să construiești pe ruinele clădirilor fisurate.

Noua îngrijire individualizată a lui Monique

Monique are 50 de ani. Ea suferă de o patologie „la limită”, de obezitate morbidă

TRIANGLU

În dialog cu lumea noastră interioară

și de sechele ale unei operații la plămâni. Este monitorizată de un psiholog și un psihiatru. Îngrijirea individuală psihocorporală a fost gândită pentru nouă luni, o oră și jumătate pe săptămână. Acest cadru permite o conținere a anxietății sale, ne permite să vorbim despre grupul ei familial suferind și să ne imaginăm împreună reintregarea ei în grup în viitor, dar și posibilitățile sale de a încheia și de a se separa. Procesul ei face adesea obiectul discuțiilor din cadrul grupului nostru instituțional multidisciplinar.

Elaborarea ei psihică se bazează pe exerciții de Qi Gong, parcurse în ritmul ei propriu, alese în funcție de stările ei emoționale. Disciplina "Qi Gong" este legată de medicina tradițională chineză, care asociază somaticul și emoționalul. Alegerea secvențelor de mișcări, în armonie cu respirația și intenția, sunt orientate spre o muncă în jurul tristeții și zonei pulmonare, a furiei, a ruminațiilor, cu mișcări care privesc sistemul digestiv, a fricii, unde își remobilizează bazinul. Păstrez principiile de ascultare psihanalitică a legăturilor. Combinăm împreună mișcările și construim legăturile. În timpul acestui acompaniament

regândit, Monique a avut acces și la chirurgia bariatrică. Spre marea ei surpriză, a trecut prin asta fără anxietate. Pierderea greutatei fizice și reducerea dificultăților psihologice s-au putut sprijini reciproc. A putut trece de la șezut la stat în picioare și la a merge. În Qi Gong, mersul lent și conștient duce la împământare.

Termenii poetici, adesea legați de natură, sunt importanți pentru Monique și pentru capacitatea ei de a simboliza. „A merge către mare" este ultimul exercițiu, făcut cu plăcere. A reluat plimbările în jurul casei sale, a ieșit încet din izolare, relațiile cu superiorii din mediul profesional s-au calmat, a scăpat de o casă veche și a scos-o la vânzare. În momentul în care am fost chemată în serviciul de psihiatrie infantilă pentru deschiderea unei noi unități, Monique și cu mine am început să lucrăm la separare.

Ea a fost direcționată către un grup de „Scriere" care urma să înceapă. Noul psiholog și o asistentă care se întorsese în unitate erau în curs de a crea acest nou sistem, s-a întâlnit cu ea și s-a făcut o tranziție fără probleme după plecarea mea din unitate.

Ce a permis crizei să evolueze

În acest spital de zi, era necesară reluarea multor tratamente și aceasta a fost o ocazie de a mobiliza echipa multidisciplinară pentru a regândi proiectele de îngrijire. Unii pacienți s-au simțit ușurați și au făcut față cu bine, fiind stimulați și orientați spre o renunțare la îngrijirea care avea un rol de reparație narcisică și punea echipele de îngrijire în situația de a întâmpina dificultăți în a se separa de pacienți. Au avut loc schimbări în domeniul medierii, iar constrângerea de a veni o dată pe săptămână în loc de două sau trei ori, din motivele practice menționate mai sus, a condus la problema alegerii persoanelor tratate, care au putut astfel să își asume mai bine îngrijirea și să suporte destabilizarea și reabilitarea, recăpătând încrederea în posibilitatea unei alternative. Pentru alții, care s-au simțit mai persecutați, părăsirea unui grup pentru un moment de primire informală s-a dovedit a fi mai liniștitoare, mai cuprinzătoare.

Dorința îngrijitorilor, în ciuda oboselii, a fost stimulată de a continua cu noi medieri, noi instrumente, de a păstra metafora reconstrucției. Sarcinile și responsabilitățile au fost schimbate, absența unui psihiatru a condus la interviuri de evaluare sau recomandări psiholog-asistent medical. În ceea ce mă privește, acest eveniment mi-a permis să închei o perioadă profesională dificilă și să îmi închei cariera în cadrul unui proiect inovator: un centru de criză pentru adolescenți.

Speranța de a reprioritiza gândirea clinică într-o lume post-pandemică

Acest an haotic a evidențiat disfuncționalitățile actuale ale sistemului de sănătate. De asemenea, a permis, sper, să înțelegem că este nevoie de o echipă multidisciplinară pentru a asigura continuitatea îngrijirii.

Aceștia sunt garanții gândirii clinice. Ei sunt capabili să protejeze, să inventeze și să remodeleze, iar noi trebuie să menținem acest curs într-un moment în care orientarea politicii de sănătate publică în psihiatrie este mai degrabă în favoarea unor paturi de criză în ambulatoriu, în absența spitalizării complete. Va trebui să ne bazăm pe defectele evidențiate de criză și pe succesele făcute posibile de un context extraordinar, ca în cazul lui Monique și al îngrijirii sale individualizate. Să te opui deciziilor economice și să îți păstrezi energia de a te îngriji este o provocare.

Păstrarea gândirii pentru a asigura o îngrijire umană într-o lume condusă financiar rămâne esențială. Menținerea în viață a conceptului de îngrijire⁴ prin alimentarea reflecțiilor noastre în mod multidisciplinar, prin împărtășirea experiențelor și analizelor noastre.

4. Fondatorul conceptului: Lawrence Kohlberg 1958



REFLECȚII DESPRE COPII ȘI ADOLESCENȚI ÎN TIMPUL PANDEMIEI COVID-19: ESTE TOTUL CHIAR AȘA DE NOU?



Lida Anagnostaki

Lector - Facultatea de Psihologie. Departamentul educație timpurie. Universitatea Națională și Kapodistriană din Atena

În urmă cu doi ani, când pandemia a izbucnit în Grecia, am scris următoarele rânduri referitoare la experiența noastră ca psihoterapeuți psihanalitici specializați în lucrul cu copiii și adolescenții. Prima întâlnire cu această situație nouă și înspăimântătoare a fost creionată în tușe mai mult sau mai puțin dramatice; dar cu siguranță așa am simțit-o atunci.

11 Martie 2020. Cu cinci zile înainte de introducerea carantinei generale în Grecia, o tânără adolescentă ai cărei părinți lucrau într-un spital COVID-19 a intrat ca o furtună în cabinet părănd anxioasă și terifiată, purtând o mască de protecție care părea să scoată în evidență amenințarea.

Terapeutul a simțit un amestec paradoxal, amenințător de anxietate și frică: chipul tinerei era familiar, dar în același timp devenise necunoscut, ciudat, ascuns, și poate chiar periculos. Astfel, panica legată de pandemie a intrat pe ușă. Tânăra pacientă părea neliniștită și extrem de fragilă. Siguranța și încrederea date de cadrul terapeutic au fost deodată supuse îndoielii; și analistul s-a simțit vulnerabil și

neajutorat. (Zaharia, & Anagnostaki, 2020).

Privind înapoi, trebuie să recunoaștem felul în care o realitate fără precedent și (s-ar putea spune) stranie, ne-a invadat viața de fiecare zi, ne-a dat înapoi, ne-a șocat. Această nouă realitate general valabilă a afectat fiecare aspect al funcționării umane; au fost introduse reguli pentru aproape orice: muncă, școală, relații. A părut la momentul acela că noi toți (profesioniști și pacienți, profesori și studenți, părinți și copii) am împărtășit aceleași trăiri: eram pierduți, încercând să navigăm într-un teritoriu necunoscut, în căutarea disperată a siguranței și încurajării.

Apoi a trecut timpul. Și pare că acum, doi ani mai târziu, realitatea externă nu s-a

TRIANGLU

De vorbă cu copiii

schimbat prea mult. Diferită pare a fi totuși, perspectiva noastră asupra acesteia. Am trecut prin foarte multe schimbări la nivel personal.

Cumva, ne-am obișnuit să nu atingem, să nu îmbrățișăm, să purtăm măști, să lucrăm online, să învățăm online, să facem totul ... online; am avut încredere în guvern și-n experți și apoi ne-am retras-o, conștientizând că nu vom avea la dispoziție nici o soluție magică. Am devenit sceptici și am obosit; am folosit mecanisme de adaptare (umorul este unul dintre cele mai adaptative – vezi *meme*-urile nenumărate care au inundat rețelele de socializare), mulți dintre noi ne-am demonstrat creativitatea în travaliul de doliu a ceea ce obișnuiam să numim „normalitate”, punând în cuvinte sau în creații artistice anxietățile, grijile și îndoielile, creând un spațiu pentru reflecție și explorare. În mod interesant, cercetările legate de efectele trecute și prezente ale pandemiei asupra copiilor și adolescenților par să fi urmat un drum similar. Să mă explic.

Fără îndoială este adevărat că efectele pe termen lung ale pandemiei COVID-19 (și, mai specific, ale măsurilor extinse de reducere a răspândirii virusului) rămân în

mare parte necunoscute, fiind vorba despre fenomene relativ noi. Totuși, copiii și adolescenții au fost și ei expuși unor factori de stres specifici vârstei (ex. închiderea școlilor, învățarea online, distanțarea socială etc). De fapt, măsurile pentru prevenirea răspândirii COVID-19 au mutat scena principală a copiilor de la școală acasă, afectându-le în acest fel rutinele de viață și limitându-le activitatea socială. În această lumină, cercetătorii din toată lumea (desigur, mai ales din țările dezvoltate) au conceput și desfășurat un număr semnificativ de studii transversale investigând efectele pandemiei asupra vieților persoanelor aflate în plin proces de dezvoltare.

La început s-au adunat dovezi empirice privind efectele negative ale crizei pandemice asupra modului în care au gestionat și s-au adaptat copiii și adolescenții. Descoperirile au relevat un risc crescut al manifestărilor de natură anxioasă și depresivă (ex. Xie et al., 2020) și schimbări negative în ceea ce privește stările emoționale și comportamentele lor (iritabilitate, dificultăți de concentrare, etc.) (ex. Orgilés et al. 2020). Mai mult, s-a descoperit că adolescenții au raportat o

frecvență mai mare a emoțiilor negative, cum sunt plictiseala și frustrarea (Brooks et al., 2020), mai multe provocări în plan academic (Becker et al., 2020), interacțiuni sociale mai puțin frecvente și mai încărcate negativ (Hawke et al., 2020). În plus, deși adolescenții (fără să vrea de cele mai multe ori) au petrecut mai mult timp în compania părinților, s-a demonstrat că au resimțit un suport mai redus din partea acestora, adulții raportând la rândul lor o scădere a capacității lor de suport parental (Donker et al., 2021). Per ansamblu, studiile inițiale au indicat faptul că pandemia se asociază cu o afectare negativă a sănătății mentale în cazul copiilor și adolescenților. Acest aspect s-a dovedit a fi în mod special adevărat pentru adolescenții aflați în situații familiale conflictuale care au participat la cercetare și pentru care închiderea școlilor a fost o măsură în mod special nefastă, instituțiile de învățământ fiind în aceste situații singurele surse de suport adecvat (Phelps & Sperry, 2020).

Cu toate acestea, treptat, cercetătorii au început să privească mai departe de impactul negativ al pandemiei asupra diverselor fațete (inclusiv emoțională, socială și cognitivă) ale vieții copiilor și adolescenților (și a oamenilor, în general). Pe de o parte, au fost voci care au susținut că pandemia, cu întregul ei impact negativ acut, nu a avut în mod necesar (numai) efecte adverse. S-a susținut că un mediu ostil poate crea și condițiile unor noi comportamente sociale, de afiliere la grup, promovând

astfel stabilirea de relații și funcționarea individuală (Mancini, 2019). Urmând această linie de gândire, s-a presupus că pandemia ar fi putut determina o îmbunătățire în funcționarea psihologică și socială pentru anumite categorii de oameni și că impactul pozitiv asupra funcționării sociale și psihologice nu ar trebui trecut cu vederea (Mancini, 2020). Într-adevăr, s-au făcut cercetări care au oferit dovezi în această direcție pozitivă: de exemplu, s-a demonstrat că unii oameni au dobândit obiceiuri mai sănătoase (ex. Wang et al., 2020b) sau au beneficiat de un sprijin social mai mare în timpul pandemiei (Wang et al., 2021). În ceea ce privește familiile cu copii mici și adolescenți, s-a emis ipoteza conform căreia anumiți oameni au folosit carantinarea obligatorie și restricțiile într-o manieră pozitivă, iar legăturile din interiorul sistemului familial ar fi putut fi întărite (Wang et al., 2020a).

Mai mult, perspectiva extinsă asupra efectelor pandemiei a însemnat mai ales că cercetătorii au devenit mai sensibili la diferențele individuale (intrapersonale și interpersonale) de reacție. În primul rând, a fost explorat impactul eterogen al COVID-19 asupra diferitelor arii din viața copiilor și adolescenților (de exemplu, vezi Shen et al., 2021). S-a considerat probabil ca pandemia să fi avut un impact diferit (negativ, neutru sau potențial pozitiv) asupra fiecăreia din dimensiunile sănătate, viață emoțională, viață socială, interes academic etc. Într-adevăr, Wang et al. (2021) a descoperit că în timpul crizei pandemice oamenii au perceput o

TRIANGLU

De vorbă cu copiii

creștere în ceea ce privește sprijinul social, cu toate acestea raportându-se o scădere a nivelului stării de bine. Similar, într-un alt studiu, participanții au raportat o creștere în ceea ce privește emoționalitatea negativă, raportând în același timp și o scădere a frecvenței problemelor legate de somn (Li et al., 2020).

Mai relevant este totuși faptul că cercetătorii au devenit sensibili la diferențele dintre indivizi. Acum există suficiente dovezi legate de faptul că acomodarea copiilor și adolescenților la această situație fără precedent (aspect valabil în toate situațiile resimțite ca puternic adverse) este determinată de factori multipli, atât individuali cât și de mediu, și nu ar trebui privită unidimensional. Au fost evidențiați mai mulți factori care au afectat adaptarea. La nivel individual, strategiile de adaptare eficiente au corelat cu o mai bună funcționare. Copiii și adolescenții de toate vârstele (începând de la preșcolari) care au construit mecanisme de adaptare orientate spre sursa factorului de stres (adică au vorbit atât despre pandemie, cât și despre gândurile și emoțiile lor în legătură cu aceasta) au

raportat un impact negativ mai redus (Dominguez-Álvarez et al., 2020).

Importante au fost și circumstanțele de viață ale copiilor și adolescenților, felul în care mediul de îngrijire a răspuns amenințării pandemice a afectat maniera de adaptare a copiilor și tinerilor. În mod specific, reziliența părinților și capacitatea de adaptare au fost factori importanți care au influențat răspunsul copiilor. În fapt, cercetătorii susțin că deși este vorba despre un scenariu atipic, pandemia este în continuare o oportunitate pentru părinți și copii pentru a-și dezvolta abilitățile de adaptare. Funcționarea tinerilor a fost influențată și de alți factori de natură emoțională raportați de părinți – de exemplu frica legată de viitor. În mod surprinzător, studiile nu au evidențiat nici o corelație între factorii „obiectivi” ai pandemiei – contaminarea cu COVID-19 și/sau moartea, impactul economic perceput – și modalitățile de adaptare raportate de tinerii participanți la cercetări. Rezultatele studiilor indică faptul că procesele de adaptare ale tinerilor sunt mai degrabă dependente de variabile „subiective” – ca de exemplu anxietatea parentală.



TRIANGLU

De vorbă cu copiii

Să fie oare aceste rezultate atât de surprinzătoare? Întorcându-mă la observația mea anterioară conform căreia cercetările legate de efectele trecute și prezente ale pandemiei asupra copiilor și adolescenților urmează o rută similară celei desprinse din experiența personală și din cadrul terapeutic, doresc să formulez următoarea ipoteză. Ceea ce se desprinde de aici pare a fi faptul că oamenii au tendința de a reacționa cu o anumită forță la început (imediat după „prima lovitură”), și treptat, după un timp, sunt din nou capabili să acceseze și să se folosească de capacitatea de a gândi. Cu siguranță, realitatea externă pe care o trăiam în timpul primului șoc pandemic a fost atât de puternică și „crucială ca forță și impact” (Roth, 2020, p.1), încât uneori a părut copleșitoare pentru realitatea internă și capacitatea de gândire. Cu toate acestea, în scurt timp ne-am reîntors la ancorele obișnuite: capacitatea de observare, știința și cercetarea, adică la examinarea în detaliu a reacțiilor și a naturii umane.

Cu siguranță, în majoritatea cazurilor adevărul este mai departe de ceea ce e urgent sau imediat. Conținutul emoțional exercită de multe ori o influență mult mai

semnificativă decât „realitatea obiectivă”. Pornind de la gândirea psihanalitică, realitatea externă este inevitabil colorată de experiențele trecute și de relațiile interne ale individului cu ceilalți (ceea ce numim obiecte interne). La rândul lor, obiectele interne (bune sau rele, rănite și puternice, protective și distructive) influențează „aici și acum” și adaptarea la solicitările prezente venite din mediu. Abilitățile de adaptare ale copiilor și adolescenților construite cu mult înainte de declanșarea pandemiei (asociate cu procesele de adaptare la diferite etape de vârstă și circumstanțe dificile conform cercetărilor efectuate) sunt cele care par să fi influențat procesele adaptative și în timpul pandemiei COVID-19. Nici reziliența parentală nu este un factor nou de influență, ci unul decisiv și bine cunoscut de specialiști, asociat cu dezvoltarea strategiilor eficiente de adaptare la copii și adolescenți în general (Domínguez-Álvarez et al., 2020).

Ceea ce vreau să subliniez este faptul că în cazul pandemiei nimic (sau aproape nimic) nu este nou. De fapt, s-ar putea să descoperim încă o dovadă a utilității unor caracteristici și calități bine-cunoscute.

Să vă dau un alt exemplu: una dintre recomandările semnificative pe care UNICEF a adresat-o părinților în vederea unei mai bune susțineri a celor mici a fost crearea de rutine zilnice, flexibile, dar consistente (Fondul internațional de urgență al Națiunilor Unite pentru copii, 2020). Într-adevăr, cercetările au demonstrat că tinerii care au adoptat rutine mai așezate au raportat mai puține sentimente de singurătate și depresie în timpul perioadei de carantinare la domiciliu din timpul pandemiei (Liu et al., 2021).

Totuși, rolul pozitiv al unui program zilnic consecvent în promovarea adaptării psihologice a copiilor a fost susținut și bine documentat de cercetări anterioare, cu mult înainte de criza COVID-19 (ex. Bridley & Jordan, 2012). Mai mult, menținerea unor rutine consecvente în timpul perioadelor de carantinare la domiciliu indică existența unei mai bune cooperări între membrii familiei și o mai bună internalizare a consemnelor parentale (Liu et al., 2021). Nu mai este nevoie să precizez faptul că această cooperare părinte - copil nu s-a construit (cel mai probabil) peste noapte; relația pozitivă probabil că a pre-existat. Cu alte cuvinte, familiile care au funcționat bine înainte de pandemie, au continuat cel mai probabil acest parcurs și în timpul (și după) această perioadă stresantă. Același lucru pare că se aplică funcționării individuale a copiilor și adolescenților.

Sunt conștientă că această concluzie ar putea avea o rezonanță deterministă. Cu

toate acestea, simt că transmite un mesaj destul de pozitiv și (sper) încurajator: deși criza COVID-19 i-a expus pe copii și adolescenți unor provocări fără precedent din partea realității externe, știm cum sunt întâmpinate aceste cereri din mediu. Ar trebui să facem ceea ce știm că este bine pentru tineri, ceea ce am știut din totdeauna, neținând cont de contextul pandemic. Și știm și care sunt familiile și copiii în mod special vulnerabili care au nevoie de atenția și sprijinul nostru. Copiii, adolescenții și familiile care prezintă risc crescut sunt cele despre care am știut dintotdeauna că se luptă și, din nefericire, au în continuare dificultăți, chiar mai mari, în timpul crizei sanitare.

Bibliografie

1. Bridley, A., & Jordan, S. S. (2012). Child routines moderate daily hassles and children's psychological adjustment. *Children's Health Care, 41*(2), 129-144. <https://doi.org/10.1080/02739615.2012.657040>
2. Becker, S. P., Breaux, R., Cusick, C. N., Dvorsky, M. R., Marsh, N. P., Sciberras, E., & Langberg, J. M. (2020). Remote learning during COVID-19: Examining school practices, service continuation, and difficulties for adolescents with and without attention deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Adolescent Health, 67*(6), 769-777. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.002>
3. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet, 395*(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
4. Darnay, K., & Henderson, J. L. (2020). Impacts of COVID-19 on youth mental health,

TRIANGLU

De vorbă cu copiii

- substance use, and well-being: A rapid survey of clinical and community samples. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 65(10), 701-709. [https://doi.org/ 10.1177/0706743720940562](https://doi.org/10.1177/0706743720940562).
5. Domínguez-Álvarez, B., López-Romero, L., Isdahl-Troye, A., Gómez-Fraguela, J. A., & Romero, E. (2020) Children coping, contextual risk and their interplay during the COVID-19 pandemic: A spanish case. *Frontiers in Psychology*. 11:577763. [https://doi.org/ 10.3389/fpsyg.2020.577763](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577763)
 6. Donker, M. H., Mastrotheodoros, S., & Branje, S. (2021). Development of parent-adolescent relationships during the COVID-19 pandemic: The role of stress and coping. *Developmental Psychology*, 57(10), 1611-1622. <https://doi.org/10.1037/dev0001212>
 7. Hawke, L. D., Barbic, S., Voineskos, A., Szatmari, P., Cleverley, K., Hayes, E., Relihan, J., Daley, M., Courtney, D., Cheung, A., Darnay, K., & Henderson, J. L. (2020). Impacts of COVID-19 on youth mental health, substance use, and well-being: A rapid survey of clinical and community samples. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 65(10), 701-709. <https://doi.org/10.1177/0706743720940562>
 8. Li, J., Yang, A., Dou, K., Wang, L., Zhang, M., & Lin, X. (2020). Chinese public's knowledge, perceived severity, and perceived controllability of the COVID-19 and their associations with emotional and behavioural reactions, social participation, and precautionary behaviour: A national survey. *BMC Public Health*, 20, 1589. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09695-1>
 9. Liu, J., Zhou, T., Yuan, M., Ren, H., Bian, X., & Coplan, R. J. (2021). Daily routines, parent-child conflict, and psychological maladjustment among Chinese children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Psychology*, 35(8), 1077-1085. <http://dx.doi.org/10.1037/fam0000914>.
 10. Mancini, A. D. (2019). When acute adversity improves psychological health: A social-contextual framework. *Psychological Review*, 126(4), 486-505. [https://doi.org/ 10.1037/rev0000144](https://doi.org/10.1037/rev0000144)
 11. Mancini, A. D. (2020). Heterogeneous mental health consequences of COVID-19: Costs and benefits. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12, S15-S16. <https://doi.org/10.1037/tra0000894>
 12. Orgilés, M., Morales, A., Delveccio, E., Mazzesc, C., & Espada, J. P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 2986 <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579038>
 13. Phelps, C., & Sperry, L. L. (2020). Children and the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S73-S75. [http://dx.doi.org/ 10.1037/tra0000861](http://dx.doi.org/10.1037/tra0000861)
 14. Roth, M. (2020). *Transference in the time of Corona*. The International Psychoanalytical Association. https://www.ipa.world/IPA/en/News/corona_papers.aspx
 15. Shen, J., Sun, R., Xu, J., Dai, Y., Li, W., Liu, H., & Fang, X. (2021). Patterns and predictors of adolescent life change during the COVID-19 pandemic: a person-centered approach, *Current Psychology*, 13, 1-15. [https://doi.org/ 0.1007/s12144-021-02204-6](https://doi.org/10.1007/s12144-021-02204-6).

16. United Nations International Children's Emergency Fund (2020). *Coronavirus (COVID-19) parenting tips*. <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>
17. Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020a). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, *395*(10228), 945-947. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)
18. Wang, X., Lei, S. M., Le, S., Yang, Y., Zhang, B., Yao, W., Guo, Z., & Cheng, S. (2020b). Bidirectional influence of the COVID-19 pandemic lockdowns on health behaviors and quality of life among Chinese adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(15), 5575. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11414-3>
19. Wang, Z., Luo, S., Xu, J., Wang, Y., Yun, H., Zhao, Z., Zhan, H., & Wang, Y. (2021). Well-being reduces COVID-19 anxiety: A three-wave longitudinal study in China. *Journal of Happiness Studies*, 1-17. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00385-2>
20. Xie, X., Xue, Q., Zhou, Y., Zhu, K., Liu, Q., Zhang, J., et al. (2020). Mental health status among children inhome confinement during the coronavirus disease 2019 outbreak in Hubei Province, China. *JAMA Pediatrics*, *174*, 898-900. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.1619>
21. Zaharia, A., & Anagnostaki, L. (2020) Modifications of the therapeutic setting during the Covid-19 pandemic: thoughts based on the Greek experience with latency children and adolescents, *Journal of Child Psychotherapy*, *46*(3), 380-387, <https://doi.org/10.1080/0075417X.2021.1901132>



O LUME ÎN SCHIMBARE – DIALOG CU ANDRA PETRARIU, MODERATOR AL EMISIUNII ORAȘUL VORBEȘTE, RADIO ROMÂNIA CULTURAL



Cristina Călărășanu

în dialog cu Andra Petrariu

Andra Petrariu este jurnalistă, exploratoare de lumi interioare și urbane la Radio România Cultural, unde realizează de luni până vineri emisiunea Orașul Vorbește.

Andra, prin profesia ta intri foarte des în contact cu oameni din medii diverse, cu feluri diferite de a gândi. Prin prisma acestui filtru social, cum arată această lume în schimbare?

Cred că arată destul de mult la fel cu cea veche, doar că de data aceasta reușim să o vedem așa cum este ea cu adevărat și anume complet imperfectă. O lume care cred că nu ne va mai da prea curând motive să fim surprinși de ceva, o lume în care am învățat cum să ne resemnăm, să ne obișnuim cu așteptarea și să fim convinși că oricând putem pune fragilitatea din nou în cui dispuși să o luăm cândva de la capăt. Cred, însă, că în această lume în schimbare trăim realități foarte deformate despre noi și despre cei

din jurul nostru. Nu cred că suntem atât de puternici pe cât ne închipuim, suntem mai degrabă buimaci, încă pierduți cu mintea și cu inima în valuri întregi de frustrare, proiecte amânate, evenimente personale și profesionale ratate. În ciuda optimismului și a zâmbetului afișat, simt și văd în oamenii pe care îi întâlnesc în lumea aceasta în schimbare o mâhnire aparte care încă pare că doare foarte tare.

Mai văd, însă, și faptul că oamenii au învățat să fie mai deschiși, să își împărtășească mai ușor poveștile, să nu mai simtă nevoia de a demonstra mereu cuiva ceva, să fie puțin mai disponibili și mai conștienți de ceea ce ar putea ei să ofere. E o lume totuși care vorbește mai mult cu și despre sens.

TRIANGLU

Incursiuni în actualitate

O lume în care predomină confuzia, în care ne-am rătăcit de noi înșine. Poate că această rătăcire se întâmplă de ceva vreme, în timp ce noi eram atât de ocupați să privim doar ceea ce doream să vedem. Să fie această fragilitate de care vorbești o oglindă care ne obligă la un nou dialog cu noi și cu ceilalți?

Este o oglindă, într-adevăr, pe care pandemia ne-a obligat să o mai ștergem puțin de praf. Să ne întrebăm, așa cum spuneam, din nou cine suntem, dacă este sau nu momentul să punem frână, să învățăm să privim cu adevărat în noi, să fim dispuși să vedem ceea ce se întâmplă acolo în adâncuri. Cred că unora dintre noi chiar ne-a ieșit acest exercițiu, cred că pe alocuri am reușit să devenim puțin mai răbdători cu noi și cu cei din jurul nostru, dar precauți, foarte precauți. Fiind atât de dezorientați încă, oricât de dispuși am fi să ne privim în această oglindă, suntem foarte discreți cu ceea ce gândim despre noi și despre ceilalți. Ba, mai mult, cred că fragilitatea noastră se accentuează odată cu încercările noastre eșuate de a ne împărtăși gândurile, de a avea parte de acest nou dialog. Nu prea știm să

comunicăm și nici măcar nu prea vrem să învățăm cum să facem asta mai bine. Poate că simțim la fel, experimentăm multe lucruri la fel, dar exprimăm ceea ce trăim în direcții complet diferite. Uneori suntem chiar surprinși de cât de simple ne-am fi dorit să fie aceste dialoguri cu noi și cu ceilalți și cât de deformate au ajuns ele să fie din cauza faptului că pur și simplu nu vrem să înțelegem cât de important este să învățăm cum să comunicăm.

Care să mai fie acest sens? Filosoful Jean-Luc Nancy spunea că filosofia este un travaliu al minții și că sarcina acesteia este de a redeschide, de a retrezi, de a relua acompanierea infinită a sensului. Este o lume care s-a adâncit oare prea tare în tehnologie uitându-și originile profund umaniste?

Cred că știm foarte puține lucruri despre filozofii din noi, dar ei nu ne lasă la greu indiferent cât de adânciți am fi în această lume a tehnologiei. A fost o ușurare pentru mine să observ că în această lume în schimbare până și oamenii care lucrează zi de zi în domenii care implică



TRIANGLU

Incursiuni în actualitate

foarte mult tehnologia au avut în această perioadă revelații privind sensul din viețile lor. Iar acesta a ținut în cea mai mare măsură de raportarea lor față de muncă și, bineînțeles, față de timpul pe care îl petrec alături de cei dragi. Cred că unii dintre ei și-au dat seama totodată cât de mult reprezintă, de exemplu, un premiu sau o activitate pentru ei, alții au conștientizat cât de puțin contează de fapt toate aceste lucruri pentru ei, alții au realizat acum în pandemie că sensul ține de încrederea de sine și că pot face mult mai multe decât s-au limitat în plină libertate să o facă.

Aș vrea să cred că pandemia ne-a făcut să privim tehnologia cu alți ochi. Să îi vedem poate mai îndeaproape beneficiile, dar să înțelegem totodată cât de mult rău ne poate face toată această acaparare a ei. Și, apropo de sens, cred că dăm mult prea multă atenție lucrurilor cu care pur și simplu ne-am obișnuit în viața noastră și nu vrem deloc să ieșim din zona noastră de confort. Ce am reușit eu să înțeleg în toată această lume în schimbare este că sensul este privit diferit de fiecare dintre noi. Pentru mine el ține de o liniște interioară despre care credeam că este foarte dificil de atins. De

fapt, nu este. Am înțeles că viața aceasta este până la urmă un loc de joacă, pe care ni-l construim cu toții așa cum știm mai bine și că ar trebui să evităm să ne mai luăm atât de mult în serios. Că ar fi bine să ne ridicăm ochii din ecrane și să ne bucurăm mai mult de tot ceea ce ne înconjoară. Poate că pare greu, dar chiar nu este. Trebuie doar să facem câteva eforturi, să schimbăm puțin ritmul și sensul de mers.

Este evident că ceea ce se întâmplă din exterior are o influență foarte puternică asupra vieții noastre colective și individuale. Ce urme a lăsat din punctul acesta de vedere pandemia? Ce s-a schimbat?

Îmi pare că pandemia a mai așezat lucrurile puțin în noi, deși suntem în continuare răniți și confuzi. Gânduri și stări pe care nu prea ne dăm voie să le trăim, dimpotrivă, le înăbușim în noi, cu iluzia că toate acestea vor trece, că în final, totul va fi bine, chiar dacă binele nu mai este neapărat acela pe care îl știam noi înainte.

În pandemie cred că am devenit constructori profesioniști de lumi și bule

proprii și asta pentru că noi credem despre ele că ne ajută de fapt să știm în continuare cine suntem. Cred că asta a schimbat cel mai tare pandemia în noi, ne-a făcut să ne întrebăm și mai des cine suntem, dar ne-a făcut și mai precauți în răspunsuri. Totuși, ce am mai observat în jurul meu este că am învățat în această lume nouă să cerem mult mai asumat ajutorul și asta m-a bucurat foarte mult pentru că cel mai tare mi-a fost teamă pe timpul acestei pandemii că o să rămânem vii, dar că nu o să mai știm să fim oameni. În ciuda imensei rupturi fizice, dar și a celei de idei care s-a creat între noi, aș fi tentată să spun că am rămas oameni, că ne-am și apropiat mai mult între noi, că am devenit uneori mai calzi și mai înțelegători unii cu ceilalți, că am învățat să ne ascultăm poveștile și nu doar să ne auzim vorbind.

Răspunsul la întrebarea aceasta îl frământ însă de foarte multă vreme ca pe un aluat, îl tot las la dospit și revin constant asupra lui. Așa că aș putea în orice clipă să nu mai cred la fel. Pentru că deruta încă există și asta face în continuare pandemia din noi. Mi-ar plăcea totuși ca aluatul acesta despre care vă spuneam să se transforme cât mai curând într-o plăcintă pufoasă, cu scortişoară și mere, proaspăt scoasă din cuptor.

Pandemia a deformat socialul cu care eram obișnuiți, a produs o suspendare violentă a unor legături vitale, dar mai ales a pus la îndoială continuitatea în absența lor fizică.

Ce crezi că le-a lipsit oamenilor cel mai mult în această situație stranie, cu care nu se mai întâlniseră?

Virusul a fost cu unii dintre noi foarte dur, cu alții poate că mai blând. A lăsat așa cum știm urme nu doar în corpurile noastre, ci mai ales în mintea noastră. Pentru mine a fost cu adevărat șocant să aud oameni spunând, fără să conștientizeze neapărat ceea ce credeau, că și-au dorit să se îmbolnăvească doar pentru a-și putea recâștiga libertatea de a trăi viața așa cum o știau înainte de pandemie. De asemenea, a fost șocant să constat faptul că un act medical foarte personal a reușit să devină cu foarte multă certitudine un reper al calității oamenilor de lângă noi. Am fost cu toții atât de dezechilibrați încât eu cred că în toată această perioadă cel mai mult ne-au lipsit răspunsurile, dar și tăria de a pune mai multe întrebări.

Trăind ani la rând în acea lume foarte ordonată, în pandemie ne-a lipsit puterea de a înțelege că nu totul poate fi scris și lipit de perete pe un bilețel, gata să fie amânat oricând pe altă zi. Cu alte cuvinte, ne-a lipsit setea de control. Și bineînțeles ne-au lipsit interacțiunile față în față cu cei din jurul nostru.

Cu această ocazie ne-am trezit surprinși ridicând capul din ecranele telefoanelor și laptopurilor și uitându-ne mai mult la cei de lângă noi. Cel puțin pentru o perioadă. Vreau să cred că am înțeles cu toții că trăim în comunitate și că avem nevoie unii de ceilalți. Pandemia a deformat într-adevăr socialul și l-a rupt pe alocuri în

TRIANGLU

Incursiuni în actualitate

bucățele, transformându-l într-un puzzle pe care nu cred că mai știm să îl construim la loc așa cum era. Dar poate că nici nu trebuie, poate că discuția aceasta cu noi înșine despre sens va continua cu mai puțină superficialitate și cu mai multă responsabilitate. Și poate că tot mai mulți oameni vor îndrăzni cu adevărat să facă pași importanți în acest moment pe drumul sensului potrivit pentru ei.

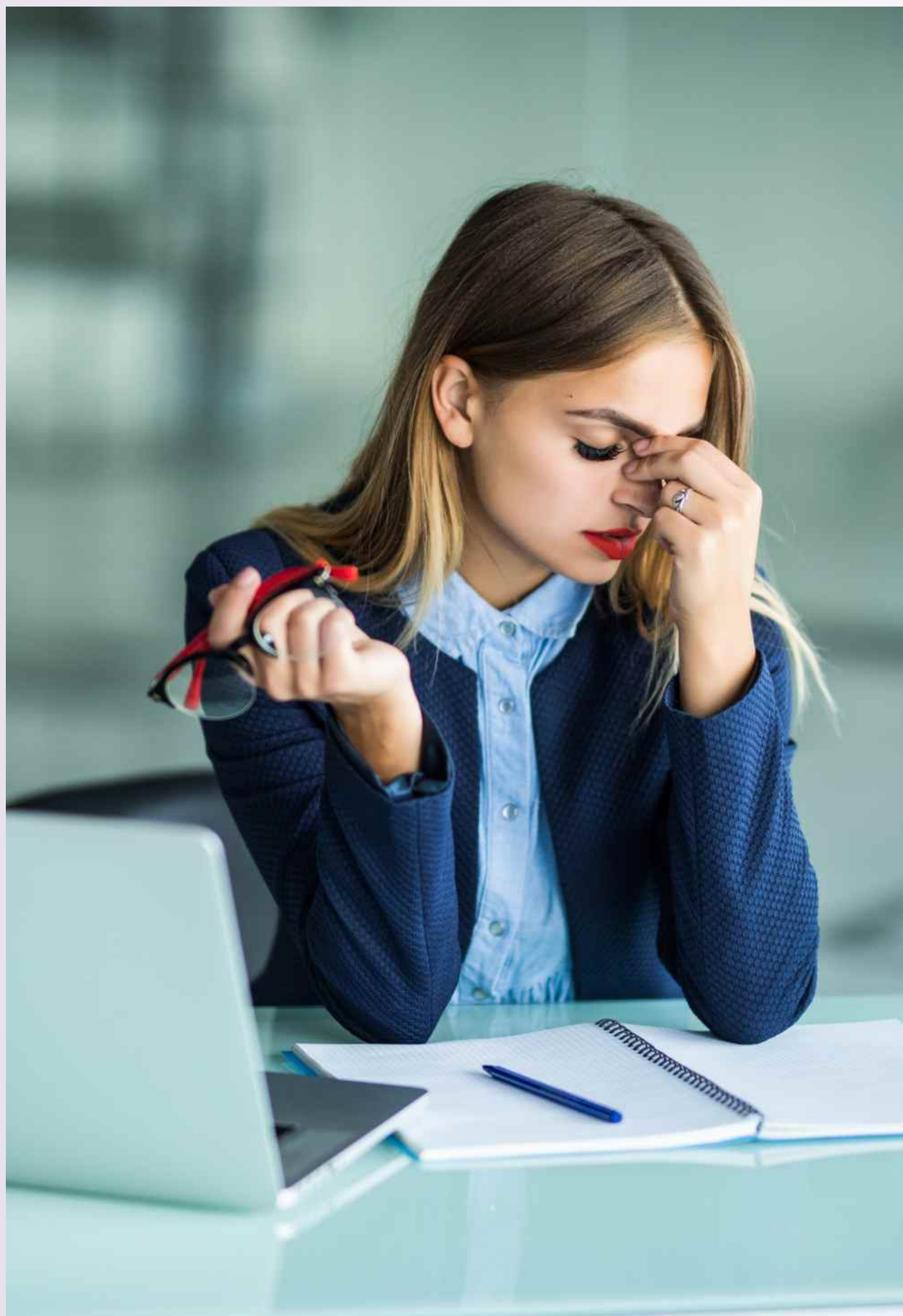
Pare o lume performantă și fără răbdare sau răgaz. Viața este un calendar plin de *task-uri* și *goals-uri*, marcată de *meeting-uri* sau mai recent *call-uri*. Simți că oamenii sunt captivi în această viață ordonată doar de ceea ce au de făcut?

Cred că suntem gătuți și încătușați de-a dreptul și că cel mai trist este că nici

măcar nu ne dăm seama de asta. Sau dacă ne dăm, continuăm să trăim la fel, cu gândul că lucrurile se vor schimba de la sine.

Pandemia din acest punct de vedere cred că ar fi putut să fie un punct cheie în viețile noastre, însă foarte mulți dintre noi am prins doar startul și am continuat în mare parte să ne vedem de ordinea noastră bine știută fiind totuși cu gândul la lucrurile care ar fi putut complet să se schimbe.

Din acest punct de vedere mi se pare că de multe ori mintea și corpurile noastre se transformă în adevărate închisori din care foarte rar suntem dispuși să facem eforturi pentru a evada. Îmi spun adesea uitându-mă la mine, dar și în jur că pur și simplu ne-am obișnuit să trăim pe de rost. Ba, mai mult, credem dinadins că așa este cel mai ușor.





NOTE DE LECTURĂ

Alexandra Stoica

**Recenzie Proiectul Decameronul**

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”.

Se spune că arta este forma cea mai desăvârșită a speranței, iar de speranță avem nevoie cu toții, mai ales de când pandemia COVID-19 ne-a rescris istoria acum mai bine de doi ani.

Este oare prea devreme pentru a scrie despre ea? Se prea poate, pentru că ceea ce este valabil pentru viața noastră este valabil și pentru literatură: experiențele traumatizante au nevoie de timp pentru a percola și, uneori, este mai bine să le privești oblic decât direct.

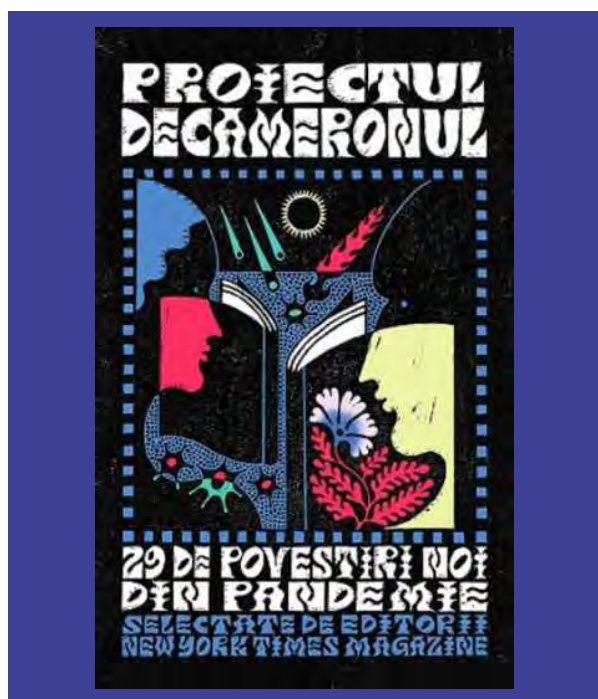
Ficțiunea este una dintre cele mai importante modalități prin care ne raportăm la lumea din jurul nostru, iar ficțiunea ca răspuns rapid la o situație actuală poate fi medicamentul potrivit pentru febra furioasă a actualității.

Aceasta a fost ipoteza care a stat la baza *Proiectului Decameronul*, un concept propus de romanciera Rivka Galchen în luna martie și preluat de editorii revistei The New York Times, care au propus scriitorilor contemporani să contribuie cu povestiri la un Decameron inspirat de coronavirus. Inspirația lui Galchen a fost *Decameronul* lui Boccaccio (1351), celebra antologie de povestiri scurte spuse de un grup fictiv adăpostit în afara Florenței, Italia, în timp ce Moartea Neagră devasta Europa secolului al XIV-lea.

Printre cei care au acceptat să participe la acest proiect se numără Colm Tóibín, Margaret Atwood, Kamila Shamsie, Tommy Orange, Etgar Keret, Andrew

TRIANGLU

Note de lectură



O'Hagan, Rachel Kushner, Tea Obreht, Charles Yu și David Mitchell. Jurnalista Caitlin Roper scrie în prefață că această colecție de povestiri scurte a fost o reamintire a faptului că „cea mai bună ficțiune e în stare deopotrivă să te transporte departe de tine însuși, dar și să te ajute, într-un fel, să-ți înțelegi exact situația.”

Povestirile variază, desigur, din atât de multe puncte de vedere. Cei mai sensibili dintre scriitorii incluși aici lucrează prin parabole; cei mai puțin sensibili, prin adresare directă.

Margaret Atwood contribuie cu o povestire SF despre extraterestrii pseudopozi care au sosit pentru a avea grijă de noi în timpul unei molimi; unul dintre ei, care se autointitulează „un simplu animator”, reia basmul *Nerăbdătoarea Griselda* într-un mod care sugerează că oamenii pe care îi are în grijă vor fi în curând transformați în hrană. Un extraterestru, trimis ca parte a unui „pachet de ajutor pentru crize intergalactice”, îi distrage pe oamenii aflați în carantină cu o poveste atroce și amuzantă, în timp ce îi mustră pentru calitățile lor josnice. Imediat, dispozitivul de traducere al extraterestrului nu poate interpreta cuvântul „vegan” dintr-o cerere de gustări. Soluția sugerată și evidentă, atunci, este să nu mănânci. Continuând cu discrepanțele hilare de limbă și cultură, extraterestrul spune ca „poveștile ne ajută să ne înțelegem reciproc în pofida prăpastiei sociale, istorice și evolutive care ne desparte”. Ficțiunea unește, mai ales în vremuri dificile.

Povești de la Râul Los Angeles de Colm Tóibín ia forma unui jurnal ținut de un scriitor de vârstă mijlocie, izolat în Los

Angeles și care se menține în formă, împreună cu prietenul său, mergând cu bicicleta.

Recunoaștere a lui Victor LaValle, prima povestire din colecție, disecă moartea prin prezentarea vieților trecute și a manifestărilor lor ciudate. Povestea ne învață că moartea, deși zguduitoare, imediată și nedorită, poate, de asemenea, să creeze legături. În pretenția reconfortantă a ficțiunii, vina este atenuată de continuarea promisă a prieteniei, asigurată de o fantomă supranaturală sau de un *déjà-vu* supărător.

Povestirea *Descătușare* de Etgar Keret prezintă un personaj care a uitat totul despre viața sa dinaintea izolării. El iese din casă, încercând să-și amintească dacă a fost asistent social. Instinctele sale sunt reînviată de un cerșetor care îi cere mâncare. Își amintește să îi ignore și să meargă cu capul plecat. Povestea se încheie cu replica: „Trupul ține minte tot și, peste câteva minute, inima asta care s-a-nmuiat cât ai fost singur are să se-ntărească la loc”. Povestea este scurtă, dar pătrunzătoare. Izolarea ne-a furat umanitatea. Și totuși, în lumea de dinainte, am fost mai inumani?

Scriitura frumoasă a lui Edwidge Danticat din povestirea *Un singur lucru* pictează fără efort durerea pierderii celor dragi din cauza efectelor debilitante ale COVID-19. Este o poveste intens emoționantă care încheie colecția.

În introducerea la colecție, Rivka Galchen marchează prin mesajul atât de valoros și necesar, *Memento vivere - Amintește-ți*

că trebuie să trăiești - sensul Proiectului Decameronul. Trăim prin ficțiune și citim povești care seamănă atât de mult cu ale noastre pentru a ne aminti locul nostru în această lume nouă.

Poveștile reunite în *Proiectul Decameronul*, luate împreună, transmit un sentiment ciudat de liniștire. Dacă ar trebui să punem acest sentiment în cuvinte, probabil că am spune așa: indiferent prin ce trec eu, în această pandemie, literalmente toată lumea de pe Pământ trece și ea prin același lucru. Ficțiunea înseamnă intrarea imaginativă în alte minți și alte inimi, acest sentiment de împreună, atât de necesar în perioadele de izolare.

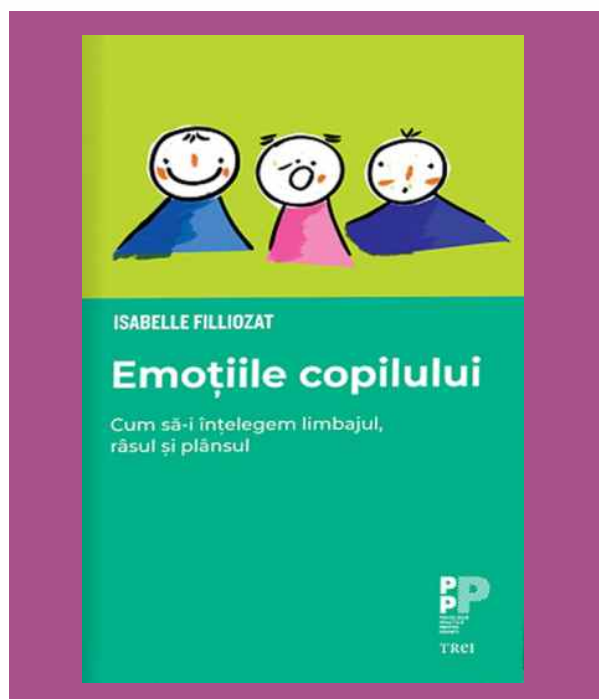
Recenzie Emoțiile copilului

Todd face crize de furie în supermarket și se tăvăleşte pe jos, Lucy plânge din toată inima din cauza unui balon spart, Frank se trezește în fiecare noapte îngrozit pentru că un monstru îl urmărește, lui Peter îi este frică de tuneluri... Părinții sunt adesea dezorientați, atunci când se confruntă cu intensitatea emoțiilor copilului lor. Încearcă să îi calmeze, să le reducă la tăcere strigătele. Dar emoția are un sens, o intenție.

Este vindecătoare. Iată o carte care oferă sfaturi concrete, ilustrate cu exemple din viața de familie de zi cu zi, ajutându-i pe părinți să înțeleagă frica, furia, bucuria, tristețea și nevoia copilului de a exprima aceste sentimente, dar care în același timp îi însoțește pe părinți și în reconectarea cu propria copilărie și în

TRIANGLU

Note de lectură



obținerea unei mai mari armonii în cercul familial.

Autoarea se referă la *inteligenta inimii* (a ști să iubești, să-i înțelegi pe ceilalți, să te realizezi, să fii tu însuți și să reacționezi în situații emoționale dificile) ca fiind capacitatea de a fi fericit, de a nu fi dominat de adversitate, de a-ți alege viața și de a stabili relații armonioase cu ceilalți. Ea pledează pentru *cultivarea coeficientului emoțional al copiilor* și pentru luarea în considerare a emoțiilor: „Copilul este o persoană. Emoția este în inima individului, este expresia Vieții

sale. A ști să o ascultăm și să o respectăm înseamnă să ascultăm și să respectăm persoana sa.”

Prin urmare, cartea propune modalități de a identifica, numi, înțelege și utiliza emoțiile în mod pozitiv. Nu este o carte de sfaturi, deoarece părinții sunt experți în a trăi cu copiii lor în fiecare zi. Cuvintele autoarei se bazează pe două principii: copiii spun ceea ce au nevoie în fiecare etapă a dezvoltării lor, dacă știm să-i ascultăm și să le decodăm limbajul, iar părinții își pot înțelege copiii și pot avea o atitudine în relația cu aceștia.

Isabelle Filliozat propune șapte întrebări pe care să ni le punem pentru a face față la (aproape) toate situațiile: *Ce simte? Ce spune? Ce mesaj vreau să-i transmit? De ce spun ce spun? Sunt nevoile mele la concurență cu cele ale copiilor mei? Ce este cel mai de preț pentru mine? Ce obiectiv am?*

În fiecare dintre situații, autoarea propune un context și ne îndrumă spre cel mai potrivit răspuns pentru a însoți emoțiile copiilor. De exemplu, ca răspuns la întrebarea *De ce spun ce spun?*, ea continuă cu întrebarea *Ce mă face să răspund da sau nu la cerințele copiilor?*

Ce mă face să am această atitudine?, folosind exemplul unei plimbări în pădure la finalul căreia încerca să își convingă copiii să urce înapoi în mașină, când aceștia își doreau să continue să culeagă castane, cu toate că nu avea nici un motiv să le întrerupă această activitate. Ea explică faptul că adesea funcționăm în mod automat, fără să ne punem la îndoială obiceiurile.

Acest lucru poate fi explicat prin teama ca cererea inedită a copiilor să nu devină un „capriciu”. „Capriciile sunt invențiile părinților. Acestea apar atunci când părinții se lasă prinși în jocuri de putere.” Autoarea continuă spunând că ascultarea emoțiilor nu implică în mod sistematic satisfacerea cererilor. Dimpotrivă, este vorba despre a-l însoți pe copil să învețe să gestioneze frustrarea, ascultându-i nevoile și dorințele.

Întrebarea la care părinții trebuie să răspundă este „cum îl pot ajuta să fie conștient de ceea ce se întâmplă în interiorul lui?” Acest lucru poate fi realizat prin a fi un ascultător empatic. De exemplu, în loc să răspundem mecanic unui copil care își exprimă refuzul de a face ceva (a merge la culcare, de exemplu) „totuși trebuie să o faci pentru că așa este...”, este mai bine să însoțim această frustrare spunându-i „nu vrei să faci asta, ai dreptul să nu vrei să dormi, înțeleg asta”, continuând în același timp actul de a-l culca. Dacă ne poziționăm într-o poziție de înțelegere și empatie față de frustrarea pe care ar putea să o

simtă în legătură cu mersul la culcare, îl ajută să accepte faptul că se va culca.

În capitolele următoare sunt explorate diversele emoții pe care copiii le simt: frică, furie, bucurie, tristețe și explică faptul că orice frică are un motiv, chiar dacă acesta îi este necunoscut adultului. Sprijinul emoțional este foarte important, pentru că dacă emoțiile copilului nu sunt auzite, el se poate închide în depresie - subiect căruia autoarea îi dedică un întreg capitol. Acest sprijin emoțional are diferite etape, pe care autoarea le detaliază: respectarea emoției (pentru a stabili o relație de încredere cu copilul), ascultarea (a asculta nu înseamnă doar a asculta, ci și a-l ajuta pe copil să își exprime adevărul), acceptarea și înțelegerea (recunoașterea emoției copilului), căutarea resurselor interioare și exterioare, ajutorul oferit copiilor pentru a-și elibera energia, satisfacerea nevoii lor de informare și însoțirea lor în a-și dezvolta diferite răspunsuri posibile la frică (invidia, de exemplu, generează frică).

Isabelle Filliozat explică, de asemenea, că furia este o reacție sănătoasă pentru că servește ca o afirmare a dorinței copilului, este o expresie a unei nevoi, o cerere adresată celui alt pentru a restabili un echilibru. Este o reacție fiziologică de a fi însoțit, o nevoie uneori departe de motivele pe care le dă adultul (de exemplu capriciul de a cumpăra dulciuri dintr-un supermarket, când copilul este de fapt doar obosit).

Cartea oferă îndrumări părinților pentru

TRIANGLU

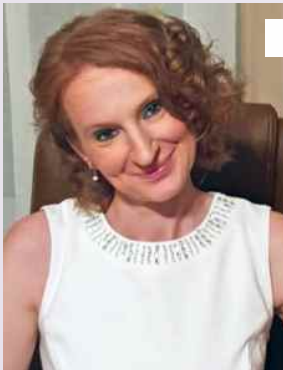
Note de lectură

a-și înțelege prin propria istorie relația cu exprimarea emoțiilor, luând ca exemplu însoțirea emoțiilor legate de bucurie sau iubire sau de tristețe, nostalgie, depresie sau eșec școlar la copii. De asemenea, este abordată și problema dramelor și încercărilor dureroase prin care poate trece un copil și părinții sunt acompaniați în încercarea de a-i ajuta pe copii să le depășească: despărțirea de părinți,

sosirea unui frățior sau a unei surori mai mici, bolile, doliul.

Cartea ne demonstrează că emoțiile nu sunt periculoase, din contră, ele sunt esența existenței noastre, iar dacă nu reușim întotdeauna să le ascultăm și să le dăm atenție, nu trebuie să ne învinovățim. În schimb, putem să învățăm despre ele și prin asta să le respectăm.

PSIHOTERAPIA COTIDIANULUI INCERT



Cristina Călărășanu

psihopedagog, psihoterapeut psihanalitic

Deși suntem de multă vreme obișnuiți să trăim aproape lipiți de un flux neconținut de informații, nu ne-am dat seama până de curând că nu am avut cu adevărat un contact cu ceea ce ar putea fi denumit dramatic sau de o importanță majoră, adică acele vești care par dintr-o dată că traversează cu o viteză uluitoare tunelul virtual care ne separă de ceilalți și se instalează nepoftite direct pe canapeaua sensibilă a minții noastre. Mai întâi a fost pandemia, o criză sanitară globală care inițial părea doar un zvon relativ îngrijorător, dar foarte îndepărtat.

Pe măsură ce s-a apropiat de noi, am început să resimțim intensitatea unui nou cotidian care ne era total străin și care venea să spargă cu brutalitate inerția vieții noastre de zi cu zi. După doi ani, ne-am construit o reprezentare, avem niște repere, dar mai ales ne-am familiarizat cu propriile noastre fantasmе generate de angoasa unui inamic invizibil și am învățat cum să le integrăm sau să le delimităm de realitate. Ne-am refugiat în virtual, am renegat atingerea și am înființat protocoale noi de socializare. Nu ne-au putut proteja însă de propria noastră solitudine și mai ales de vidul trăit în comun.

Pe când păream a fi găsit în sfârșit marginea acestei perioade dificile, nici nu am apucat să tragem aer proaspăt în piept că o nouă situație s-a ivit la ușa minții noastre. De data aceasta simplul cuvânt care o numea avea multiple conotații în memoria noastră colectivă și trezea în fiecare dintre noi amintiri dureroase, depozitate diferit în arhitectura fiecărei familii. Războiul, această amenințare de moarte cât se poate de reală, nu mai era un inamic inodor, incolor, tăcut, ci era o suită de imagini violente, foarte zgomotoase, care se izbeau de retina noastră și se ciocneau de urechile noastre.

TRIANGLU

Note de lectură

După o lungă perioadă de incertitudine, această nouă situație părea a fi confirmarea unui nou prezent, condamnat să repete trecutul, condensându-l aproape pe tot într-un timp foarte scurt și retezându-ne gândul că putem să păstrăm un orizont, că putem căuta drumuri diferite, că există încă alegeri individuale și colective care pot construi un viitor. Pe toată perioada pandemiei, am avut șansa de a fi putut asculta, aproape zi de zi, ceea ce au simțit și gândit mulți oameni, au ajuns la mine trăiri de neliniște, tristețe, furie, confuzie, neputință etc. Războiul a venit, însă, cu un sentiment de groază care a acoperit orice altceva.

Groaza a fost însoțită foarte curând de ură și de nevoia de a identifica răul, de a-l numi, de a-l distruge. La doar câteva zile de la izbucnirea războiului, o adolescentă mi-a spus, cu o voce așezată, de o maturitate copleșitoare: „M-am gândit ce ar fi cel mai rău. Să cadă o bombă și să ne omoare. Cam asta ar fi tot. Doar că de abia am început să mă cunosc, mi-ar părea foarte rău să mă părăsesc acum.” Apoi a urmat o tăcere adâncă. I-am răspuns în cele din urmă cu vocea plină de emoție: „Când am privit cerul de dimineață era

încă senin, nu erau bombe. Mi-ar plăcea foarte mult să cred că nu venim pe lume pentru a fi alungați cu brutalitate din ea, ci pentru a avea șansa de a prinde rădăcini.” În fața incertului simțim nevoia să controlăm. Panica nu este menită să ne protejeze, ci este ca și cum am pune în locul ochilor noștri realitatea exterioară și am rămâne temporar orbi, lipsiți de cel mai de preț lucru: privirea noastră aplecată asupra lumii. Mi-am amintit în această perioadă de unul din textele care redă foarte viu trăirea din preajma războiului:

„Afară plouă mărunțel, ploaie rece de toamnă, și boabele de apă prelingându-se de pe streșini și picând în clipe ritmate pe fundul unui butoi dogit, lăsat gol într-adins la umezeală, făceau un fel de cântare cu nenumărate și ciudate înțelesuri. Legănate de mișcarea sunetelor, gândurile omului începură să sfârâie iute în cercuri strâmte, apoi încet-încet se rotiră din ce în ce mai domol, în cercuri din ce în ce mai largi, și tot mai domol, și tot mai larg. Când cercul unui gând ajunsese-n fine așa de larg încât conștiinții îi era peste putință din centru să-l mai urmărească din ce se tot depărta - omului i se pare c-aude afară un cântec



TRIANGLU

Note de lectură

de trâmbițe... militari, desigur. ” (În vreme de război, Ion Luca Caragiale).

Cuvintele acestea ne descriu cu mare precizie cum unul din efectele Războiului Mare din afara noastră este trezirea imediată la viață a războiului mic din interiorul nostru.

Propriile noastre spaime care s-au cuibărit în interiorul nostru și au conturat câmpul de luptă se pregătesc de bătălia lor zgomotoasă. Șoaptele lor se transformă în urlete: frica de moarte, frica de pierdere, frica de abandon, neputința, furia, ura, groaza... Cuvântul război este acel cuvânt pe care ne-am propus cumva să îl scoatem din vocabularul nostru și să îl trecem la capitolul istorie, să îl găsim în cărți, să îl găsim în filme, să îl găsim poate undeva departe de noi, în nici un caz la doar câțiva kilometri. Imaginile ne-au amintit că toate acestea sunt reale, ele chiar s-au întâmplat, nu sunt doar povești. A apărut o întrerupere bruscă a tuturor activităților cotidiene, dificultăți în a ne concentra, de a păstra formele obișnuite ale zilelor noastre, dificultăți de somn, de a anticipa perioada următoare, de a întrerupe fluxul continuu, sentimentul că e nevoie să verificăm la fiecare câteva minute să

vedem ce se mai întâmplă pentru a avea o mică senzație de confort sau de control cu privire la pericolul care părea că se apropie de noi. Pandemia a generat un sentiment de siderare, pentru că nu știam ce se întâmplă, acum ne simțeam mult mai aproape de groază pentru că avem o reprezentare din poveștile bunicilor.

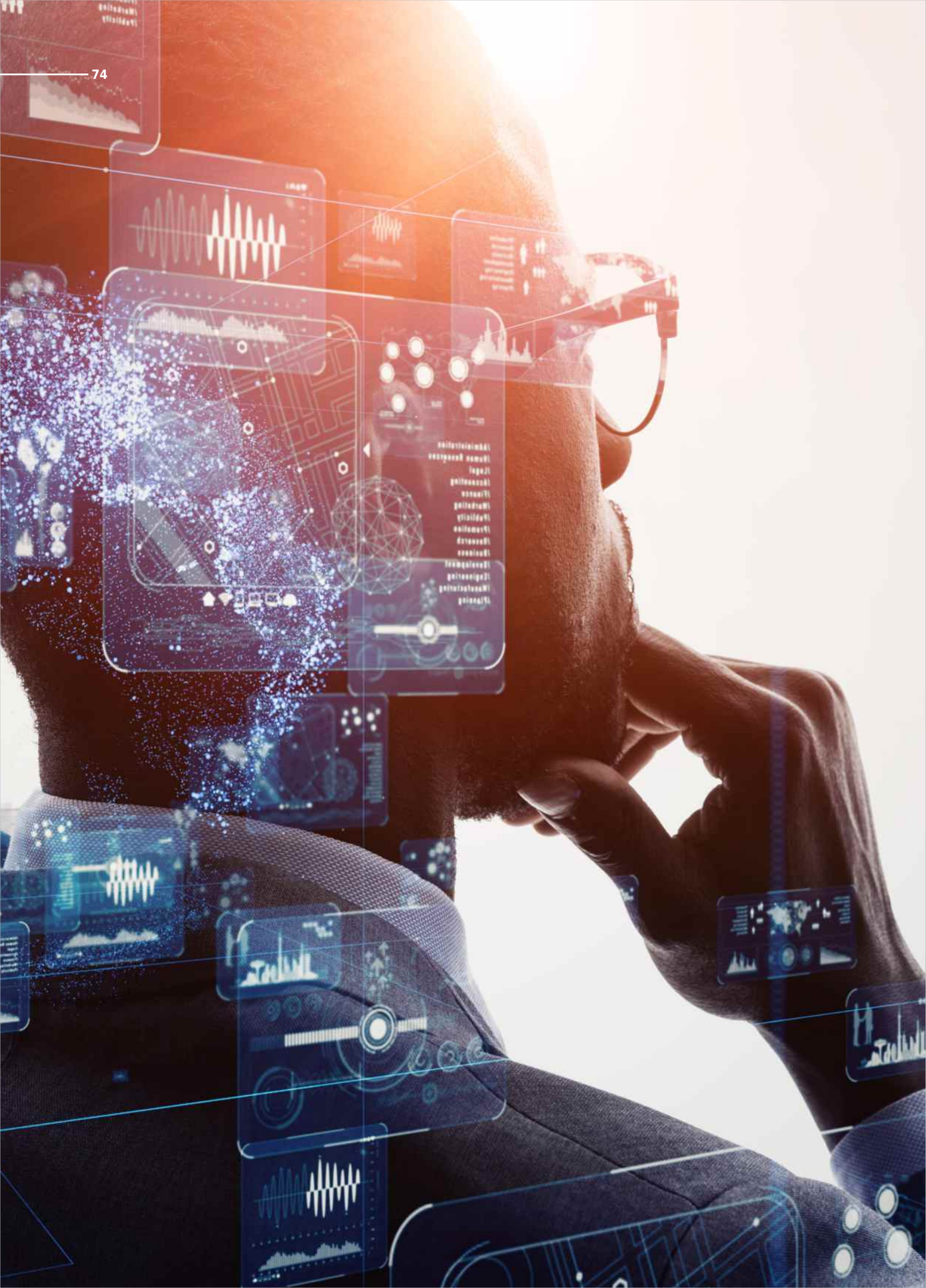
Este foarte important să nu confundăm cele două războaie. Să nu confundăm exteriorul tulburător cu interiorul nostru care era deja tulburat. Să nu confundăm ceea ce ar putea fi cu ceea ce este deja, pentru că atunci vom transforma viitorul într-un trecut, temerile într-un adevăr absolut care va scrie prezentul înainte de a a-i da șanse să se creeze natural. Avem nevoie de o dublă privire, una care ne permite să observăm ce se întâmplă în afara noastră, iar cealaltă care ne permite să simțim ce se întâmplă înăuntrul nostru. O mamă a doi copii destul de mici m-a întrebat foarte speriată în zilele ce au urmat declanșării războiului: „Ce să fac? Cum să îmi ajut mai bine copiii? Să fugim, să cumpăr alimente, să caut adăpost, să pregătesc bagajul?” I-am răspuns în ecoul vocii ei

copleșite de tristețe: „Dacă vrei să vă ajutați copiii, luați-i pe amândoi și mergeți cu ei la o plimbare în parc. Este o zi foarte frumoasă, cu soare.” A tăcut câteva secunde, iar eu am continuat: „Când vor vedea parcul, ținându-se de mâna dumneavoastră, se vor simți în siguranță. Lumea lor va arăta așa cum o știau, viața lor va curge firesc.”

Firescul este cea mai solidă reacție în fața incertului. Oricât de multe necunoscute ar aduce o situație, firescul ne oferă niște repere care erau deja acolo. A produce continuitate este ceva ce susține viața, incertitudinea are un efect de fragmentare și poate produce rupturi. În cotidianul nostru, în relațiile noastre, în gândurile noastre, în lumea noastră interioară etc. Avem nevoie să ne protejăm mintea, să o menținem vie și lucidă, să putem păstra și crea o varietate mare de sentimente. Atâta timp cât mintea noastră rămâne vie, ea poate constitui un adăpost și pentru celălalt. Siguranța nu se poate construi prin minciună, există mereu o fărâmă de adevăr pe care ne-o putem arăta, avem nevoie de o poveste cu sens, pentru a

înțelege ce se întâmplă, avem nevoie să nu refuzăm să stăm de vorbă cu noi înșine, să putem rămâne în contact cu ceea ce simțim. O reacție virulentă cum este înverșunarea sau revărsarea urii, dorința de a distruge cu mintea, poate conduce la o altfel de invazie care este foarte periculoasă: invazia propriei noastre minți, ura poate distruge capacitatea noastră de a rămâne atenți la ceea ce se întâmplă și ni se întâmplă. Lupte cu tancuri și rachete despre care să nu mai știm dacă sunt din real sau din imaginarul nostru, nesiguranța de a nu mai putea atinge granița dintre mintea noastră și lumea exterioară, dintre pielea noastră psihică și imaginile violente care pot străpunge orice.

A rămâne viu, a continua să facem loc în mintea noastră pentru ceea ce este bun și este frumos este contribuția noastră cea mai valoroasă, să continuăm să construim o viață, un viitor, pentru că nu ne putem îngusta mintea și lumea în care trăim. Această îngustare ar însemna să aducem un capăt acolo unde există încă orizont.



Pentru profesori

Provocări în sala de curs
Developing 21st Century skills

Detalii și înscrieri la <https://www.activelearningcenter.ro/activelearningcenter/formare-continua>



Pentru părinți

Cum comunicăm - o perspectivă bazată pe relație
Cercul siguranței
Antrenori pentru relație
Alfabetul emoțiilor
Devin părinte
Divorțat sau divorțând

Detalii și înscrieri la <https://www.activelearningcenter.ro/activelearningcenter/parenting>



Pentru adolescenți

Grup de suport pentru probleme legate de depresie și anxietate

Detalii și înscrieri la https://suportpsi.ro/2022/03/28/grup_suport_adolescenti/



