

ȘCOALA DE VARĂ ÎN PSIHOTERAPIE
SISTEMIC & EFT
2022

La adăpost de stresul vieții:
Construirea siguranței emoționale și a
legăturilor de atașament în familie și cuplu

14 credite CPR

8 iulie, 13.00-19.00
9 iulie, 09.30-18.00

**Institutul de Terapie
Familială și Practică
Sistemică Areopagus**

Invitați:
Judith Kellner
Melanie Dewey
Diane Pulvermiller
Andreea Ionescu
Elena Cazacu
Ancuța Coman Boldișteanu

ȘCOALA DE VARĂ AREOPAGUS

Caietul de notițe și reflecții de Anca Tiurean

8-9 iulie 2022

O tradiție a școlii de vară [Areopagus](#) este aceea de focusare pe sinele terapeutului. Ne întrebăm mai întâi: *Cum să creăm siguranță emoțională în propria viață pentru a putea fi alături de clienții noștri?* A doua întrebare este: *Cum să creăm siguranță emoțională în relația cu clienții noștri?*

M-am încărcat de toate cele bune în această ediție nouă a școlii de vară Areopagus. M-am alăturat ca să fiu împreună cu câțiva dintre colegii mei de breaslă și buni prieteni vechi și noi. Am venit cu atitudinea pe care Mick Landaiche o numește „engaged researching” (cercetare naturalistă prin apartenența la un grup în care suntem direct expuși și parte din dinamicile sistemice în desfășurare la ambele nivele, conștient și inconștient). Mai pe vorba uzuală: să experimentăm contactul unii cu alții și să putem vorbi liber despre ce se întâmplă între noi, indiferent de paleta de emoții trăite în această conectare. Să creăm structură în care fiecăruia să îi vină rândul să se facă auzit. Să putem să ne dăm unii altora și nouă înșine spațiu de exprimare și învățare. Să putem să spunem ce nu ne e ok și ce nevoie avem. Să putem avea momente bune și să fim surprinși pozitiv în relațiile noastre. Să ne conținem, deoarece atunci când venim unii spre ceilalți venim cu energie emoțională. Să

simțim că este ok să simțim ceea ce simțim și să „ne lăsăm să spunem”. La vorba aceea: „nu vreau să te încarc cu problemele mele” - să se-audă un călduros „poți să vii, nu mă tem, chiar mă bucur și mă simt onorată că m-ai ales să îmi încredințezi povestea ta cu vulnerabilitate și încredere”.

Majoritatea participanților au vorbit în mod autentic, despre ei înșiși, reflectând la temele lor de interes și grijă, referitor la relații și psihoterapie. Gazda noastră Ileana Rogobete și echipa de facilitatori, au moderat frumos discuția ascultând pe fiecare și parafrazând, oferind recunoaștere și apreciere și tratând pe fiecare în mod prietenos și colegial. În curând voi finaliza jurnalul de reflecții individuale pe care l-am avut cu mine înainte, în timpul și în urma școlii de vară. Puteți aduce comentarii și întrebări [accesând documentul](#) acesta în drive. Las o evaluare de cinci stele pentru un eveniment de formare continuă foarte reușit, coerent, inspirațional și de-o atmosferă foarte propice sănătății psihice individuale și relaționale. Sunt recunoscătoare celor aproape 80 de oameni minunați de a căror prezență m-am bucurat în aceste zile.

Experiența a început cu vizionarea [unui filmuleț](#) introductiv, pe parcursul căruia am fost rugați să observăm felul în care ne atinge și ne stimulează psihologic. Conceptele cheie și obiectivele noastre aveau să se dezvăluie nouă înșine, precum și valențele și semnificațiile pe care le acordăm conceptului de siguranță emoțională.

Discuții libere

Mai întâi pe grupuri mici de câte patru-cinci persoane, iar apoi în cadrul grupului mare de aprox 80 am împărtășit gândurile noastre pornind de la imaginile stimul și respectiv pornind de la momentele de dialog inițial între noi. Mențiunile listate mai jos sunt (dacă am surprins destul de bine) esența preocupărilor celor câțiva care au vorbit, începând cu al meu.

- Pierderea** oportunităților de a fi în contact. Pierderea momentelor cheie din viețile celor apropiați, cele în care aceștia se schimbă sau se maturizează sau realizează ceva semnificativ. Importanța deconectării de lucrurile care în mod obișnuit ne monopolizează atenția, eforturile și preocupările. Capacitatea de a decide ce facem cu atenția proprie.
- „Polaritățile:** singurătate și prezență, suport și neglijare, încurajare și descurajare, disponibilitate și indisponibilitate. Acolo unde „nu am reușit”, putem să revenim pentru a repara. Mediul sigur este un context

creat în care să experimentăm acceptanța reciprocă, inclusiv a faptului că nu ne iese mereu bine, că nu ne alegem mereu unii pe alții, ci avem diverse preocupări, dar că ne place să știm că putem reveni în relație”.

- „A ne **accepta** pe noi înșine pentru a-i putea accepta pe ceilalți cu adevărat. A-l asculta mai mult pe celălalt pentru a exersa construirea siguranței emoționale”.
- „Ne-am dat **spațiu**, am fost disponibile (inimă deschisă) către a asculta pe celălalt. Dedicarea timpului și energiei să mă intereseze de tine.”
- „M-am simțit în siguranță emoțională cu voi de-a lungul pandemiei. Am trecut cu toții printr-o mulțime de provocări, frici, pierderi – am știut că ești acolo și ai creat spațiul necesar pentru a ne reconecta la nevoie. Pentru mine asta înseamnă spațiu sigur - să știu că mă pot **reîntoarce** la grup să îmi reîncarc bateriile și pentru mine și pentru cei pe care îi ajut”
- „Există o **diferență** fină între conectarea emoțională și reglarea emoțională”. O notiță luată greșit a avut totuși ca rezultat o zicală inspirațională: „siguranța emoțională nu se face singură”
- „Care este **evoluția** noastră în siguranța emoțională? Ea evoluează odată cu trecerea timpului, cu participarea la terapie, cu prezența în contexte hrănitoare, etc. Unde am construit și unde mai avem șantier?”
- „Speranța pe care ne-o aduce ideea **reparării**. Co-reglarea precede autoreglarea, dar putem avea parte de procese reparatorii experiențe noi, de care aveam nevoie dintotdeauna. Este reparatorie ocazia de a avea o relație bună de lungă durată cu cineva sau cu un grup și sunt recunoscătoare pentru faptul că a avut parte de acest lucru în grupul de colegi de la AIFT”.
- Proverb** african – „sunt ceea ce sunt datorită vouă, inima noastră a crescut datorită celor care ați venit în viața mea”.
- „Putem simți **deconectare** chiar fiind împreună, dar ne putem reconecta”. O colegă ne împărtășește o poveste din practica terapeutică unde a trăit experiența conectării cu o clientă ce venise după un proces

îndelungat cu câțiva terapeuți. Pentru terapeută s-a născut atunci întrebarea „ce aș putea oferi eu, ce nu ai primit deja?” și astfel a rămas prezentă pentru a găsi răspuns la această întrebare. Faptul de a fi căutată cu privirea a reprezentat pentru clientă o experiență reparatorie în sine, a faptului de a se fi simțit *paralelă* până atunci.

- **Intuiție.** O altă colegă prezintă un moment cheie din terapia unei femei tinere când terapeuta și-a folosit intuiția și curajul de a și-o verifica întrebând: „Am impresia că vrei să îmi spui ceva și că tot nu ajungi să spui – mi se pare?” moment din care a urmat o dezvoltare semnificativă care a schimbat cursul psihoterapiei și profunzimea la care au lucrat din acel moment.
- **„Siguranța** emoțională se crează într-o relație de atașament, plasată într-un sistem relațional autentic și empatic, în care suntem văzuți, auziți, apreciați, tratați cu respect, ne sunt validate trăirile și avem permisiunea de a exista și a fi noi înșine. A crea sau a re-crea siguranța în relația terapeutică este despre a rămâne prezent, conectat, curios de experiența clientului, cercetându-ne propria anxietate, răspunzând emoțional aici și acum, oferind reasigurare, ajutând astfel la co-reglarea vinovăției și rușinii.”

14:45

Workshop Elena Cazacu

În „Pierderi și tranziții prin ochi de copil” Elena ne invită să cunoaștem tema la modul experiențial – ne crează un spațiu adecvat acestui scop. Focusul va fi pe reparare. În lucrul cu familiile avem copilul propriu interior alături de noi și de aceea este important să fim interesați și de mesajele și nevoile noastre din acest nivel al sinelui. Elena vorbește despre pierderi primare și secundare, apoi despre câteva mituri despre doliul copiilor și cum să acompaniem pe cineva în suferință fără a i-o minimiza sau dramatiza, știind că *”durerea nu are grad de comparație”* ci este pentru fiecare subiectivă, personală, o trăire unicat, pentru că deși neuropsihologic toți trăim durerea la fel, fenomenologic fiecare o parcurge prin prisma propriilor experiențe de viață, personalități, concepții și percepții ale gradului de siguranță în care se află momentan.

Invitație la reflecție: ce tipuri de pierderi am trăit în ultimii doi ani?

Elena ne invită să punem pe hârtie, cu culori diferite, de mărimi diferite, pierderi din ultimii 2 ani. Și corpul ne ajută să vedem care e cea mai mare pierdere resimțită. Să îl lăsăm să ne ghideze. Apoi, cu fiecare culoare folosită și ochii închiși, să desenăm zig-zaguri, spirale, ce simțim.

Prezintă mai apoi modelul actualizat al procesării doliului al lui David Kessler. A aduce sens, semnificație doliului. Ne oferă de asemenea diferite tehnici experiențiale și creative de lucru cu doliul la copii: ritualurile de „lăsare să treacă” (baloanele, trenulețul), explorarea formelor de conectare permanentă cu cei pe care i-am pierdut (*invisible strings*). Într-un joculeț de final am fost invitați să ne conectăm cu părțile de copil pe care le-am avut astăzi la noi pe parcursul sesiunii și să facem o mică scrisoare sau mărturie pentru terapeutul nostru din interior. Am notat o bună parte dintre minunatele mesaje pe care le-am cules de la cei care au decis să le împărtășească și în grupul mare:

<i>Să nu te grăbești cu mine!</i>	<i>Dă-mi voie să mă relaxez în suferință!</i>
<i>Ajută-mă să înțeleg, să dau un sens, să accept și să mă împac cu situația.</i>	<i>Aș avea nevoie să pot să inventez un final poveștii</i>
<i>Acordă-mi timpul de care am nevoie</i>	<i>Acceptă-mă</i>
<i>Aș vrea să știu de la tine: va fi ok dacă totuși voi greși?</i>	<i>Ai răbdare cu mine și ascultă-mă ce vreau să simt</i>
<i>Este în regulă să nu vrei</i>	<i>la-mă încet, cu grijă</i>
<i>Nu vreau să fiu singură în povestea asta</i>	<i>Stai lângă mine</i>
<i>Spune-le părinților mei că am nevoie de ei</i>	<i>Amintește-mi că e ok să cer ajutor când mi-e greu</i>
<i>Lasă-mă în tăcerea mea</i>	<i>Joacă-te cu mine mai mult</i>
<i>Fii blând</i>	<i>Onorează fiecare experiență</i>
<i>Mă simt mai bine să știu că nu sunt singură</i>	<i>Stai lângă mine să înțeleg ce se întâmplă cu mine</i>

<i>Pot să te chem ori de câte ori am nevoie?</i>	<i>Spune-mi că e ok ce se întâmplă cu mine</i>
<i>E ok să nu fiu mereu puternică</i>	<i>Ține-mă în brațe</i>
<i>Acordă-mi încredere și timp</i>	<i>Ajută-mă să accept lipsa</i>
<i>Ai răbdare și nu mă judeca.</i>	<i>Te rog să nu râzi de mine.</i>

17:00

Rolul traumei în relațiile de familie - speranța pentru vindecare

Melanie (specializare în traumă și TBRI) și **Diane** (MA în psihologia dezvoltării) au adoptat câte un fiu în România după revoluție și lucrează de atunci cu orfanii de la noi. Ele sunt directorii **Fundației Mercy Ministry**. Au dezvoltat o curriculă pentru lucrul cu tinerii pornind de la ideea că trauma locuiește în corp. În atelierul de azi prezintă tehnici de lucru cu trauma, în sprijinul proceselor de vindecare.

„Studiu după studiu arată că a avea o rețea de sprijin sănătoasă ea este cea mai puternică protecție împotriva traumatizării” - [Besser van der Kolk \(2014\)](#)

Discuții pe grupuri mici despre manifestările corporale ale traumei la clienții noștri sau alți cunoscuți, spre a avea exemplificări a ceea ce au prezentat facilitatorii referitor la aceste aspecte. După acest moment am stat de vorbă despre întrebările pe care le-am ridicat în dialogul mai intim unii cu alții și o colegă a întrebat despre simptomele care pot indica traumă. Am auzit de nenumărate ori astfel de liste - de data asta mi-am notat doar aspectul inedit al răspunsului: metoda mai umană, mai caldă și mai empatică, de a explora acest aspect împreună cu clientul în cauză: *„Cu cine te-ai simțit în siguranță în copilăria și adolescența ta?”* Dacă nu îi vine nimeni în minte, acesta poate să fie un indiciu de traumă.

Promovarea vindecării prin intermediul relațiilor din cadrul familiei:

- cel ce a trăit trauma are nevoie să se simtă în siguranță în relațiile noi
- pentru a crea potențial de simțire a siguranței, folosiți joaca și ascultarea activă, precum și activitățile ritmice, orarele previzibile daily
- să fii demn de încredere, având consecvență și limite clare
- oferă posibilități de alegere adecvate

09:30

Ancuța Coman despre prezență

Intenție.

Un moment de relaxare, ancorare în prezent și în intenția cu care am venit la acest atelier. Intenția mea este să urmăresc desfășurarea atelierelor din perspectiva dinamicilor din grup, conectare, deconectare și ce descoperiri noi realizează membrii grupului împreună.

Pe parcursul discuției cu grupul mi-am mai dat seama de o intenție: să disting mai clar, experiențial, între relație și relaționare. Nu relaționăm mereu optim, apar rupturi sub formă de neînțelegeri sau greșeli, presupuneri greșite, luat personal ceva, defensive, etc. Însă aceste sincopă în relaționările dintre noi sunt caracteristice legăturilor autentice, acelor legături în care nu ne purtăm formal și cu mânuși. Expectanța că pot apărea aceste sincopă ne poate îngrijora, iar sentimentul de siguranță că le putem duce depinde de relație. Relația de siguranță este bazată pe iubire și încredere reciprocă în faptul că ne iubim.

Ritmicitate.

Ancuța ne-a invitat să ne întrebăm care sunt orele din zi în care ne simțim apți de a fi prezenți împreună cu ceilalți și să ne așezăm programul în concordanță cu propriul bioritm. Mai apoi să ne conștientizăm ritualurile sau să ne creăm ritualuri de desfășurare a zilei încât să intrăm ritmic și prezent în contact, să avem capacitatea de a remarca așteptările și resursele și să ne deconectăm la final într-un mod tot treptat și adecvat ritmurilor noastre și ale clienților.

Ancuța ne prezintă agenda zilei numind-o *Călătoria de azi* și include pe itinerariu următoarele locații:

1. starea de prezență
2. crearea hărții clientului
3. prezența alături de celălalt
4. pierderea stării de prezență
5. regăsirea stării de prezență

1.

Să fim curioși a descoperi ce este în spatele termenilor, mai ales al celor ambigui, inclusiv ce este în spatele noțiunii de *stare de prezență*, despre care multă lume vorbește, dar la ce se referă fiecare și ce cum trăiește fiecare această stare în corpul propriu și în mintea proprie? Ne gândim la:

- contextul meu actual: cât de confortabil îmi este acum și aici?
- contactul cu propriul corp: îmi cunosc corpul? Cum mă conectez cu el?
- claritatea emoțională: știu ce simt și cum simt? Mi-e clar că nu-i clar?
- înțelegerea propriilor nevoi de bază: ce mă ajută pe mine să le satisfac?

2.

Să căutăm a înțelege cum este viața și contextul clientului meu și cât de confortabil sau de inconfortabil îi este să trăiască în „aici și acum”? O metaforă drăguță adusă de Ancuța este cea a casei: să începem din camera în care stă, să facem ordine acolo, împreună, apoi să mergem la alte camere și abia mai târziu ajungem la pod și la pivniță. Observăm la „camera actuală”:

- poate clientul meu să diferențieze între trecut și prezent?
- ne uităm din aici și acum spre atunci și acolo? (dacă nu, mai avem de lucru la ancorare și resurse)
- Care sunt activitățile pe care le face pentru a se conecta cu sine? Ședințele săptămânale sunt insuficiente raportat la traiul zilnic al clientului. Ce face clientul meu când întâmpină dificultăți în afara cabinetului și ședințelor noastre?
- Care sunt resursele interioare și exterioare ale clientului în prezent?
- Poate clientul să se conecteze cu senzațiile din corpul său?
- Poate să își identifice emoțiile și nevoile?
- Privirea *din avion* ajută să identificăm *străduțele* înainte de a merge pe ele, spre a putea să ne dăm seama ce se întâmplă când suntem pe ele.

3.

Cum este pentru mine „doar” să fiu aici și acum alături de celălalt? Exercițiul a fost îngreunat de faptul că a avut loc pe zoom în grupul mare și am știut că privim și că suntem priviți, dar nu am și observat asta, deoarece ochii celor din ecran puteau fi ațintiți asupra oricui altcuiva. Puterea unui astfel de exercițiu s-ar fi simțit mai mult într-un *breakout room*. M-am conectat cu doua - trei chipuri în mod special.

- curiozitatea pentru experiența celuilalt
- lărgirea perspectivei
- curiozitatea față de propriile procese

- disponibilitatea de a lucra cu propria persoană
- înțelegerea contextului de viață al celuilalt

Notă: Mi-am reamintit o discuție recentă cu o persoană care are actoria ca meserie. La actorie trebuie să studiezi personajul în detaliu ca să îl poți înțelege și juca, nu poți să-l joci autentic dacă o faci după cum îl înțelegi prin prisma propriei experiențe, ci după cum este el intenționat de cel ce l-a creat.

4.

Pierderea stării de prezență atunci când:

- există un volum prea mare de lucru (extindere)
- rolurile din viața proprie sunt solicitante (oboseală)
- nu ne e clar ritmul propriu potrivit pentru noi la această etapă (limite)
- avem prea multe cazuri complexe duse în paralel (oboseală)
- propriile procese emoționale din actualitate (limite)

Ancuța ne reamintește că profesia noastră nu e o profesie de volum și nici de performanță. De asemenea că trăim într-un context parțial împărtășit cu ceilalți: pandemia, de pildă, ne-a făcut să trecem prin situații similare cu clienții noștri. Fiecare poveste de-a clientului a fost parțial și povestea noastră și e posibil să fi lucrat mai mult și mai greu decât de obicei, în alte condiții. Revenind la întrebarea *În ce viteză simt că se desfășoară acum viața mea?* pot să mă diferențiez de *viteza în care se desfășoară viața clientului meu.*

5.

Cum redobândim starea de prezență? Pentru fiecare dintre noi există anumite practici care ne fac bine nouă înșine. Exemple: meditație, mișcare, respirație, conectarea la natură, conectarea cu cei dragi, mersul conștient, minutul de liniște, scanarea corporală, lucrul cu mâinile, ancorarea pe simțuri, scrisul unui jurnal, îmbrățișarea fluturelui, petrecerea timpului în locul sigur, supervizarea, psihoterapia, conectarea cu familia de origine, conectarea cu prieteni diferiți și apropiați, ieșitul la o plimbare, făcutul de curățenie și ordine, etc. Nu putem spune altuia ce va fi de folos sau poate să fie de folos pentru ei – ci să îi sprijinim să își descopere activitățile în cadrul cărora ei stau bine cu sine. Altfel doar predicăm.

Concluzii: „Sănătatea psihică nu este un dat, este un verb”

12:45

Andreea Ionescu - reacții psihologice la stres și mecanisme de coping

Păstrează **atmosfera** unei întâlniri la o cafea în care să discutăm lejer unii cu alții pornind de la titlu. În latină este rădăcina termenului *stres* este cuvântul vechi *strictus* care înseamnă *strâns* sau comprimat și respectiv *stringo* care înseamnă *a strânge*. Remarcăm o legătură și cu noțiunea de construcție sau de structură. Este probabil că stresul are surse externe și interioare nouă: putem vorbi de a fi constrâns de un mediu de viață care ne trage în multe direcții sau ne aflăm la intersecția unor presiuni multiple din toate părțile. Putem vorbi despre a fi constrânși de mentalitățile noastre, de structurile noastre psihice care s-au organizat în moduri ce ne-au rămas mici (adică au fost utile copilului care am fost în familia în care am crescut, dar acum sunt adult în alte circumstanțe de viață - sau cum spunea Ancuța Coman - suntem în etapa de viață cu cele mai multe resurse disponibile când suntem adulți). Ei bine, uneori nici ca adulți nu avem suficiente dintre resursele necesare unei vieți sănătoase. Sau le avem dar tiparele noastre de trai sunt incompatibile cu sănătatea - să ne gândim la cei ce lucrează pe rupe și nu mai permit corpului lor să intre în starea de „odihnă și digestie”. Metafora Andreei: dacă nu oprești consumul de energie, îți vine o factură foarte mare.

Ideea de **a sta cu stresul** se bazează probabil pe principiul rezilienței. Când stăm în stres și ne relaxăm în el, practic ne reformăm lent și organic așa încât să ne crească capacitatea de a tolera genul acesta de lume.

Cineva a vorbit despre **mecanismele de coping** sub forma adicțiilor. Ideea frumoasă a fost prețuirea substanței de care suntem dependenți ca față de o mamă care ne-a îngrijit până acum și fără care poate n-am fi supraviețuit sau nu ne-am fi putut păstra sănătatea psihică. Alcoolul te însoțește până găsești modalități noi de coping care sunt net superioare consumului de substanță.

Andreea prezintă în introducere **neurobiologia** reacțiilor la stres, amintind de etapa bebelușiei în care primim răspunsuri liniștitoare sau stres suplimentar din partea oamenilor de care suntem atașați. Manuela Oprea adaugă că stresul se poate croniciza în interior și să trăim stresați chiar în absența factorilor stresanți în viața prezentă de zi cu zi în mediul în care trăim.

Andreea ne invită să reflectăm la diferențele dintre mecanismele de coping și strategiile dezadaptative, iar ulterior ne prezintă patru categorii de mecanisme de coping: unele focusate pe problemă, altele focusate pe emoții, altele focusate pe semnificație și altele focusate pe căutarea suportului social.

Exercițiu de reflecție la cum am făcut față unui moment stresant din viețile noastre. Este acest mod unul eficient de a face față situației de față? Se va crea stres suplimentar pentru mine sau va trece, potrivit așteptării de la un mecanism sănătos de coping?

15:00

Grupurile macro (aprox 10 persoane) de reflecție și feedback

În întâlnirile unde am fost câte 8-10 persoane am avut parte de un spațiu de discuții mai intime unii cu alții, despre ce ne-am luat din sesiunile școlii de vară până în acest moment. Urmăresc cum spun oamenii că au trăit atelierelor și ce și-au luat cu ei. Formularea primului vorbitor a fost ca o descriere, o enumerare de „lucruri interesante”, însă nu este evident încă interesul, schimbarea pe care informația o aduce în viața celui ce a vorbit.

Metaforele au rămas cu oamenii datorită efectului loc condensator de idei și capacitatea lor de a genera o reacție de insight simultan cu a păstra și mister, loc de reflecție și explorat analogiile respective mai departe. Metaforele ne influențează la mai multe nivele – mental ne oferă întrebări și răspunsuri inedite. Emoțional ne lasă să știm că nu sunt ușor de epuizat, iar prin asta seamănă cu niște izvoare de stimulare pe care le putem digera și fără atenție sau control cognitiv.

Mi-a făcut plăcere să urmăresc felul așezat și creativ în care colegele mele au moderat discuțiile pe teme pe care le-au adus. Mi-au plăcut temele alese: pierdere, stres, prezență și conectare. Sunt ca niște piloni de bază, ca picioarele unei mese, ca să păstrez tiparul folosirii de metafore. Dacă avem abilități la cele patru capitole: să știm să pierdem, să știm cum să ne stresăm și cum să ne relaxăm în structurile în care trăim, să fim prezenți și conectați - parcă știm destul pentru o viață satisfăcătoare și împlinită, cu soluții adaptate la nevoi și posibilități.

Totodată am fost plăcut surprinsă de experiența personală și profesională diversă a participanților cu care am avut ocazia să vorbesc mai îndeaproape.

Parcă nu știam că atâția oameni s-au întâlnit cu nevoile relaționale ale celorlalți într-un mod conștient, focusat, curios și dedicat. Pe de altă parte nu-i surprinzător tocmai pentru că toți suntem oameni și împărțim multe experiențe de viață la comun și avem nevoi similare ca ființe relaționale. Dar este ceva din scenariul meu de viață care mă însoțește mereu, falsa impresie că „sunt singură”, când de fapt sunt însingurată.

Alți participanți au menționat că a fost o școală de vară relaxantă pentru ei. Unii dintre noi am dormit în pauza de amiază, alții au mâncat, au mișcat - și-au oferit ceva bun și respectuos cu propriul bioritm în continuarea căldurii și invitației spre interior pe care le-au stimulat vorbitorii. Un impact major al faptului de a numi intenția de la începutul ședinței este resimțit de majoritatea participanților, cu precădere pentru că intențiile noastre au fost (se pare) să fim bine, calmi, conectați și inspirați. În acordarea intenției noastre cu nevoile corpurilor noastre am reușit să fim prezenți și să ne luăm tot ce-am avut nevoie de la sesiunile din aceste două zile.

16:00

Judith Kellner despre lucrul cu trauma de război

Terapeutul se simte mai în siguranță când știe cum arată harta traiectoriei unei traume de război și lucrează la intersecția dintre trauma individuală și cea colectivă.

Avem nevoie ca în jurul nostru să existe oameni în prezența cărora să ne putem odihni și relaxa, știind că nu ne vor face rău, că ne vor putea avertiza dacă apare vreun pericol și că vom putea duce poverile împreună, ca să nu ne extenuăm ducând mai mult din ce avem nevoie fiecare și ca să ne putem baza pe cineva în caz că suntem răniți și nu putem să ne protejăm sau să ne hrănim singuri cu ceea ce avem nevoie. Sistemele noastre nervoase au evoluat în sensul de a se conecta cu sistemele nervoase ale celorlalți.

Trauma ne afectează credințele cu privire la siguranța și controlul pe care le putem simți în lume. Când războiul se încheie în afară și bombele nu mai cad, războiul continuă în interiorul minților celor care l-au cunoscut în mod direct. Criza persistă prin violarea încrederii în umanitate, distrugerea permisiunilor

de a trăi bucurie și diferite schimbări în concepțiile noastre despre noi înșine, despre ceilalți și despre lume și sensul vieții.

Judith descrie un concept interesant, cel al *puterii colective*. Sprijinul acordat Ucrainei îi oferă putere. Mesajul din spatele ajutorului este: *nu sunteți singuri, suntem cu voi, vă credem că vi s-au întâmplat aceste lucruri oribile, ne doare durerea voastră, vă purtăm în inimă*.

Stadiile traumei de război:

Stadiul 1: stoparea sângerării. Siguranța fizică și răspunsul acordat nevoilor de bază. Încă nu este un moment bun pentru reflecție la chestiuni profunde.

Stadiul 2: recuperarea primară. În acest stadiu persoana este hipervigilentă, chiar dacă ajunge în siguranță se întreabă pe unde sunt cei dragi, ce va urma, cum poate să-și ia înapoi ce îi este important și a pierdut. Poate nu se simt în siguranță nici acum, întrucât mai există șanse de a pierde sau de a regăsi oamenii sau lucrurile care contează pentru ei foarte mult.

Stadiul 3: recuperarea secundară. Acum omul trăiește ambivalența afectivă: de la bucuria de a fi scăpat, la vinovăția de a fi scăpat. Se gândește la ce a câștigat dar și la ce a pierdut. Trăiește sentimentul de a fi fost întrerupt, abuzat, nedreptățit. Poate să trăiască blocaje și paralizii emoționale și să aibă nevoie de o revitalizare. Unii trăiesc acest moment ca pe o șansă de a-și schimba viața în bine, alții rămân atașați de trecut, ca niște lumânări aprinse în memoria evenimentelor traumatice.

Stadiul 4: reabilitarea. Un proces mai îndelungat în care ne reconstruim identitatea, creăm noi atașamente, ne redescoperim speranța, creștem din traumă, culegând din ea tot ce putem valorifica în prezent și viitor în mod intenționat.

Discuție de grup mic (4 persoane)

Am vorbit despre cum a fost pentru noi să o ascultăm pe Judith.

Intervențiile psihologice cu persoanele traumatizate:

Cinci canale de bază prin care poți accesa persoana traumatizată:

1. credințe se sens are pt tine, spiritualitate, rugăciune
2. afecte cum te conectezi emoțional cu mine
3. social familie, roluri, apartenență, cultură, organizare
4. imaginație creativitate, fantezii
5. cogniție conștientă, prioritizări, idei, gândire
6. fiziologie senzație, tensiuni musculare

Individualistului: „Conține-te! Ține-o și pe ea în mintea ta! Nu uita ce a spus.

Colectivistului: „Dar tu? Tu ce spui despre asta? Pentru tine cum este?”

Judith a transmis totul cu multă căldură și împărtășind experiențe personale. Prezentarea a fost în sine o experiență deosebită de articulare a parcursului traumatizării și vindecării prin care a trecut familia ei.

