

## TERAPIA PSIHO-CORPORALĂ ÎN ROMÂNIA

Autor: Anca-Cornelia Tiurean

Psihoterapia corporală pornește de la premisa că mintea și corpul sunt aspecte ale unui singur sistem viu chiar dacă legăturile obișnuite între minte și corp nu sunt conștientizate. Felul în care ne purtăm, prezentăm și gestionăm propriul corp cuprinde însă valoroase indicii ale unor defense caracteriale și ale unor decizii scenariale de bază. Catalizarea schimbării acestor legături este un mod eficient de a stimula reorganizarea întregului sistem al Eului și permite conflictelor internalizate să fie rezolvate simultan la nivel cognitiv, emoțional și somatic. Cooperarea în cadrul unui grup implică și o dimensiune interpersonală care poate intensifica acest efect. Puteți urmări [aici un mic material animat](#) de aproximativ două minute, pe care l-am făcut în aprilie 2020 pentru a vă familiariza cu câteva principii bazate pe integrarea viziunii lui Alexander și Analizei Tranzactionale.

Doi terapeuți britanici cu experiență, John Heath și Jamie McDowell ne oferă de câțiva ani posibilitatea să explorăm teoria pe care se bazează abordarea corporală în psihoterapie și aplicațiile acesteia, într-un program complementar la Timișoara și București.

Jamie a studiat fizica și psihologia, iar după o scurtă vreme în care a predat științe a început formarea în Tehnica Alexander și a continuat ca formator și ca editor al Jurnalului și Newsletterului „Alexander Technique”. A devenit interesat de psihologie și astfel a descoperit comunitatea de AT din Cumbria și a urmat în mod regulat cursurile de formare organizate de Mary Cox. Începând cu 2003 a devenit director asociat la Colegiului Nordic pentru Psihoterapie corporală. Momentan este tutor în Abilități de Consiliere la Colegiul din Kendall. Această experiență profesională l-a ajutat să se identifice ca terapeut psiho-corporal. Jamie vizitează România și lucrează aici din 2012.

John a studiat psihologia și filosofia la universitate înainte să se înregistreze în Societatea Britanică de Psihologie ca Psiholog Certificat în 1975. A lucrat timp de 15 ani în sistemul educațional britanic cu copii, tineri și familiile lor înainte să înceapă formarea în Analiză Tranzacțională, în Manchester și apoi în Cumbria, certificându-se ca CTA în 1997, iar apoi ca TSTA în 2004. John a sprijinit formarea Colegiului Nordic pentru Psihoterapie Corporală în 2003. A fost președinte al ITAA din 2010 până în 2015 și este tutor al Institutului Berne din UK. De asemenea desfășoară psihoterapie, supervizare și formare profesională în AT în practică privată. Lucrează în România în vizite regulate începând cu 2011.

### **1. De ce este necesar ca psihoterapeuții să includă munca corporală în practica lor?**

Jamie & John:

Nu este întotdeauna necesar. Profesioniștii se concentrează pe aspectele pe care le consideră importante și în care au formare, specializare și experiență. De obicei, psihoterapeuții se formează ca generaliști, iar asta poate genera iluzia că a discuta problemele va fi mereu de ajutor. Anumite tipuri de probleme sunt mai eficient de abordat cu întrebări și muncă la nivel cognitiv. Alte tipuri de probleme necesită acordare emoțională și experiență relațională specifică în diada terapeutică. Iar unele vor fi accesibile doar prin lucrul la nivel somatic, datorită felului în care sensul problemei respective a fost codat în client. De pildă, organizarea protocolului este codată somatic și nu se va schimba în lipsa

unei experiențe somatice. O persoană care nu a trăit experiența proximității fizice reconfortante cu o altă persoană, spre exemplu, nu va fi capabilă să își schimbe răspunsul la apropiere decât dacă are parte de o experiență nouă de apropiere corporală. Mult din ceea ce categorizăm ca traumă este menținută în amintirile corpului. La acel nivel este organizată semnificația în majoritatea indivizilor traumatizați, prin urmare psihoterapeuții trebuie să găsească moduri de a o accesa și de a-i ajuta pe clienți să simtă noi experiențe corporale.

În psihoterapie, subiectul de interes este de obicei experiența subiectivă individuală, iar metodologia cel mai adesea este centrată pe „a vorbi”. Discuțiile și reflecțiile despre experiențe somatice sunt o provocare, de aceea, când aducem corpul în conversație este nevoie să o facem adecvat. Majoritatea psihoterapeuților ajung în această profesie pe filiera unui entuziasm față de minte mai degrabă decât unul față de corp. Nu sunt foarte mulți dansatori în domeniu, de pildă. Puțini fizioterapeuți devin interesați să se formeze ca psihoterapeuți. Așadar preferința inconștientă a psihoterapeuților față de lucrul cu mintea și analiza experiențelor emoționale prin simboluri verbale tinde să perpetueze o cultură în care experiența somatică nu este accesată și abordată. Iar asta poate să reprezinte o problemă esențială pentru unii clienți.

Desigur, idei precum „unitate psiho-fizică” și „unitatea corp-minte” și „holismul” sunt toate de valoare în principiu - oamenii se găsesc în corpuri, sinele este încorporat. Deși ne putem adresa Sinelui ca și când ar fi o parte „discursivă” (languaged) a experienței personale, Sinele este de fapt un fenomen integrat psihobiologic. Corpul apare primul în dezvoltarea umană - prin aceasta el e primul nivel la care individul ia contact cu lumea și își codifică primele semnificații. Experiența corporală formează baza narativei scenariale - tiparul nostru pentru viață. Pentru mulți clienți intervenția care susține schimbarea la acest nivel este esențială. Iar pentru psihoterapeuții care își dezvoltă și oferă o gamă variată de metode eficiente este o reală provocare.

## **2. Ce v-a motivat să realizați un curs de psihoterapie corporală împreună?**

John & Jamie:

Avem o bună sinergie a abilităților. Avem o istorie care cuprinde peste 25 de ani de colaborare în diferite forme. Ne-am întâlnit la o intersecție rară și neobișnuită a lumii psihoterapiei: lumea „lucrului corporal”. În 1987, în Kendal, UK, a fost stabilit contactul între Felside (Școala de Tehnica Alexander) și un program de formare în Analiză Tranzacțională condus de, Mary Cox - un renumit formator și supervisor AT. Ambele erau centre de excelență încă din anii 1990, iar din această colaborare inițială de acum 30 de ani s-au dezvoltat un număr de inițiative și proiecte axate pe introducerea conștientizării somatice, a experienței fizice și a posibilității de contact prin atingere în psihoterapie. Am fost norocoși să dezvoltăm asta într-o formare post-calificare în domeniul psihoterapiei.

În 2003 John și Jamie împreună cu colegile Lis Heath și Steff Oates au format Northern College for Body Psychotherapy. Aceștia au organizat cursuri de formare cu o varietate de traineri de-a lungul unui deceniu, iar aceste experiențe s-au dovedit a fi oportunități pentru noi colaborări interesante. John și Jamie au lucrat în mod special pe tehnici care integrează insight-ul și focusul pe fizicalitate din Tehnica Alexander cu concepte și modele psihologice din psihoterapia AT.

## **3. Ce vă place la a lucra cu comunitatea românească și ce învățați de la noi?**

Jamie & John:

Oh, sunt multe de zis pe acest subiect. Oamenii de aici sunt interesați și dornici să învețe, iar învățarea e un drum cu două sensuri. Suntem doritori să învățăm de la colegii noștri din România despre complexitățile istoriei și identității românești. Noi suntem amândoi britanici, dar în această identitate comună, unul e englez, celălalt irlandez - un amestec complex cu implicații și provocări. Din expectanțele culturale diferite se realizează o sinteză care ne provoacă și ne incită. Simțim că avem ceva de oferit și ne simțim privilegiați că suntem primiți și ni se oferă oportunitatea să ne prezentăm activitatea aici.

Trauma istorică este ceva comun aici și adesea nu este adresată. În trecutul ei recent România a trecut printr-o transformare politică, dinspre vremuri în care statul a controlat practic fiecare aspect al vieții omului spre expectanța ca oamenii aceștia să se individualizeze și să se auto-actualizeze. E o întindere imensă într-un spațiu mai scurt decât o viață de om. Actuala generație de psihoterapeuți și psihologi în formare, cu vârste peste 30 de ani încearcă să aplice cu clienții lor niște tehnici care nu se greșesc cu ușurință pe experiența lor cu autoritatea și relațiile din copilărie. Același lucru e adevărat pentru mulți dintre noi, chiar și cei ce am crescut în Europa de Vest, dar nu chiar la nivelul la care se vede aici. În cel mai bun caz, acest „salt” e o provocare. Ne dorim să realizăm o punte între (de exemplu) experiența personală de acordare a atenției și aplicarea profesională a unei astfel de metode în psihoterapie -- ceea ce înseamnă să direcționăm atenție energizată la partea subiectivă a experienței de formare, așa cum e trăită la nivel somatic, emoțional și cognitiv. În consecință e necesar un nivel de explorare personală pentru mulți dintre participanții la workshop. Nu ne-am propus să antrenăm oamenii exclusiv în metoda noastră ci să o propunem ca pe o extensie specializată la cursurile convenționale de formare în psihoterapie. Este modul nostru de a contribui (sperăm) la viitorul practicii psihoterapeutice aici în România.

#### **4. Care sunt autorii voștri de referință în psihoterapia corporală și de ce ne recomandați să îi citim?**

John & Jamie

Nu există o viziune convergentă în cadrul acestui domeniu numit body-work, decât poate la nivel general. Wilhelm Reich, F.M.Alexander, Alexander Lowen, Nick Totton, Bill Cornell, Michael Soth -- toți au ceva interesant de spus despre lucrul cu corpul. În plus ni se pare valoros și important să rămânem la curent cu descoperirile din domeniile terapiei traumei, neuroștiințelor și reglării afectului.

#### **5. Cum ați plănuit să se desfășoare atelierele din România și decurge totul cum ați plănuit?**

Jamie & John:

În acest moment lucrăm cu un grup în Timișoara și cu unul în București. Grupurile sunt unele de formare profesională continuă cu oportunități de dezvoltare personală menite a ajuta la integrarea noilor perspective de lucru cu corpul. Fiecare grup se reunește de două ori pe an, pe parcursul a două zile și o seară. Membralitatea acestor grupuri este relativ stabilă, în mod intenționat, pentru a putea conține cât mai bine un nivel de lucru intens și profund, orientat spre procese psiho-fizice, bazate pe (dar nu limitate la) o sinteză între Analiza Tranzacțională și Tehnica Alexander. Învățăm împreună despre conducere, responsabilitate și colaborarea cu un scenariu cultural diferit.

## Ce spun participanții la cursurile susținute de John și Jamie în România

Participanții la cursul de terapie psihocorporala au în fiecare an un feedback pozitiv de oferit despre experiența lor pe parcursul celor două zile și o seară, cât și de la o întâlnire la alta, menționând cum integrează în practica lor ceea ce descoperă și procesează la grup. La finele lui Martie le-am lansat provocarea de a răspunde la câteva întrebări spre a mă ajuta să scriu o mică sinteză a impactului.

### 1. Cu ce lecții importante te-ai ales de la acest curs?

**Elena Kurunczi:** Corpul îți arată unde este problema, rationalizarea te îndepărtează de esența problemei și poate face să dispară simptomul fără a fi constientizat și rezolvat. Copilul interior poate fi ajutat să crească și să se vindece prin psihoterapia corporală.

**Arminda Arșoi:** Modurile de lucru cu corpul în psihoterapie sunt foarte diverse. Lucrul cu corpul în psihoterapie poate avea un impact major în reorganizarea individului. Lucrul cu corpul poate necesita sau nu și o prelucrare verbală ulterioară. Eu cred că este mai valoroasă și mai bine integrată dacă există și aceasta.

**Anca Tiurean:** am fost în special impresionată de un tip de apropiere din partea terapeutului psihocorporal în care acesta „vine” ca să mă cunoască, nu ca să mă îndrepte și mă întreabă la fiecare pas, dacă îi permit, dacă sunt pregătită să merg un pas mai departe, dacă sunt dispusă a încerca ceva de dragul de-a vedea cum se simte. Am învățat să stau cu o poziție proprie sau a altuia (nu doar fizic ci și psihologic), să o simt, să o observ, să realizez contribuția mea la „complexul statuar” pe care îl realizez împreună cu clientul și să „citesc” pe postura omului care sunt defensele lui cele mai folosite.

### 2. Cum a fost influențată sau schimbată practica ta de participarea la această formare în psihoterapie corporală?

**Elena Kurunczi:** Am avut o capacitatea îmbunătățită de continuare a clienților atunci când am lucrat corporal cu ei, provocându-i să se abandoneze corpului, să se asculte și să descoperim împreună care e informația relevantă pe care să o prelucrăm.

**Arminda Arșoi:** Am mai mult curaj să îi invit pe clienții mei să se uite la părțile mai dureroase, simt că sunt mai puternică și cât pot să conțin ce ar putea apărea.

**Anca Tiurean:** am început să locuiesc mai mult în corpul meu și implicit să fiu mai degrabă curioasă de ceea ce spun, ceea ce fac și ceea ce mi se răspunde. Înainte eram mai crispată, mi se părea că o intervenție trebuie să fie strategică, inteligent aleasă, creativă și eficientă. Acum orice intervenție e suficient de bună câtă vreme sunt disponibilă pentru a afla ceva prin intermediul ei.

### 3. Ce ți-a plăcut la cum a fost desfășurat acest training?

**Elena Kurunczi:** Mi-a plăcut autenticitatea și naturalețea trainerilor. Cred că s-a creat un mediu sigur și sincer în care am lucrat toți experiential pentru a înțelege cu adevărat acest concept.

**Arminda Arșoi:** Faptul că participanții sunt antrenați și deschiși în a se autodezvălui și că trainerii par spontani și foarte creativi în felul în care abordează problemele.

**Anca Tiurean:** Mi-a plăcut îmbinarea dintre învățare profesională și travaliu personal. A fost ca un fel de psihoterapie a rolului profesional. În urma anumitor exerciții în care am fost protagonistă am observat deblocări spontane și direcții inedite în munca mea cu clienții. Luând parte la lucrul pe teme ale colegilor, m-am simțit parte din echipa de terapeuți și mi-am dat seama ce mult îmbogățită e activitatea profesională în co-terapie. Clientul vine ca în sânul unei familii.

#### 4. Ce aspect al psihoterapiei corporale dorești să aprofundezi în viitorul apropiat?

**Elena Kurunczi:** Orice aspect vine înspre mine este de ajutor. Sunt deschisă să-l primesc.

**Arminda Arșoi:** Lucrul cu atingerile în cadrul terapeutic.

**Anca Tiurean:** Mi-ar plăcea să învăț mai multe despre reglarea afectelor și despre dimensiunea metaforică a practicii psihocorporale.

Participanții care au acceptat să ajute la scrierea acestui material sunt Elena Kurunczi, psiholog clinician în supervizare, psihoterapeut în psihoterapie Integrativ - strategică în supervizare, trainer și consultant soft skills pentru corporații, master NLP; Arminda Arșoi, psihoterapeut cu formare de bază în Psihoterapie Pozitivă; Anca Tiurean, psiholog în specialitatea psihoterapie familială sistemică, analist tranzacțional în curs de certificare și masterand în consiliere filosofică. Dacă ați fost la cursurile cu John și Jamie și doriți să împărtășiți experiența voastră, vă invităm să completați formularul de feedback aici: <https://forms.gle/uTQH957AyrJT1DG79>