

CUPRINS

Relațiile de cuplu - Unde greșim?	5
Consilierea copilului cu părinții divorțați	11
Complexul „Gatsby” sau încotro mai evoluăm și noi?	22
Conștiință și prezență	25
Dezvoltare personală și conștientizare	27
Nevoia de control	30
Toxicitatea relațională	37
Mai mult decât IQ – Implicațiile autocontrolului asupra funcționării adaptative	41
Călătoria lui Făt-Frumos este și Călătoria fiecăruia dintre NOI	48
Tu deții responsabilitatea propriei tale vieți	53
Victime, Salvatori, Eroi - perspectiva tranzacțională	57
Oameni care vor defini psihologia de mâine și de peste ani	62
Evaluarea psihopatologiei	88
Managementul modern al serviciilor de psihologie aplicată în domeniul securității naționale – ediția a VI-a	96
Evenimente devenite tradiție	99
Cabinet Individual de Psihologie Mátyási Tania Blanka	100
Joseph LeDoux, ANXIOS. Cum ne ajută creierul să înțelegem și să tratăm frica și anxietatea	101
Opțiuni de promovare	104

Relațiile de cuplu - Unde greșim?

Elena Iulia Petrone

Sternberg (2010) afirmă că:

„A fi într-o relație reprezintă o balanță fină între renunțarea la libertate și câștigarea ei. Atunci când intri într-o relație angajată, renunți în mod normal la anumite libertăți, pentru a câștiga altele. Dar, dacă vrei ca lucrurile să meargă, limitele pe care încerci să le impui partenerului tău ar trebui să fie rezonabile. Dacă nu sunt, ai putea să plantezi semințele distrugerii relației”. (p.217).

A fi într-o relație de cuplu cu cineva implică, de asemenea, asumarea rolului conjugal. Acesta reprezintă expectanțele partenerilor în raport cu o serie de comportamente. Rolul conjugal se preia din familia de origine, după care se desăvârșește în diada conjugală. (Acriș, 2013).

În mod similar, Schaeffer (2009) susține ideea că o relație sănătoasă înseamnă să fii capabil să iubești cu detașare. (p. 169). Acesta consideră că o relație optimă se bazează pe autonomie, fără a-i controla pe ceilalți. (p. 145).

O relație sănătoasă înseamnă că în relație fiecare este diferit și fiecare ține cont de nevoia de autonomie a celuilalt, fără a-l domina. (Aubry, 2005, p. 139).

În contextul actual, datorită schimbărilor care apar la nivelul mentalităților privind angajamentul, stabilitatea cuplului este mult mai mult afectată. Acriș (2013) a pus în lumină o serie de problematici de cuplu, elemente care afectează stabilitatea acestuia pe termen lung. Printre acestea se numără libertatea sexuală, dificultățile angajamentului pe termen lung, infertilitatea partenerilor, volumul mare de muncă care afectează satisfacția în cuplu. (p. 75-76).

Odată cu revoluția sexuală și cu dobândirea libertății sexuale, dinamica relațională se schimbă. Ne confruntăm tot mai adesea cu separări, cuplurile ai căror parteneri muncesc foarte mult, dobândesc cu greu satisfacția în cuplu.

În contrast, Nuță (2002) afirmă că „lubirea este o muncă.” La baza unei relații de cuplu reușite se află ascultarea, ca o formă de iubire și onestitatea emoțională.

Pentru ca un cuplu să fie înalt funcțional și partenerii să dobândească satisfacția sunt necesare trei condiții:

- Flexibilitatea în fața problemelor;
- Comunicarea eficientă;
- Abilitatea de empatizare cu partenerul. (Acriș, 2013).

În relația cu ceilalți și mai ales în relația de cuplu, trebuie să ținem cont de faptul că oamenilor le face plăcere să fie ascultați, nu doar auziți. Ascultarea presupune încercarea de a înțelege realitatea celuilalt, făcând abstracție, pentru moment, de nevoile sau cognițiile tale. (Nuță, 2002).

Comunicarea în cuplu

Plecând de la afirmația: Comunicarea este sângele unei relații. (Nuță, 2006, p.138), deducem incontestabila importanță a acesteia în relațiile de cuplu.

Comunicarea este o componentă importantă în toate tipurile de relații, mai ales în relațiile de iubire.

Prin comunicare, îl facem pe celălalt părtaș propriilor noastre nevoi și sentimente, îl invităm să ne asculte și ne dezvăluim lui. Comunicarea este bună atunci când celălalt se străduiește să înțeleagă mesajul transmis de partener, fără a-l judeca.

Comunicarea înseamnă și onestitate. Să fii dispus să te dezvălui celuilalt, să ai încredere să împărtășești cu celălalt și părțile bune și pe cele mai puțin plăcute, înseamnă să comunici autentic. Dacă încerc să ascund anumite comportamente care știu că nu plac partenerului, doar pentru a-i crea acestuia o imagine favorabilă, acesta nu va lua contact cu sinele meu real, prin urmare va ajunge să iubească imaginea pe care eu i-am creat-o despre mine. Cu alte cuvinte, nu am o relație adecvată cu tine dacă țin ferecate porțile universului meu și nu îți permit să mă cunoști. (Nuță, 2002, p. 64).

Comunicarea în cuplu se realizează și la nivelul intimității. „Acceptarea propriului corp și posibilitatea de a comunica prin intermediul acestuia, de a exprima, arăta sau dezvălui în sens natural, lipsit de pudoare și inhibiții inutile, condiționează realizarea unui bun nivel de intimitate în cuplu.” (Mitrofan, 2004, p. 242). Capacitatea de a construi o relație împlinită, matură depinde și de interesul partenerilor vizavi de optimizarea relațiilor intime. Blocajele în acest plan determină partenerii să dezvolte sentimente de jenă și astfel, ajung să se îndepărteze unul de celălalt. (apud Mitrofan, 2004, p. 241).

Dizarmonii ale vieții în doi

Există probleme care apar în cuplu din lipsa de comunicare sau din dorința de a avea mai multă libertate. Fie că este vorba de bărbați, fie că este vorba de femei, aceste probleme apar și sunt resimțite la nivelul relațiilor de cuplu, afectând armonia și echilibrul relației. Există momente când fiecare este nemulțumit de ceva la partener. Este așadar important să fim conștienți de necesitatea comunicării cu partenerul a nemulțumirilor, a lucrurilor care ne deranjează tocmai pentru o bună funcționare a relației de cuplu și pentru a preveni agravarea problemelor.

Sub o formă sau alta, toate problematicile în cuplu sunt strâns legate de apariția conflictelor. Cercetătorii au demonstrat că persoanele cu un stil de atașament evitant și anxios, datorită convingerilor că partenerul este indisponibil, acestea recurg la reacții agresive în situații conflictuale, supraapreciind intensitatea conflictului, (Levine & Heller, 2015).

Calitatea relațiilor de cuplu depinde de mai mulți factori, însă un rol important îl are modul în care partenerii se sprijină reciproc și sunt atenți la nevoile partenerului, modul în care își reglează distresul emoțional. Atunci când apar neînțelegeri în cuplu sau chiar conflicte, partenerii, de cele mai multe ori, apelează la strategii defensive de rezolvare, fără a lua în considerare următoarea explicație biologică oferită de Levine și Heller (2015): absența oxitocinei (cauzată de refuzul apropierii, intimității parteneriale) ne predispune la conflicte, ne face mai vulnerabili la certuri. Oxitocina, un hormon din grupa neuropeptidelor, este cunoscută și sub denumirea de hormonul atașamentului sau hormonul dragostei. Stimularea produsă de oxitocină (prin îmbrățișări, mângâieri, gesturi tandre, sau în timpul orgasmului) reduce efectul cortizolului (hormonul stresului) și ajută la îmbunătățirea relațiilor. Așadar, cu cât există o relație mai apropiată, cu cât sunt îndeplinite nevoile de confort și de securitate, cu atât partenerii vor putea să se bucure de relații împlinite.

În contrast, o relație de cuplu se poate destrăma dacă la nivelul relației partenerii manifestă concurență unul față de celălalt, dacă unul dintre parteneri pleacă de la premisa că are întotdeauna dreptate, dacă se recurge deseori la reproș, critică, agresivitate verbală sau fizică. (Acriș, 2013).

Pentru a păstra o relație de cuplu fericită, William propune respectarea a șase reguli:

Prima sugestie pe care acesta o face este concentrarea atenției noastre pe calitățile partenerului; făcând acest lucru, avem șanse

crescute de a rezolva situațiile conflictuale. În schimb, dacă ne concentrăm pe lucrurile care ne deranjează la partener, pe aspectele negative, relația nu va putea evolua.

Un alt aspect important pentru o relație fericită este exprimarea afecțiunii față de partener în plan fizic.

Discutarea cu partenerul față în față.

Comparativ cu alte forme de comunicare, comunicarea față în față sporește satisfacția și trăinicia relației.

Desfășurarea unor activități împreună cu partenerul este, de asemenea, foarte importantă. Modalitățile de petrecere a timpului în doi fac să crească sau să descrească satisfacția în cuplu.

Să îi oferi celuilalt spațiu, dar nu prea mult, astfel încât să nu se simtă nici sufocat, nici abandonat.

Dezvoltarea unor pasiuni în afara relației de cuplu, în opinia autorului, la fel de importantă ca investirea pasiunii în relația de cuplu. Creierul are nevoie să fie stimulat în activități care fac plăcere persoanei pentru a funcționa optim în relația de cuplu.

Bibliografie:

Acriș, C. (2013). Cuplul în impas. București: Editura Sper.

Aubry, C. M. (2005). Ghidul îndrăgostitului. București: Editura Trei.

Levine, A & Heller, S. F. (2015). Stilurile de atașament. O nouă teorie a atașamentului. Cum să găsești și să păstrezi o relație de cuplu fericită. Cluj: Editura ASCR.

Mitrofan, L. (2004). Elemente de psihologie socială. București: Editura SPER.

Nuță, A. (2002). Suprafața și adâncimile cuplului. București: Editura SPER.

Nuță, A. (2006). Psihologia cuplului, Editura SPER. Colecția Alma Mater.

Scaeffler, B. (2009). Dragoste sau dependență? Cum să recunoști iubirea sănătoasă. București: Editura Trei.

Sternberg, R. J. (2010). Săgeata lui Cupidon. București: Editura Trei.

William. (n.d.). 6 golden rules for strong relationships that are backed by science, <http://www.lifehack.org>.

Despre autor: Elena Iulia Petrone - psiholog clinician, consilier psihologic în domeniul Consilierii experiențiale a copilului, adultului, cuplului și a familiei

Consilierea copilului cu părinții divorțați

Elena Iulia Petrone

Copilăria este perioada în care copiii învață că au o identitate diferită de cea a părinților, în această etapă ei dezvoltă primele relații sociale, învață modalități de exprimare și reglare emoțională, explorează lumea, intră în contact cu ceilalți, își dezvoltă sinele.

Având în vedere importanța acestei perioade din viața copilului, efectele unei experiențe traumatice sunt cu atât mai de luat în seamă.

Prezența unui mediu în care se răspunde inconsecvent nevoilor copilului, poate determina copilul să se deconecteze emoțional de la experiențele emoționale sau corporale, poate ajunge să manifeste răbufniri, însoțite de violență. În cazul lipsei unui sprijin adecvat, copilul va introiecta o imagine amenințătoare asupra lumii, ceea ce poate duce la sentimente de neputință, detașare, sau, chiar opoziționism.

În cazul divorțului părinților, mulți copii se pot confrunta cu dificultăți sociale și emoționale. Experiența acestei traume timpurii, la vârsta preșcolară, afectează performanța școlară și relațiile cu covârșnicii. Copiii care au cunoscut relații disfuncționale timpurii, pot întâmpina dificultăți în relaționarea cu cadrele didactice, pot fi neîncrezători în forțele proprii și pot manifesta puțină inițiativă în procesul de învățare. De asemenea, pot avea relații disfuncționale cu cei de aceeași vârstă. Experiența traumatică poate conduce copilul la dezvoltarea unui sentiment de vină, chiar și la sentimente de inadecvare față de propria persoană.

Așa cum s-a demonstrat, la 6-8 ani, copiii ai căror părinți sunt divorțați dezvoltă sentimentul de tristețe, sentimentul de abandon

și anxietate care poate genera și coșmaruri. La 8-12 ani, sentimentul predominant este furia, fiind însoțită de simptome psihosomatice (dureri de cap, dureri de stomac). (Mitrofan, 2008, p. 274).

După divorț, rolurile parentale suferă modificări, mai ales în situația în care familia are copii. Apelarea la un specialist, în acest caz, este o necesitate, întrucât părinții trebuie să învețe să redevină părinți, într-un context diferit, unul în care nu mai sunt parteneri de cuplu. De asemenea, adulții care trec prin divorț trebuie să înțeleagă motivele care au dus la separare, pentru ca pe viitor, să nu mai repete aceleași greșeli.

Teoria atașamentului explică înclinația indivizilor de a realiza legături emoționale intime, încă din formă germinală, la nou-născuți, continuând până la vârsta adultă și maturitate, aceasta fiind o componentă a naturii umane. (Bowlby, 2011, p. 194).

În timpul copilăriei, aceste legături se formează cu părinții sau cu substituții parentali, care oferă protecție, confort și suport. În perioada adolescenței și vieții adulte, aceste legături persistă, dar sunt completate de noi legături, de obicei, de natură heterosexuală.

Atașamentul dintre copil și mamă se formează din răspunsurile pe care aceasta i le oferă copilului încă de la primele zile după naștere. Datorită faptului că noul născut este dependent de adult, acesta își va dezvolta un stil de atașament în funcție de răspunsurile emoționale pe care le primește de la mamă, acestea fiind reprezentative pentru modul în care se va raporta mai târziu la ceilalți. Baza dezvoltării unor relații sigure în perioada adultă se află în legăturile sigure din copilărie. Cu cât relațiile timpurii sunt bazate pe legături securizante, cu atât individul va putea să dezvolte, mai târziu structuri acționale și emoționale sănătoase.

Cercetările în domeniul atașamentului arată că dezvoltarea copilului este dependentă de capacitatea părinților de a stabili

legături sănătoase în cadrul familiei, iar o atmosferă conflictuală nu face decât să inabiliteze încă o dată părinții în exercitarea rolurilor lor de protectori și îndrumători.

Bowlby (2011) propune în cartea sa, „O bază de siguranță”, o explicație a atașamentului, prin teoria internalizării, care susține ideea că tiparele de atașament se perpetuează, copilul își internalizează stilul de atașament al mamei și îl exprimă, la rândul lui, în relația cu ceilalți. În primii ani de viață, copilul își însușește modelul de lucru al mamei, iar pe parcurs, acesta își construiește un model de lucru al sinelui, pe baza interacțiunilor cu părinții săi. Acest model de lucru al sinelui este o reflectare a imaginii pe care părinții o au despre el și în funcție de aceasta copilul își manifestă un anumit comportament față de părinți.

Tot cu privire la atașament, Schaffer (2004) afirmă: „relația pe care o formează copilul cu mama sa este mai importantă pentru starea de bine a individului decât orice altă relație următoare, prin faptul că determină protecție, iubire, securitate și se răspândește astfel asupra întregii funcționări, fizice și psihice, a copilului, fiind considerată un prototip pentru toate celelalte relații apropiate pe care le va forma individul, chiar și în perioada adultă”.

Studiile arată că, atunci când copiii sunt crescuți cu pierderi cronice, fără protecția psihologică sau fizică de care au nevoie și pe care, cu siguranță, o merită, este foarte firesc pentru ei să-și internalizeze o teamă incredibilă. A nu primi protecția psihologică sau fizică necesară înseamnă abandon. Și, trăind cu experiențe repetate de abandon, se creează sentimentul de rușine, care este unul nefiresc, toxic. Rușinea provine din mesajul dureros pe care îl conține abandonul: „Nu ești important, nu ești valoros”. Aceasta este durerea de care oamenii trebuie să se vindece.

Efectele pe termen scurt ale separării/pierderii asupra copilului la vârsta preșcolară (3-6 ani):

- Puțină energie pentru diferite activități, sarcini specifice vârstei;
- Conștientizarea faptului că sunt diferiți de colegii lor, ceea ce poate duce la probleme de comportament cu colegii.

Efectele pe termen lung:

- Ca urmare a gândirii magice (bun sau rău), copilul se poate percepe ca fiind el cel care a cauzat pierderea;
- Ca urmare a efectelor combinate ale gândirii magice și complexului oedipian, copilul poate crede că separarea a fost cauzată de faptul că el și-a dorit părintele de sex opus, doar pentru el. Acest lucru poate genera în timp probleme de identitate sexuală;
- Tot ca urmare a gândirii magice, copilul poate atribui pierderea sentimentului de a fi prea mare sau prea mic în familie.

Cum putem diminua efectele pierderii asupra copilului?

Oferirea unor explicații apropiate vârstei copilului privind pierderea și confirmarea constantă a locului copilului în familie; oferirea copilului a unor oportunități de a se juca; la această vârstă, toate problemele psihologice sunt rezolvate, în primul rând, prin joacă. (Hois, 1997).

Divorțul și teoria atașamentului

Experiența divorțului este unul dintre cele mai răspândite fenomene în zilele noastre. Acest fenomen reprezintă „un proces emoțional care se întinde pe durata mai multor ani și poate afecta câteva generații ale membrilor familiei.” (Everett și Everett, 2008, p. 33).

Teoria atașamentului arată că divorțul afectează copilul prin întreruperea legăturilor cu părinții.

Copiii cu părinți suportivi și calzi, se simt în siguranță, privesc relațiile într-un mod optimist, au încredere în oameni și sunt confortabili chiar și atunci când depind de oameni, pe când copiii cu părinți distanți emoțional sau ostili, găsesc dificil să aibă încredere în oameni, se simt inconfortabil să depindă de alții.

Așa cum reiese din teoria atașamentului, a lui Bowlby, organizarea sistemului de atașament comportamental implică și o componentă cognitivă, mai exact, reprezentarea mentală a figurii de atașament, sinele și mediul, toate bazându-se pe experiențele pe care le trăiește individul. Accentul pe experiențele pe care le trăiește individul face ca teoria lui Bowlby să difere de teoria lui Freud, care se baza pe internalizarea fanteziilor. Bowlby se referea prin aceste reprezentări, la modelele reprezentationale. După Bowlby, aceste modele le permit indivizilor să anticipeze viitorul, să își facă planuri, astfel operând mai eficient. Se crede că, copilul se bazează pe aceste modele, atunci când ia decizii în legătură cu ce stil de atașament să folosească într-o situație specifică sau cu o persoană anume. (Cassidy et. al., 2002).

Separarea fizică care are loc odată cu fenomenul divorțului, aduce cu sine, în multe cupluri, sentimentul pierderii și teamă vizavi de ce se va întâmpla în viitor, frică de singurătate, sentimentul de vină față de copil.

Divorțul este perceput de copil ca o amenințare la adresa securității atașamentului în toate etapele dezvoltării lui și poate afecta relațiile astfel: copilul poate dezvolta atașament insecurizant, comportamente evitante, gelozie față de partener. (Amato & Cheadle, 2005).

Agresivitatea la copiii cu părinți divorțați

Multe din reacțiile agresive la copii sunt mecanisme de apărare față de anumite situații tensionate care sunt percepute ca amenințătoare. Prin urmare, înainte de abordarea modalităților deficitare de relaționare, se va urmări securizarea copilului, conținerea experiențelor lui și a trăirilor sale negative.

Conduitele heteroagresive la copiii cu părinți divorțați sunt descrise în literatura de specialitate ca efecte ale separării părinților. (Tihan & Tihan, 2004).

În vederea facilitării unei schimbări în comportamentul copilului, sunt necesare, întâi de toate: conștientizarea emoțiilor negative asociate comportamentului agresiv, reducerea anxietăților, exprimarea emoțiilor negative și integrarea experiențelor traumatice, terapeutul având rolul de a restructura percepțiile deformate asupra realității.

Prin acordarea unor noi sensuri experiențelor neplăcute, se pot dezvolta noi modalități de gândire și comportament.

Provocările la care este supus copilul cu părinți divorțați

Ceea ce afectează în mod negativ copilul cu părinți divorțați sunt: conflictele nerezolvate dintre părinți, dezavantajul economic pe care divorțul îl implică și repatrierea părinților. (Flowerdew & Neale, 2003).

Pe termen lung, trebuie luat în seamă faptul că, atunci când părinții intră într-un nou angajament partenerial, copilul se poate confrunta cu următoarele dificultăți: apariția părinților vitregi, nevoia negocierii unor noi reguli familiale cu aceștia, șansa de a împărți părinții vitregi și cu altcineva (posibili frați sau surori vitrege). (Flowerdew & Neale, 2003).

Factorii de risc care contribuie la dificultățile copiilor cu părinți divorțați (Hughes, 2005):

- Pierderea părintelui - divorțul presupune, deseori, pierderea contactului cu un părinte și odată cu acesta, și cunoștințele, abilitățile și resursele emoționale, financiare ale părintelui;
- Pierderea financiară - copilul care trăiește cu un singur părinte este puțin probabil să aibă prea multe resurse financiare, față de familia alcătuită din doi părinți;
- Mai mult stres - schimbările pe care le aduce divorțul (schimbarea școlii, schimbarea prietenilor și extinderea membrilor familiei) sunt schimbări care fac ca mediul copilului să fie perceput ca stresant;
- Slaba capacitate a părinților de a face față - modul în care copiii reacționează la schimbări depinde de sănătatea mentală a părinților, mai ales în cazul copiilor cu părinți divorțați;
- Lipsa de competență parentală - multe din lucrurile care se întâmplă copiilor sunt legate de abilitățile părinților de a-i ajuta să se dezvolte;
- Expunerea la conflictul dintre părinți - conflictul este o parte frecvent întâlnită la familii, mai ales la familiile care au trecut printr-un divorț, însă expunerea copilului la acest dezacord dintre părinți poate dăuna wellbeing-ului său.

Capacitatea copilului de a face față situației divorțului se datorează și faptului că mulți părinți îi informează greșit pe copii cu privire la divorț, sau sunt lăsați să se lupte singuri cu semnificația acestui eveniment din viața lor, ceea ce poate duce la izolare și confuzie emoțională. Într-un studiu privind comunicarea despre divorț, copil-părinte, 23% din copii au raportat că nimeni nu a vorbit cu ei despre divorț, 45% au spus că li s-au dat informații abrupte (Tatăl tău va pleca.), doar 5%

afirmând că au fost informați și încurajați să pună întrebări. (Kelly & Emery, 2003).

Cercetătorii au identificat o serie de factori protectivi, care moderează riscurile asociate cu divorțul, în procesul copilului de a face față. Aceștia sunt: competența custodiei părinților și parenting-ul - se recomandă ca, copilul să se dea în custodie părintelui mai competent, funcționarea adecvată a părintelui fiind un factor protectiv pentru copil, un părinte non - rezident, e bine ca părintele copilului să nu fie stabilit și în altă țară decât cea de origine, întrucât frecvența contactului are beneficii asupra copilului și, nu în ultimul rând, diminuarea conflictului dintre părinți după divorț. (Kelly & Emery, 2003).

Winnicot, în lucrarea sa despre mame și copii, a arătat cât de important este ca mama să fie disponibilă emoțional pentru copilul său. De asemenea, a subliniat faptul că rolul mamei este de a permite copilului său să experimenteze frustrări tolerabile, în vederea dezvoltării unei independențe sănătoase și un simț al sinelui. (Ding & Littleton, 2005).

În cazul divorțului, experiența separării părinților poate fi una foarte tristă. În lucrarea lor, Tihan și Tihan (2004) prezintă manifestările copilului post-divorț: ambivalență datorată faptului că, copilul nu înțelege separarea, imposibilitatea de a alege cu ce părinte să rămână, sentimentul de culpă, sentimente de devalorizare, teamă de abandon. Toate acestea sunt provocări pentru părinții divorțați, cărora trebuie să le facă față. Părintele nu poate decât să îi fie alături copilului și să îi explice acestuia că problemele există doar între mama și tata.

Intervenția terapeutică în situații de divorț

Procesul de vindecare după experiența divorțului poate lua forma mai multor etape:

- Resemnarea;

- Dezvoltarea de noi relații sociale;
- Redefinirea rolurilor parentale. (Everett și Everett, 2008, p. 34).

Prima etapă este poate cea mai dificilă, întrucât persoanele implicate în divorț trebuie să renunțe la atașamentul, grija și loialitatea față de fostul soț. Acest lucru presupune gestionarea sentimentelor pozitive și negative care apar vizavi de fostul partener. Din punct de vedere al copiilor, ai căror părinți traversează experiența divorțului, aceștia au nevoie de sprijin pentru a putea accepta schimbarea structurii familiale și a faptului că părinții nu se vor mai împăca niciodată.

Al doilea pas în gestionarea experienței divorțului într-un mod sănătos este dezvoltarea de noi relații sociale.

După ce are loc procesul de separare, multe prietenii se pierd, fie prietenii comuni rămân în continuare amici cu unul dintre parteneri, fie se pierd odată cu căsnicia. Restabilirea relațiilor sau crearea unor noi legături poate ajuta persoana care trece prin această experiență să conștientizeze modul cum relaționează.

Se recomandă evitarea implicării într-o nouă relație romantică imediat după divorț, întrucât aceasta reprezintă o relație de tranziție, în care există riscul ca persoana divorțată să proiecteze resentimentele din fosta relație. Astfel că, se ajunge la repetarea aceluiași greșeli, dacă persoana în cauză nu depune un efort să înțeleagă motivele pentru care relația maritală a eșuat.

A treia etapă necesară în cadrul procesului de divorț este redefinirea rolurilor parentale.

După divorț, se impune împărțirea responsabilităților privind copilul. Indiferent de cine obține custodia, este necesar ca ambii părinți să cadă de acord în ceea ce privește nevoile copiilor. Copiii au nevoie să comunice cu ambii părinți, indiferent de conflictele care au avut loc între părinți, iar provocarea este ca

părinții să renunțe la discordanțele dintre ei și să se pună în slujba copiilor, pentru a le oferi o creștere potrivită. (Everett și Everett, 2008, p. 35).

De asemenea, divorțul poate constitui o oportunitate de autoreflexie, în care persoanele implicate se pot gândi la ce anume a contribuit la încheierea căsătoriei, ce anume își doresc de la o nouă relație, ce anume trebuie schimbat pentru a avea relația dorită, de ce partener ar avea nevoie pentru a avea o astfel de relație, ajustarea limitărilor personale în vederea transformării acestora în puncte forte.

Cu alte cuvinte, divorțul poate fi o oportunitate de redescoperire personală, nu doar o încheiere, ci poate un nou început de drum.

În cazul copiilor cu părinți divorțați, în cadrul intervenției cu copilul, se urmăresc următoarele:

- Acceptarea faptului că divorțul s-a produs și că părinții lor nu se vor mai împăca;
- Vindecarea sentimentului de învinovățire;
- Leșirea din conflictul cu părinții;
- Focusarea pe aspecte din viața lor;
- Crearea unor prietenii;
- Evitarea izolării sociale. (Mitrofan, 2008, p. 275).

Demersul terapeutic

În cadrul demersului terapeutic în cazul copilului cu părinți divorțați, copilul este încurajat să-și exprime sentimentele, gândurile, fricile și să găsească noi modalități de a le gestiona.

În cadrul terapiei, se urmărește, de asemenea, centrarea copilului pe relații afective pozitive; reducerea anxietăților și descărcarea tensiunilor; exprimarea emoțiilor pozitive și negative; stimularea și exprimarea creativității.

Bibliografie:

Amato, P. R., & Cheadle, J. (2005). The long reach of divorce: Divorce and child well-being across three generations. *Journal of marriage and family*.

Bowlby, J. (2011). *O bază de siguranță*. București: Editura Trei.

Cassidy, J. & Shaver, P. R. (Eds.). (2002). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*.

Ding, S. & Littleton, K. (Eds.). (2005). *Children's personal and social development*. Wiley-Blackwell.

Everett, C. & Everett, S. V. (2008). *Divorțul sănătos*. București: Editura Trei.

Flowerdew, J. & Neale, B. (2003). *Trying to stay apace: Children with multiple challenges in their post-divorce family lives*.

Hughes Jr, R. (2005). *The effects of divorce on children-Revised*.

Kelly, J. B. & Emery, R. E. (2003). *Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives*. Family Relations.

Mitrofan, I. (2008). *Psihoterapie (Repere teoretice, metodologice și aplicative)*, Editura SPER, colecția Alma Mater.

Schaffer, H R. (2004). *Introduction to Child Psychology*. Oxford: Blackwell.

Tihan, E. & Tihan, L. (2004). *Căsătoria vs Divorț: ghid de analiză*. București: Editura Focus.

Despre autor: Elena Iulia Petrone - psiholog clinician, consilier psihologic în domeniul Consilierii experiențiale a copilului, adultului, cuplului și a familiei.

Complexul „Gatsby” sau încotro mai evoluăm și noi?

Monica Enescu

„Vezi tu, m-am gândit că ar trebui să știi câte ceva despre viața mea. Nu mi-ar plăcea să crezi ... n-aș vrea să crezi că sunt un oarecare”

E sâmbătă seara. Mă uit la televizor și pentru prima dată văd „Marele Gatsby”, o ecranizare modernistă și aproape suprarealistă a romanului lui F. Scott Fitzgerald, scris în 1925. Povestea romanului gravitează în jurul personajului al cărui nume devine chiar titlul său, J. Gatsby, un tânăr miliardar cu o personalitate la fel de misterioasă ca și trecutul său, și care în timpul în care nu face afaceri obscure cu oameni de vază ai New York-ului postbelic, organizează petreceri extravagante la conacul său, la care se strâng, weekend de weekend, numeroase și variate personaje din întreaga metropolă. Ce este totuși cu acest personaj misterios, toată lumea vrea să știe, și înțelegem că dincolo de toate zvonurile, bârfele de șuetă și speculațiile invitațiilor, niciunul dintre cei care participă la petrecerile lui grandioase, nu îl cunoaște cu adevărat. Până într-o zi, când acest privilegiu îi revine tocmai aceluia care cândva va scrie cartea despre marele Gatsby.

Celor care încă nu ați citit romanul sau nu ați văzut filmul, nu aș vrea să vă stric experiența cathartică, astfel încât vă voi ruga, ca în cazul în care aveți totuși de gând să o faceți, să nu citiți mai departe, pentru că și romanul cât și filmul, merită văzute. Puteți să vă întoarceți la articol de asemenea, oricând doriți.

Interesant însă că privilegiul de a-l cunoaște îndeaproape pe misteriosul Gatsby îi revine iată, naratorului Nick Carraway, care pe undeva are și el ceva în comun cu Gatsby: iluzia unei superiorități, venite ce e drept din educația la o universitate de

prestigiu, și nu din averea considerabilă sau din poveștile eroice, precum și dorința lui ambițioasă de a urca pe scara socială, de a fi „cineva” și a arăta asta, într-o lume avidă după recunoaștere și putere, într-o epocă a nenumăratelor posibilități, a iluziilor, a viselor grandioase.

Lucrurile nu sunt cu mult diferite însă nici în zilele noastre, nevoia de a fi apreciați, recunoscuți, stimați și valorizați, manifestându-se doar sub alte forme: ne îngrijim și supraspeculăm imaginea, inteligența, capacitățile, relațiile, prietenii, averea, bunurile. Ne afișăm vacanțele exotice, ceasurile, mașinile și cadourile pe Instagram. Suntem ocupați, avem afaceri importante și vise mărețe. Nu ne preocupăm de „nimicuri” și nu facem ceva, dacă nu avem nimic de câștigat din asta. Vrem mult, dar avem grijă să plătim puțin.

Și totuși, nevoia de mai mult ar fi acceptabilă, dacă nu ar izvorî dintr-un loc al lipsei, dintr-un gol interior. Pentru că, așa cum urmează să aflăm și noi mai târziu în poveste, Gatsby s-a născut într-o familie săracă de fermieri, fără posibilități, într-un loc uitat de lume și de timp. Iată deci, cum ceea ce i-a întreținut dorința de a avea viața pe care o avea acum și statutul său, voința puternică dar și imaginația deosebit de bogată, a fost rușinea.

Dincolo de toată lumea pe care și-o construisese în jurul său, dincolo de averea impresionantă, de extravaganța cu care își trăia viața și cu care petrecea, dincolo de admiratori, curioși, cunoștințe, relații, era un tânăr rușinat de trecutul său, îndrăgostit de o tânără din înalta societate, singur și fără prieteni dezinteresați, într-o casă mult prea mare.

Am întâlnit, atât printre cunoscuți cât și în practica mea, persoane dornice să se „auto-depășească”, să înainteze în viață, să obțină ceva, să-și atingă scopuri, să evolueze. Și am stat mult să înțeleg ce înseamnă această evoluție pe care o caută cu ardoare atâtea persoane în jurul meu. Recunosc și la mine însămi nevoile pe care le-am enumerat mai sus, despre care

cred că sunt nevoi universale: de apreciere, recunoaștere și valorizare. Da, avem nevoie să fim apreciați, când nu ne apreciem pe noi înșine. Să fim iubiți, plăcuți și admirați, atunci când noi nu o facem. Ceea ce îl diferențiază însă pe Gatsby de oricine îndrăznește să viseze și să își dorească să obțină ceva, este de fapt fuga de el însuși.

Din experiența mea, pentru mulți oameni evoluția este doar o fugă de propria rușine resimțită ca reacție la neajunsurile, defectele și vulnerabilitatea interioară sau exterioară. Este o continuă încercare de a crea un alter-ego cât mai bun, mai valoros, mai mare și mai rezistent la suferință. Și cu cât ambițiile noastre sunt mai mari, cu atât luptăm mai mult de fapt, pentru a ne diferenția de acel copil sărac și marginalizat, de băiețelul slab cu care nu se juca nimeni și de fetița urâțică pe seama căreia se făceau glume.

Vă veți întreba probabil, ce e rău în a evolua? În a visa departe și a-ți urma țelurile? În a te auto-depăși și a te auto-dezvolta, că tot e la modă dezvoltarea personală? Nu este rău, însă poate fi o minciună, dacă este frumoasă sau nu, asta veți decide voi. Până la urmă, Marele Gatsby era un om interesant, bogat și admirat, nu unul fericit.

Iată de ce cred eu că „evoluția” nu există, există însă vindecare și integrare. Și totuși, paradoxal aș zice, odată ce începem vindecarea, se conturează și evoluția noastră, către ceea ce suntem noi, și către ceea ce am putea fi, dincolo de orice imaginație.

Despre autor: Monica Enescu - psiholog clinician sub supervizare, masterandă în specializările psihotraumatologie și evaluare și consilierea copilului, cuplului și a familiei.

Conștiință și prezență

Angelica Burcea

Aș putea să mă îmbrac în aceleași haine în fiecare zi.

Aș putea să trec pe lângă aceiași oameni fără să realizez.

Aș putea să mă prezint aceluiași persoane de „n” ori ca una nouă.

Aș putea să alerg, să merg, să plâng lângă aceiași oameni...

Și nu și-ar da seama că sunt tot eu.

Ne întâlnim constant cu aceiași oameni și nu-i recunoaștem.

Am uitat să ne mai privim în ochi. Am uitat să ne ascultăm și cunoaștem cu adevărat.

Priviți-vă mai mult, zâmbiți și luați lucrurile ca o imagine de ansamblu, nu pe bucățele, ci global.

Ador să mă pierd! Dar mă rătăcesc conștient. Îmi place să merg pe jos distanțe tot mai lungi, să fiu conștientă de respirația mea și de aerul care-mi intră în piept, de natură, să observ pescărușii pe lângă apă, cursul apei, peisajele. Mă simt așa de fericită când am ocazia să „rătăcesc” către o destinație. Mă las în voia simțurilor mele și ascult intuiția. Și ce dacă întârzii? Eu și când întârzii ajung la timp, iar când mă rătăcesc ajung unde trebuie! Am renunțat la control.

Îmi place să mă pierd pentru că asta mă ajută să mă descopăr.

Privim prea mult oamenii în detaliu, ne axăm pe defecte dacă vorbim de comportament, ne fixăm privirea pe haine și lucruri, dar uităm să îi privim în ochi. Ochii sunt oglinda sufletului. Privind

ochii citim cu adevărat bunătatea, tristețea sau încercările unui om.

Mie ochii îmi zâmbesc și-mi place să arunc săgeți de căldură în suflete blânde sau abătute. Oricine merită o rază de speranță în viața lui.

Ochii mei nu judecă. Ochii trebuie să ofere apreciere, empatie, încurajări.

Folosește-ți ochii și privește. Lasă-i să se întâlnească cu alți ochi. Știu, e greu să întâlnești priviri când oamenii sunt absenți.

De ce să-ți ascunzi privirea? Ți-e frică de celălalt? Ai anxietate, teamă, rușine sau dragoste în ochi?

Da, îți poate fi teamă să privești o persoană pentru că o îndrăgești și știi prea bine că ochii tăi strălucesc mai tare când întâlnesc perechea lui/ei. Totuși eu continuu să pledez pentru privire!

Fii prezent mai mult în viața ta! Câtă frumusețe este la tot pasul! Câtă fericire se poate naște în sufletul tău dacă-ți dai voie să privești viața în ochi!

Uită de critică și analiză. Azi zâmbește și oferă empatie!

Despre autor: Angelica Burcea - psihoterapeut experiențial, psihosexolog.

www.abeautyworld.ro

Dezvoltare personală și conștientizare

Angelica Burcea

Scenariu de cabinet:

Ea: Mie totul mi-e clar mai puțin un cuvânt: „Tata”. Ce caută cartonul ăsta la întrebarea „ce-mi blochează relația?”

Terapeutul ridică o sprânceană.

Ea: Niciunul nu-i ca tata! Tata este minunat. Mi-ar plăcea ca ei să fie ca EL. Oh!...eu vreau ca el să fie tata. Dar el nu este. Îmi formez mereu așteptarea asta în parteneri dorind de fapt să îl găsesc pe tata în ei.

Terapeutul: Spunând acestea, tu ce cauți de fapt în partener?

Ea: Un tată.

Terapeutul: Și ei ce atitudine adoptă?

Ea: De copil, iar eu preiau rolul tatei/mamei pentru ei.

Terapeutul: Și cum anume e tata pentru tine? Ce cauți de fapt în relație?

(Meditează la această întrebare și răspunde-ți tu în funcție de rolul jucat.)

Se întâmplă ca alegerile noastre parteneriale să fie în funcție de modelul parental, modelul persoanei de atașament. Fie alegem ca iubitul/iubita să fie total opus modelului din familie, fie asemănător.

E un lung proces de conștientizare a tiparelor pe care le repetăm zilnic, proces care odată sesizat, dezbătut, „despachetat”, resemnificat și integrat, ne duce pe noi ca oameni la un alt nivel al dezvoltării personale.

Dezvoltarea doare. După ce sesizezi cauza unui conflict interior puternic, parcă totul în tine ia foc, tu te predai vulnerabilității, plângi și constăți că ești viu. Apoi pace și seninătate. E atât de liniște în suflet ca marea după o furtună. O liniște care te împlinește și te face să mergi mai departe.

Nu-ți fie frică să fii. Să fii vulnerabil, să recunoști că uneori, pe undeva „te doare”.

Puneți mai des întrebările: Cu ce rezonază asta în mine? Ce mă irită cu adevărat la situația x? Care este nevoia mea din spatele agresivității pe care o afișez?

Închide ochii și amintește-ți un moment de fericire supremă trăit. Ești viu și plin de viață. Știi? Tu poți să ajungi mereu să ai această stare și să te simți viu, dar mai întâi trebuie să fii prezent, în contact cu tine și emoțiile tale...iar asta o faci prin conștientizare și dezvoltare personală.

Să îți exprimi nevoile, dorințele, să înveți să ceri ajutor și ce-ți dorești. Sunt oameni în jurul tău care te iubesc sincer și te susțin. Ai grijă de tine și crești frumos!

E o energie bună de scris obiective. Ce vrei acum are potențial de creștere și dezvoltare.

Ia o foaie și un pix și scrie pe toate planurile tale ce îți dorești să se rezolve, să se întâmple. Nu fi timid(ă). Ești tu cu pixul în mână pregătit(ă) să-ți scrii propria poveste, propriul scenariu. Fă-l de Hollywood! Scrie tot ce vrei! Nu contează cât de măreț sau nerealist pare acum. Scrie. Foaia asta magică semnează-o și păstrează-o undeva bine. Ai să dai peste ea la momentul oportun și mirat vei fi când multe s-au așezat sau schimbat în viața ta.

Ah, te gândești ce vor spune ceilalți dacă te arăți așa cum ești? Sunt mai multe variante:

Vor fi invidioși că tu ai puterea să te arăți cum ești, vulnerabilă, în timp ce ei încă se consumă a crea o imagine, un avatar.

Te vor înțelege, accepta și iubi mai mult.

Vor pleca, iar tu vei înțelege că nu se potriveau oricum în puzzle-ul vieții tale.

Mie îmi place să ascult și nu judec. Da, eu sunt psiholog. Dar atitudinea de a fi prezent și autentic în viața ta o poți adopta și tu în relațiile tale și cu tine însuși.

Te provoc! Încearcă astăzi doar să fii. Să te arăți pe tine. Știi că ești un om frumos. Depinde de tine și strategiile tale învățate în toți anii cum ascunzi omul adevărat: prin furie, agresivitate, negare sau alte măști. Azi ieși din scena asta de teatru pe care ai obosit să o joci și fii simplu!

Despre autor: Angelica Burcea - psihoterapeut experiențial, psihosexolog.

www.abeautyworld.ro

Nevoia de control

Tania Mátyási

Poate cea mai adânc înrădăcinată nevoie a omului este nevoia de control. Când nu suntem în controlul unei situații, trăim o puternică și inconfortabilă stare de tensiune dintre nevoia de control și realitatea de față.

Un tipar mintal foarte răspândit în societatea modernă este nevoia de a deține controlul, tot timpul. Aici ne referim, mai ales, la acele persoane care „explodează” sau care își pierd cumpătul atunci când lucrurile nu merg așa cum vor ele, așa cum trebuia, sau când apar situații neprevăzute, neplanificate. Aceste persoane au convingerea că trebuie să-i controleze întotdeauna pe cei din jur: partenerul de cuplu, copiii, colegii de muncă, asociații, etc.

Din punct de vedere evoluționist, dacă suntem în controlul mediului nostru înconjurător, avem șanse mai mari de supraviețuire. Inconștientul nostru încă mai gândește așa. Cercetările psihologice au demonstrat faptul că iluzia controlului este factor protector împotriva răspunsurilor cognitive și afective disfuncționale. Fiecare alegere, indiferent cât de mică, întărește percepția controlului și a auto-eficacității, iar eliminarea alegerii poate submina această credință adaptativă. În timp ce iluzia controlului pare să fie adaptativă pentru funcționarea psihosocială, extremele exercitării controlului pot conduce la acțiuni de risc.

Alte nevoi ce contribuie la a simți că avem control sunt: nevoia certitudinii, nevoia de a încheia lucruri/activități pentru a nu ne îngrijora cu privire la ele, înțelegerea a cum funcționează lucrurile, a fi capabil de a prezice ce se va întâmpla, iar oamenii (inclusiv noi) și lucrurile să fie consistente.

De obicei, cei care simt nevoia să controleze totul au avut parte în trecut de experiențe dificile, împotriva cărora nu au putut face nimic, în acel moment. Astfel, s-au simțit neputincioși și incapabili să-și gestioneze situația amenințătoare. În urma acestor experiențe, e ca și cum ceva dinăuntru lor a făcut un pact: „Nu voi mai trece niciodată prin așa ceva! Nu-mi voi mai permite niciodată să fiu atât de neajutorat!”. Având în vedere că nu au putut împiedica experiențele dificile pe care le-au trăit, acești oameni trăiesc sub imperiul dorinței puternice de a controla totul până la ultimul detaliu, de a face ca lucrurile să se desfășoare întotdeauna așa cum le-au planificat ei. Adesea, tiparul lor mental este de genul: „Nu voi mai lăsa niciodată să mi se întâmple așa ceva, să sufăr atât de mult!”, sau „Oamenii pe care îi iubesc nu vor mai suferi niciodată! Voi avea grijă întotdeauna ca lucrurile să se deruleze așa cum vreau eu!”.

Unii dintre noi privesc dihotomic anumite aspecte ale vieții, fiind de părere că nu există decât două posibilități de a face ceva: una corectă și alta incorectă. Ori, după cum știm, unei situații putem să-i răspundem în numeroase feluri și putem face diverse alegeri (mai inspirate, mai puțin inspirate, etc). Din păcate, ei își doresc ca și cei din jur să se conformeze propriei viziuni înguste asupra lumii, căci numai în acest fel se simt confortabil și în siguranță. Bineînțeles, acești oameni consideră că perspectiva lor este perspectiva corectă asupra vieții. Acești oameni se dovedesc inflexibili în multe privințe. Însă, au sugestii și soluții pentru toți cei din jur. Adesea, ieșirea din propria zonă de confort și pășirea în necunoscut li se poate părea înspăimântătoare. Atitudinea de tip: „Ori faci ca mine, ori greșești” este adesea întâlnită și afectează întreaga rasă umană. Acest tip de oameni își asumă, de regulă, fie o atitudine de martir, fie una de victimă, de persecutor sau de salvator.

Iluzia controlului

De fapt, nu trebuie să deținem controlul tot timpul. Ceea ce căutăm este să simțim că avem control. Când părinții sau managerii noștri ne controlează, putem să fim fericiți pentru că avem încredere că ne acordă controlul de care avem nevoie pentru a funcționa bine. Multe persoane caută tiparele comportamentale ale părinților în oamenii cu care au de-a face, pentru că așa au fost obișnuiți și așa simt că pot funcționa. Când căutăm îndrumări de la specialiști sau de la cei aflați în autoritate (medici, polițiști), depindem de ei pentru simțul nostru al controlului.

Însă, nevoia noastră de a deține controlul este o sabie cu două tăișuri. În timp ce ne ajută să prezicem și să gestionăm lumea din jurul nostru, suntem conștienți de faptul că avem acces (foarte) limitat în acest sens. Și cum facem față? Pe scurt, ne mințim. Ne explicăm eșecurile și incompetența dând vina pe alții sau invocând faptul că am fost prinși în ghearele ghinionului („N-am avut noroc, dom'le!”).

Control și anxietate

Când ne simțim în afara controlului apare anxietatea. Nu ne place când ne simțim anxioși, așa că, încercăm din răspuțeri să câștigăm controlul, cât mai repede! Când nu reușim, simțim că am pierdut ceva important, iar starea de anxietate își face cuib în mintea noastră, și poate fi prelungită din cauza încercării noastre constante de a recâștiga controlul pe care credeam că îl avem. A trăi în această stare poate fi destul de dificil pentru că avem senzația că nimic nu pare a fi în regulă, așa cum ar trebui să fie. Tot timpul se găsește ceva de făcut, de reparat, de adăugat, ca să ne simțim mai bine cu noi înșine. Această stare poate fi copleșitoare pentru că ne simțim neliniștiți, deconectați și pierduți... pentru că mereu suntem în căutarea a ceva care să ne

facă să ne simțim bine. În eforturile noastre de a face aceste lucruri, încercăm să ne menținem controlul asupra a ce putem.

Ne creăm și mai multă anxietate cu cât ne dorim să avem un control constant asupra vieții noastre și a celor din jur. Ne este frică să pierdem controlul asupra a ceea ce avem, dar ne este frică și să nu avem suficient control. Poate nici nu conștientizăm lucrurile pe care le facem pentru a păstra controlul. Putem să adaptăm constant și să „reparăm” lucrurile pentru satisfacția noastră, într-un efort de a avea un control cât mai mare asupra vieții noastre... și a altora. Poate că avem nevoie ca unele lucruri să se facă într-un anumit fel, iar aceasta presupune tot o formă de a menține controlul. Cu cât ne simțim în afara controlului, cu atât este mai puternică dorința de a păstra controlul pe care deja îl avem pentru a avea și mai mult. În acest mod, anxietatea se intensifică. Astfel, frica, o emoție tulburătoare, este cea care dictează felul în care ne trăim viața. Controlul devine obligatoriu pentru a ne simți ușurați.

Încercăm să facem o ordine în lumea din jur, așa cum ne dorim să fie ordine și în noi înșine. Încercăm să echilibrăm nevoile noastre, dar facem acest lucru din unghiul greșit. Când pacea domnește în sufletul nostru, nevoia de a o avea și în exterior, nu prea mai există. Când suntem anxioși și încercăm să controlăm mediul din jur, am face mai bine să ne uităm în interiorul nostru și să ne dăm seama cum ne simțim. Ce gânduri îți vin în minte? Acestea sunt indicii despre ceea ce ai nevoie. Ele sunt ferestre către ceea ce simți cu adevărat și de ce faci lucrurile așa. Dacă te simți agitat, nu căuta moduri în care să aranjezi lumea exterioară pentru a te simți bine din nou. În schimb, uită-te în interiorul tău, la ce ți-a declanșat ceea ce simți. Te poți simți mai bine în pielea ta fără a schimba sau controla totul în jurul tău. Poți găsi mulțumirea interioară și fără a fi în control. Atunci când te simți ok în interiorul tău, orice se întâmplă în exterior este, de asemenea, ok. Când ești împăcat cu tine însuși, și nevoia de control și anxietatea se vor reduce.

Controlul e parte din multe acțiuni pe care le facem

Priviți în jurul vostru la ce fac ceilalți. O mare parte din activitățile noastre zilnice este relaționată cu mult-doritul control. Ritualurile, de exemplu, le găsim peste tot. De ce le avem? Ele există pentru a reasigura lumea că totul este așa cum a fost până acum și oferă un cadru familiar pentru viața noastră de zi cu zi. Regulile și valorile sociale ne spun ce să facem, ce este corect sau greșit, ce este bine și ce este rău. Când toată lumea urmează regulile jocului, ne simțim în control.

Simțul controlului este puternic asociat cu puterea și cu încrederea. Poți avea un simț crescut al controlului dacă preiei controlul și faci anumite lucruri, ce denotă putere. Nevoia de a avea un simț al controlului ne determină să căutăm încrederea, altfel recurgem la substitute ale încrederii, cum ar fi monitorizarea și interzicerile („Nu e voie să...”).

Dacă avem control, riscăm mai puțin să... (completați cu ce doriți). Amenințările pot fi evitate sau gestionate. Acest lucru are un important beneficiu evoluționist deoarece duce la o șansă mai crescută de supraviețuire. Avem mai multă încredere și riscăm mai puțin atunci când avem control, nu? În acest fel, persoanele cu putere vor avea mai ușor încredere în ceilalți. Oamenii mai vulnerabili, pe de altă parte, pot face puține lucruri pentru a evita amenințările, astfel că se simt nevoiți să depindă de alții pentru a fi ajutați.

Există un principiu cunoscut în psihologie, numit locus de control, care se referă la atribuirea controlului în viața noastră. El poate fi atât intern („Eu am control.”), cât și extern („Ceilalți au control asupra vieții noastre.”). Oamenii cu locus intern de control sunt mai proactivi și, în general, mai motivați. Atribuirile externe generează pasivitate și tendința de a crede în destin și/sau noroc.

Pierderea unei stări confortabile, a armoniei pe care o căutăm a fost definită ca o trecere ori înspre haos, ori înspre rigiditate. Când devenim mai rigizi, controlăm mai mult. Când devenim mai dezorganizați, controlăm mai puțin. Armonia și integrarea pot, deci, să fie înțelese printr-un echilibru al controlului.

Controlul generează rezistență din partea celorlalți

Când deținem controlul unei conversații și vorbim de nu ne mai oprim, interlocutorul nostru poate deveni frustrat că nu are timp să răspundă sau să intervină cât de puțin. Oamenii de vânzări insistă să ne descrie produsul în cel mai mic detaliu, deși tot ceea ce îți dorești este să plătești produsul și să pleci. Părinții fac același lucru când oferă copiilor lungi explicații despre cum ar trebui să facă un anumit lucru. Un lucru ce este inițial acceptat de către copil, devine ulterior respins, căci seamănă cu o pedeapsă („Iar vine mama și-mi ține teorii!”). A avea control asupra unei conversații nu înseamnă persuasiune. Este posibil ca, pe moment, interlocutorul să se conformeze, să te asculte și să-ți dea dreptate, dar nu va fi manipulat (așa cum îți doreai, de fapt).

În loc de încheiere...

Jocul controlului e ca și peștii zburători. Dacă tragi prea tare, peștelui îi va aluneca cârligul din gură. Dacă undița e aruncată prea departe, e greu de adus înapoi, iar peștele poate înota mai departe. Numai după un lung proces de a da și a primi ești gata „să te descurci cu peștii”.

Așadar, nu poți controla tot ce e în jurul tău. Lucrurile se întâmplă. Este inevitabil. Nu poți controla alți oameni. Însă, secretul este: ceea ce se întâmplă contează mai puțin decât ce gândești. Ceea ce contează mai mult este răspunsul tău, felul în care reacționezi. Nu ești niciodată în afara controlului. Reacția ta

la ce se întâmplă este mereu în controlul tău, chiar și când anxietatea te acaparează și-ți spune că ești lipsit de putere, mic cât un atom. Amintește-ți că tu ai cheia și că poate dura până să deschizi ușa, dar știind că poți să o deschizi, te poate ajuta. E un start.

De asemenea, amintește-ți că ai putere de decizie doar în viața ta, așa cum alții au putere de decizie doar în viața lor. Este absolut normal să fie așa. Fiecare e expert în propria viață, nu în a altuia.

Despre autor: Tania Mátyási - psiholog clinician și consilier psihologic și lucrez în propriul cabinet. Cred în importanța conștientizării de sine, a șiragurilor de gânduri și emoții și în puterea fiecăruia de a-și găsi un răspuns la dilemele pe care le are. Nu cred în rețete universale, ci în idei și valori care să ne ghideze pentru a ieși la liman și de a ne continua drumul prin viață.

Îmi exprim gândurile pe site-ul personal,
<http://www.echilibrupentrusuflet.ro/>

Toxicitatea relațională

Tania Mátyási

Simți că doare?

Nu mai ești tu? Nu mai știi cine ești?

Curg lacrimi pe obraz sau... în suflet?

E timpul să iei pulsul emoțional al tău și al relației.

Toxicitatea emoțională e despre cum ne iubim... până ne omorâm! Manipulăm, dăm mesaje toxice, ne umilim, suntem inconsistenți, ne trădăm în conversație, între partenerii de viață, dar și cu copiii noștri, vrăjindu-ne că facem acest lucru spre binele lor.

În relațiile toxice, comportamentele și atitudinile negative (distructive) sunt mai multe decât cele pozitive. Din diverse motive, oamenii aleg adesea să rămână în astfel de relații în speranța că „timpul va rezolva problemele”, că „îl voi ajuta pe celălalt să se schimbe”. Atenție însă, aceasta este o capcană. Celălalt are disponibilitatea de a se schimba? E o dorință care se concretizează în pași sau e o dorință menținută într-un plan imaginar?

Toxicitatea se învață de mic și se perpetuează ca adult. Se învață de mic cu părinții sau din relațiile cu grupurile din care facem parte. Unii primesc mesaje toxice, învață să trăiască cu ele și apoi le folosesc și ei la rândul lor, crezând că așa se face, că asta presupune normalitatea. Toxicitatea relațională are uneori niște forme extrem de vizibile și ușor de recunoscut prin manipulare, seducție, șantaj emoțional, amenințări. Pe de altă parte, uneori nici nu o conștientizăm, deși o simțim. Simțim că suntem răniți, umiliți, că ceea ce primim de la ceilalți este distructiv. Toxicitatea vine cu un mesaj că îți va face bine, că te

va salva de „ceva ce nici tu nu știi cât de rău îți face”. Tocmai această duplicitate, acest rafinament prin care toxicitatea se face simțită, o face să fie greu de refuzat în momentul în care vine spre tine.

Cele mai întâlnite comportamente specifice ale unei relații toxice sunt:

- A fi egoist sau să pretinzi multe de la partener (standarde de neatins);
- A fi supus sau dominant (ca într-un rol de copil sau părinte);
- Folosirea manipulării emoționale pentru propriile interese;
- A confunda afecțiunea reală (iubirea) cu disperarea sau nevoi emoționale nesatisfăcute;
- Refuzul de a realiza comportamente pe care partenerul le-ar considera afectuoase.

Cu toate acestea, cum îmi dau seama că sunt într-o relație toxică? Iată câteva situații ce pot ridica un semn de întrebare:

- Când ești cu acea persoană, te simți mulțumit, energizat? Sau din contră, te simți nemulțumit și stors de energie?
- Atunci când ești departe de el/ea pentru o perioadă de timp (ca un concediu), ai un sentiment de eliberare? Te simți mai bine sau mai rău?
- Atunci când ești cu el/ea, te simți în siguranță emoțional și fizic? Sau te simți amenințat(ă) și în pericol?
- Există un raport egal între de „a da” și „a primi” sau simți că tu mereu dai mai mult, te sacrifici, iar celălalt mereu ia și nu e niciodată mulțumit?
- Ai o relație caracterizată de sentimente de siguranță și bucurie sau drame și angoasă?

- Crezi că persoana te place pentru persoana care ești sau crezi că trebuie să te schimbi ca să fii plăcută?

Atunci când, într-un final, ai șansa să înțelegi acțiunea celeilalte persoane, șantajul și sarcasmul ei, descoperi și cât rău ți-ai făcut tu însuși. Acest lucru nu implică învinuirea altora sau a noastră, ci despărțirea iubirii de mesajele toxice.

Ce să faci dacă ești într-o relație toxică?

Primul pas este să te cunoști pe tine însuși, să-ți dai seama cum te simți, să-ți știi principiile și valorile, să le aduci la suprafață, în conștiința ta. Discutați împreună despre valorile fiecăruia dintre voi, apoi despre valorile voastre ca și cuplu și vorbiți clar și deschis despre ceea ce considerați că este de neacceptat în relația voastră.

Întreabă-te dacă merită:

- Să îți asumi riscul de a rămâne în relația prezentă, sperând că se va schimba ceva până la adânci bătrâneți;
- Să-ți asumi responsabilitatea ieșirii dintr-o relație disfuncțională și a alegerii acelor acțiuni care să-ți ofere posibilitatea de a avea apoi o relație de cuplu funcțională.

Relațiile toxice nu numai că ne fac nefericiți, însă subminează dispoziția personală, valorile și atitudinile pe care le avem. Aceste relații ajung să ne destabilizeze în multe domenii ale vieții. Este important de reamintit faptul că ai dreptul să pleci de lângă persoanele care te rănesc și să închei relații care îți cauzează suferință. Nu te lăsa manipulată de partener și nu-i oferi ocazia să-ți dicteze cum să-ți trăiești viața! De reținut este

deviza „Te iubesc, dar mă iubesc și pe mine însămi.”, pentru că iubirea nu e o formă de sclavie, un sacrificiu, ci este un schimb reciproc, democratic. Lucrurile din viață și relațiile pe care le avem se bazează pe cum ne simțim în legătură cu noi înșine („Mă simt mizerabil.” vs „Mă simt fericit.” – Este alegerea ta!)

A avea grijă de tine presupune înțelegerea profundă a ecologiei tale relaționale. Prin psihoterapia de cuplu sau cea individuală se aduc la lumină aceste încurcături relaționale, cu scopul de a despleti răul de bun, de a păstra bunul și de a răspândi răul în neant.

Vrei să citești mai multe despre acest subiect? Îți recomand cartea „Iubiri toxice”, de Walter Riso.

Despre autor: Tania Mátyási - psiholog clinician și consilier psihologic și lucrez în propriul cabinet. Cred în importanța conștientizării de sine, a șiragurilor de gânduri și emoții și în puterea fiecăruia de a-și găsi un răspuns la dilemele pe care le are. Nu cred în rețete universale, ci în idei și valori care să ne ghideze pentru a ieși la liman și de a ne continua drumul prin viață.

Îmi exprim gândurile pe site-ul personal,
<http://www.echilibrupentrusuflet.ro/>

Mai mult decât IQ – Implicațiile autocontrolului asupra funcționării adaptative

Raluca Lișteană

Ce înțelegem prin autocontrol

Nimic nu caracterizează mai bine dilemele existențiale decât conflictul dintre tentațiile de moment și scopurile noastre. Fie că este vorba de tentația de a mânca o prăjitură atunci când suntem la dietă sau tentația de a cheltui iresponsabil atunci când vrem să economisim, suntem mereu puși în situația în care trebuie să renunțăm la anumite gratificări imediate în favoarea unor recompense sau scopuri îndepărtate. Acest lucru presupune exercitarea autocontrolului, necesar inhibiției impulsurilor de moment și menținerii comportamentului orientat înspre scop. Într-o dilemă de autocontrol, există întotdeauna un conflict între două tendințe de acțiune posibile – una care corespunde unei tentații de moment și alta care corespunde unui scop distal valorizat. Practic, orice situație care reclamă rezistența în fața tentațiilor, perseverența în ciuda obstacolelor și amânarea unei gratificări imediate în favoarea uneia mai îndepărtate, necesită autocontrol.

De ce este important autocontrolul

Având în vedere rolul său, ne este ușor să ne dăm seama de ce această abilitate este atât de esențială pentru funcționarea adaptativă în toate aspectele vieții umane, rivalizând chiar cu inteligența generală și statutul socio-economic în precizarea unor rezultate viitoare. Adaptarea psihologică, stabilitatea emoțională, succesul academic și profesional, sănătatea fizică și psihică, sunt doar câteva din caracteristicile persoanelor cu autocontrol crescut. În plus, aceste persoane demonstrează mai puține

probleme de control al impulsului, cum ar fi mâncatul compulsiv, abuzul de substanțe și violența.

În mod surprinzător, capacitatea de autocontrol poate prezice o serie de consecințe încă din perioada preșcolară. Valoarea sa predictivă a fost prima dată evidențiată de psihologul Walter Mischel într-un experiment inovativ în care le-a dat unor preșcolari cu vârste cuprinse între 3 și 5 ani două alternative – să primească o beza pe loc sau să aștepte o perioadă de timp și să primească două bezele, în loc de una (Mischel et al., 1989). Mischel a urmărit longitudinal acești copii și a observat că cei care au așteptat să primească două bezele au demonstrat abilități cognitive, sociale și emoționale superioare în adolescență, comparativ cu copiii care nu au reușit să își inhibe impulsul de a mânca prima beza.

Ce este și mai interesant este faptul că, 40 de ani mai târziu, adulții care au demonstrat abilități superioare de amânare a recompensei în copilărie au ajuns să aibă reușite academice și profesionale, statut socio-economic crescut, stimă de sine crescută, coping adaptativ în fața stresului, rate reduse de abuz de substanțe și indice de masă corporală scăzut. Ceea ce ne arată acest experiment este faptul că abilitatea de a inhiba răspunsuri ce produc consecințe pozitive imediate în favoarea unor consecințe pozitive amânate reprezintă un marker timpuriu important pentru dezvoltarea psihologică, socială și fizică pe termen lung.

Pe lângă aceste aspecte, importanța autocontrolului derivă și din faptul că deficitele la acest nivel sunt caracteristicile definitorii ale unor tulburări de atenție și comportament, precum ADHD și tulburările de conduită. Atunci când deficitele de autocontrol persistă și în perioada adultă, de regulă sunt asociate cu probleme de sănătate, probleme financiare, risc crescut pentru abuz de substanțe și rate crescute de criminalitate. De altfel, unul

din cei mai buni predictorii ai comportamentelor delincvente și criminale este deficitul de control al impulsurilor în copilărie.

Influențele biologice asupra dezvoltării autocontrolului

Și totuși, cum ajungem să dezvoltăm această abilitate indispensabilă pentru funcționarea noastră adaptativă? Dezvoltarea autocontrolului este un proces gradual, de durată și complex, care depinde de interacțiunea dintre dezvoltarea cerebrală, gene și mediu.

Cercetările ne arată că regiunile cerebrale implicate în autocontrol (ex. cortex prefrontal) sunt imature la naștere și nu sunt complet dezvoltate decât după vârsta de 20 de ani. Acest lucru ne ajută să înțelegem de ce copiii au, de exemplu, dificultăți în așteptarea rândului în timpul unui joc, deși cunosc regulile. Din cauză că regiunile cerebrale implicate în autocontrol nu sunt foarte dezvoltate, le este mai greu să se controleze, mai ales în situații cu încărcătură emoțională mare, în care, în general, autocontrolul descrește semnificativ. Cunoscând aceste lucruri, ne este mai ușor să înțelegem limitele acestei abilități la copii și să ne setăm așteptări realiste în legătură cu nivelul de control pe care copiii pot să îl exercite la anumite vârste.

Chiar dacă în general nivelul acestei abilități este cel mai scăzut în perioada preșcolarității, există diferențe interindividuale semnificative între copiii de aceeași vârstă, care sunt în mare măsură determinate genetic și care pot fi observate încă din primii ani de viață. Un semn universal al autocontrolului scăzut în primii ani de viață este accesul de furie. Deși majoritatea copiilor au ocazional accese de furie, copiii cu un autocontrol scăzut au astfel de ieșiri ce se caracterizează prin reacții emoționale și comportamentale negative de lungă durată, cu o apariție spontană și inexplicabilă, care apar în mai multe contexte. De

regulă, acești copii au și niveluri mai crescute de agresivitate, hiperactivitate și impulsivitate.

Capacitatea de control continuă să se dezvolte pe parcursul copilăriei și adolescenței, însă nici adolescenții nu excelează atunci când vine vorba de controlul propriilor comportamente sau emoții impulsive. Autocontrolul chiar descrește într-o oarecare măsură în jurul vârstei de 11-12 ani, în parte din cauză că regiunile din creier implicate în căutarea senzațiilor, plăcerilor și recompenselor se dezvoltă mai repede decât regiunile de control. Astfel, adolescenții prezintă o responsivitate mai crescută la recompense și un interes pentru câștiguri imediate, acompaniate de un autocontrol mai redus, ceea ce ar putea explica deciziile riscante și comportamentele impulsive observate adesea la adolescenți.

Influențele mediului asupra dezvoltării autocontrolului

Deși autocontrolul nu ar fi posibil fără maturizarea cerebrală, influențele mediului joacă un rol la fel de important în dezvoltarea lui. Creierul în copilărie este foarte plastic, ceea ce înseamnă că putem să îl influențăm considerabil prin oferirea unor experiențe care să susțină dezvoltarea unor conexiuni în creier implicate în autocontrol.

În acest sens, experiențele din copilăria mică joacă un rol crucial în facilitarea acestei abilități, iar un rol deosebit de important îl joacă practicile parentale. Părinții cu disponibilitate emoțională pentru copiii lor, care sunt implicați, suportivi și responsivi la nevoile copiilor, dar care îi disciplinează și setează reguli și limite clare, au copii cu un autocontrol mai crescut. Oferirea de întăriri și încurajări verbale pentru comportamentele dezirabile, modelarea unor astfel de comportamente și încurajarea asumării unor responsabilități sunt alte câteva metode prin care părinții pot susține dezvoltarea autocontrolului.

Dincolo de practicile parentale, un mediu structurat, cu regulile și rutinele previzibile, atât acasă, cât și la școală, pot ajuta circuitele cerebrale implicate în autocontrol să se maturizeze mai repede. Chiar și sporturile reprezintă un prilej bun pentru dezvoltarea acestei competențe, deoarece sporturile sunt activități organizate, structurate și supervizate, care necesită disciplină și complianță cu regulile, oferind astfel ingredientele necesare dezvoltării controlului intern.

Chiar și în perioada adultă, autocontrolul poate fi dezvoltat prin angajarea frecventă în situații care necesită exercitarea acestei abilități. Asemeni unui mușchi care poate fi antrenat prin exerciții regulate, și autocontrolul poate fi antrenat prin exersarea lui în diverse situații. De exemplu, s-a arătat într-un studiu că persoanele care și-au folosit mâna nedominantă pentru a face activități uzuale (ex. spălat pe dinți) timp de 2 săptămâni au demonstrat un control mai bun al impulsurilor agresive ca răspuns la provocări (Denson et al., 2011). Ce putem să extragem din acest studiu este faptul că efortul conștient de a controla un proces automat într-o anumită situație ne poate ajuta să ne întărim capacitatea generală de control. Un alt studiu a arătat că fumătorii care și-au exersat această capacitate prin evitarea dulciurilor au avut mai mult succes în a renunța la fumat decât fumătorii care nu au evitat dulciurile (Muraven, 2010). Deci, se pare că gesturile mici de autocontrol pot duce la dezvoltarea autocontrolului la un nivel mai general.

Autocontrolul - între sub- și supra-control

Din cele prezentate până acum, este evident faptul că autocontrolul este o abilitate esențială pentru adaptarea cu succes la cerințele și provocările vieții, însă atunci când vine vorba de autocontrol, mai mult nu înseamnă neapărat mai bine. La fel ca și sub-controlul, supra-controlul ar putea să interfereze cu funcționarea adaptativă. Nivelurile prea crescute de

autocontrol contribuie la patologii precum tulburarea obsesiv-compulsivă și anorexia nervoasă, unde problema rezidă în controlul exagerat asupra propriei persoane. Un nivel sănătos de autocontrol presupune exercitarea autocontrolului atunci când tentațiile de moment interferează cu scopurile noastre (ex. refuzarea unei petreceri în sesiune) și suspendarea autocontrolului atunci când momentul trebuie trăit (ex. propria zi de naștere).

Bibliografie

Casey, B. J., Jones, R. M. & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*.

Denson, T. F., Capper, M. M., Oaten, M., Friese, M. & Schofield, T. P. (2011). Self-control training decreases aggression in response to provocation in aggressive individuals. *Journal of Research in Personality*.

Duckworth, A. L., White, R. E., Matteucci, A. J., Shearer, A. & Gross, J. J. (2016). A stitch in time: Strategic self-control in high school and college students. *Journal of educational psychology*, 108(3), 329.

Mischel, W., Shoda, Y. & Rodriguez, M. I. (1989). Delay of gratification in children. *Science*.

Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J. & Shoda, Y. (2010). „Willpower” over the life span: decomposing self-regulation. *Social cognitive and affective neuroscience*.

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H. & Sears, M. R. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Muraven, M. (2010). Practicing self-control lowers the risk of smoking lapse. *Psychology of Addictive Behaviors*.

Ng-Knight, T., Shelton, K. H., Riglin, L., McManus, I. C., Frederickson, N. & Rice, F. (2016). A longitudinal study of self-control at the transition to secondary school: considering the role of pubertal status and parenting. *Journal of adolescence*.

Peake, P. K. (2017). *Delay of Gratification: Explorations of How and Why Children Wait and Its Linkages to Outcomes Over the Life Course*. In *Impulsivity*. Springer, Cham.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F. & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*.

Tarullo, A. R., Obradovic, J. & Gunnar, M. R. (2009). Self-control and the developing brain. *Zero to three*.

Weir, K. (2012). *What You Need to Know about Willpower: The Psychological Science of Self-Control*. Retrieved from <http://www.apa.org/>.

Autor: Raluca Liștean

Călătoria lui Făt-Frumos este și Călătoria fiecăruia dintre NOI

Cristina Nicolae

Ți-ai început propria călătorie sau încă ești pe drumul ales de alții?

Unii oameni merg pe calea sorții, alții își iau destinul în propriile mâini. Oare Făt-Frumos (Al. Mitru - Călătoriile lui Făt-Frumos) a rămas să își trăiască viața așa cum i-a scris soarta sau a plecat pe drumul propriului său destin? Diferența dintre acești termeni este faptul că soarta se referă la drumul care a fost ales/influențat de familia personală, de istoria noastră de viață și de traumele noastre. În schimb, destinul este scopul nostru unic, el reprezintă drumul spre cunoașterea de sine și împlinirea celui mai înalt potențial personal.

„Destinul vă permite să transcedeți soarta și să trăiți liberi de programarea emoțională și genetică negativă”. (Alberto Villoldo – Să refacem trecutul și să vindecăm viitorul, prin recuperarea sufletului).

Metafora „Călătoria Eroului” este una dintre cele mai vechi povești ale omenirii, fiind povestită sub diverse forme în toate colțurile lumii. Esența acestei metafore este maturizarea și dezvoltarea individului, adică individualizarea. Acest drum nu este unul simplu și este nevoie ca noi să facem față diferitelor evenimente prin care trecem în viață nu orișicum, ci învățând din ele, crescând cu ajutorul lor, deoarece în loc să le privim ca pe „ceva rău”, am putea alege să le privim ca pe niște porți magice menite să ne învețe lecții. Pe tine în ce fel te-au schimbat evenimentele mai puțin plăcute de care ai avut parte în viață? Cum le-ai transformat în folosul tău?

Oare ce a făcut Făt-Frumos cu soarta sa? Și ce credeau părinții săi despre dorința acestuia (inconștientă) de a-și lua destinul în propriile mâini?

„- Ce se petrece oare cu fiul nostru? Se întreabă tatăl.

A crescut înalt ca bradul, mândru și puternic ca stejarul și-a înflorit ca mărul, răspundea mama.

Un singur lucru mă neliniștește, adăugă tatăl.

Și-anume ce?

.....

Așa cum este feciorul nostru nu-mi prea place.

Și pentru ce, mă rog? S-a mirat mama.

Pentru că un fecior ca el, la vârsta înflăie tinereții, în loc de dragoste, de hârjoană, de vânători și de petreceri, nu face întreaga ziulică altceva decât stă îndelung de vorbă cu bătrânii împărăției, despre câte-n lună și-n stele, încercând să înțeleagă lucruri, pe care nici eu și cei mai de seamă sfetnici ai mei, deprinși să încurce și să descurce treburile, nu le putem pricepe cât de puțin.

Și ce-ar fi rău în asta?

Ar fi, deoarece am aflat că ascultă, câteodată, de la unii dintre bătrânii care se tot încearcă să despice firul de păr în patru, unele cuvinte care nu-mi plac...

De pildă?

De pildă îi aude cântind asupra felului cum este orânduită lumea.”

Tu ce crezi despre ce zice tatăl împărat? Care ar fi motivația din spatele cuvintelor?

Făt-Frumos avea propriul său destin și era mistuit de o forță interioară, pe care încă nu știa să o numească, dar care îl împingea spre relevarea adevăratei sale esențe, spre unificarea propriului Sine.

„- Ce e cu tine, Făt-Frumos? Voia să afle mama. Nu te mai recunosc. Ai biruit dușmanii și ți-ai câștigat faima. Toți bărbații, femeile și chiar copiii din țară îți poartă cinstea. Tatăl tău și cu mine te iubim și ne gândim cum să-ți așternem calea mai bine, pentru ca tu să poți hălădui în viață fără de grijă, ci numai în huzur ca un fiu de împărat ce ești.”

Ce părere ai despre vorbele mamei? Ea își dorea sincer să îi facă numai bine fiului său, să îl ajute, să îi „aștearnă calea”...dar asta nu înseamnă să îi stabilească ea (părinții) soarta? Unde sunt alegerile lui dacă drumul vieții sale este bătătorit, cărămidă cu cărămidă, de proprii părinți?

„- Făt-Frumos își privea lung mama și răspundea că nu către huzur tânjește, ci către altceva...”

Spune-mi și mie către ce, îl ruga mama. Ești unicul meu fecior. Aș face pentru tine orice ca să te ostioiesc.

Sufletul îmi este cuprins de o dorință arzătoare, deși neînțeleasă nici de mine deplin...

Împărătița îl asculta cu ochii în lacrimi pentru neliniștea ce-l bântuia pe fiul său.

O dorință de ce?

De a pleca și a găsi negăsitul...

Vorbește mai pe-nțeleșul meu!

Uite, mamă, a spus mai departe feciorul, războaiele pe care le-am purtat din pricina toanelor unor prințese și-a samavolnicilor a trei împărați mi-au întărit bănuielile că lumea, sau măcar o

parte din ea, a fost cumva întoarsă de la rosturile sale firești, nu știi de cine, când sau cum. Dar, cu acest prilej, adevărul a fost ascuns...

Care adevăr? Sunt mai multe feluri de adevăruri. Este adevărul nostru, al împăraților, apoi adevărul celor săraci, adevărul tinerilor, al bătrânilor și așa mai departe.

Adevărul-adevărat, mamă. Acela care cuprinde în el tot ceea ce este mai de temei în toate adevărurile pe care le-ai amintit. Aceasta înseamnă pentru mine taina tainelor vieții. El este negăsitul – firește, până azi. Pe el vreau să-l găesc și să-l mărturisesc tuturor. Pentru ca potrivit lui să se călăzuiască omenirea de-a lungul timpului.

Și cum vrei să-l găsești, fiule? a grăit cu durere, mama.

Bătrânii povestesc că ar fi existat cândva o oglindă fermecată, în care lumea s-ar fi putut oglindi nu așa cum pare, ci așa cum este în adevăr; care-i sunt atât frumusețile ce se cuvin a fi păstrate, cât și cusururile ce ar trebui îndepărtate...Această oglindă mi-o doresc. Și pentru a da de ea sunt gata să călătoresc tot pământul și dincolo de el, dacă va fi nevoie. Să trăiesc tot ce se poate trăi, să înfrunt orice fel de primejdii, și, la nevoie, să mor...

Mama s-a îngrozit.

Să trăiești, da, însă nu să mori. Te întreb: la ce ți-ar putea folosi cunoașterea adevărului cel adevărat, despre care mi-ai glăsuț, câtă vreme tu ai fost ursit să te naști într-un palat măreț, să-i stăpânești pe ceilalți, când vei ajunge și tu împărat, să te bucuri de toate bunurile din plin și, după ce vei trăi pe pofta inimii, să te stingi liniștit, slăvit de cei din jur la fel ca-n timpul vieții. Eu sunt numai o biată femeie, dar știu că dorințele nu se potoleesc prin împlinirea lor, dimpotrivă, atunci abia izbucnesc altele noi.

Nu știi la ce-mi va folosi, dar simt că nu mai pot întârzia și trebuie să plec întru descoperirea adevărului cel mai adevărat al vieții, fiindcă, altminteri, îți repet, simt că m-aș prăpădi.”

Această poveste, ca multe altele, cuprinde în ea taine profunde, adevăruri universale, puteri magice. „Făt-Frumos” din tine este mulțumit de viața pe care o are? Ești pe drumul destinului tău? Ce ai putea să faci mai mult/ceva nou/diferit pentru a fi?

Răspunsurile se află în sufletul tău, au nevoie poate doar de puțin ajutor pentru a se releva. Poveștile reprezintă una dintre căi.

Te invit să cauți și să te afli puțin mai mult prin intermediul Mitului despre Parsifal, care a pornit în căutarea sfântului Graal.

Despre autor: Cristina Nicolae - psihoterapeut experiențial, psiholog clinician și psihosexolog. Cu fiecare carte pe care o citesc iau parte din ce în ce mai mult la magia acestei lumi și îmi dau seama că miracolul vieții trebuie prețuit în fiecare zi.

Tu deții responsabilitatea propriei tale vieți

Cristina Nicolae

Tu în ce fel te bucuri de viață? Ce înseamnă pentru tine „a te bucura”? Dar a te relaxa? Ai momente în viața ta în care doar stai și (te) privești? Sau în care doar (te) ascuți?

Îți propun un mic exercițiu, pe care întâi poți să îl citești și apoi să îl pui în practică sau poți ruga pe cineva să ți-l citească și tu doar să experimentezi. Închide ochii, intră în lumea ta interioară (Cum e în lumea ta interioară? De când nu ai mai fost? Ai fost vreodată? Enjoy!), respiră adânc... expiră adânc... acum gândește-te la ultima vacanță sau la ultima ta zi liberă. Cum ți-ai petrecut-o? Ai făcut sport sau ai stat în pat toată ziua? Ai alergat dintr-o parte în alta să vezi zeci de obiective turistice sau ai stat în parc/pe nisip și ai privit natura? Ai fost singur sau cu un grup mare de prieteni? Care este în general ritmul tău interior de a face lucrurile, de a vorbi, de a răspunde? În ce fel te bucuri de timpul petrecut cu tine însuși/însăși? Te invit să reflectezi câteva minute la toate aceste întrebări. Îți este ușor să o faci sau ești agitat/ă și vrei să treci imediat mai departe cu cititul articolului sau chiar nu mai ai răbdare nici pentru acest lucru?

Conștiința de a fi în viață vine împăturită într-o stare de anxietate (inconștient legată de moarte). Fiecare persoană este mai mult sau mai puțin conștientă de această stare de anxietate existențială care îl acompaniază în fiecare zi și în fiecare noapte (coșmarurile). Aceasta nu se arată gol-goluță, ci vine îmbrăcată în straie de bal mascat, adică preschimbată în tot felul de comportamente și atitudini, doar-doar o scăpa nevăzută. Unele dintre veșminte sunt dependențele, fie ele de droguri, alcool, tutun, dar și de cumpărături, de a acumula cât mai multe...experiențe, amintiri, obiecte, bani... etc. Tu ce îți dorești să acumulezi cât mai mult în această viață? Poate îți dorești să

experimentezi cât mai multe și atunci când ești într-o vacanță îți pui în plan zeci de obiective, fără să ai timp să te relaxezi sau să privești natura/locul în care ești, fără grabă. Te invit să reflectezi la această dorință pe care o ai de...cât timp? Cât de des o resimți? Cum ar fi pentru tine ca de azi să nu ți-o mai poți satisface niciodată? Ce trăiri interioare ascunde ea?

Ce înseamnă pentru tine a fi responsabil? Poate pentru tine să fii responsabil înseamnă să ai un job și să îți plătești facturile sau te poți gândi că vizitând toate obiectivele turistice dintr-un oraș, ești o persoană responsabilă. Și este posibil să ai dreptate, dar te invit să te gândești puțin mai mult la ce înseamnă a fi responsabil și cum îți manifesti tu propria responsabilitate față de viața ta.

Există și o altfel de responsabilitate față de propria viață? Cei mai mulți dintre oameni (cu toții, cel puțin la un moment dat) spun: „el este de vină pentru nefericirea mea, pentru ziua mea urâtă/ea m-a făcut să mă simt prost”. Oare, poate altcineva să te facă pe tine să te simți într-un anume fel? Cum poate avea altcineva această putere asupra propriei tale lumi interioare? Suntem învățați de mici, că putem face pe cineva să se simtă prost sau că altcineva ne poate face nefericiți sau nervoși. Dar oare acest lucru este adevărat? Sau toată suferința și vinovăția care provin din această atitudine în fața vieții ar putea fi schimbate?

Noi suntem singurii care avem putere asupra lumii noastre interioare, noi ne facem pe noi înșine fericiți, nefericiți, liniștiți, triști. Da, uneori în viața noastră au loc anumite evenimente foarte dureroase (moartea cuiva apropiat, o despărțire/un divorț, etc.) în care ne punem întrebarea „cum aș putea să mă simt altfel, când toate acestea mi se întâmplă mie?/Nu eu îmi creez nefericirea, ci asta mi se întâmplă în viață”. Acestea sunt întrebări profunde care ne vor urmări toată viața în diferite contexte și pentru ele nu există răspunsuri prestabilite ci doar...un drum lung de cunoaștere de sine și de schimbare a modului în care percepem și ne raportăm la evenimentele prin

care trecem în acel moment prin viață (recomand David Richo - Puterea coincidenței).

Desigur, conștientizarea faptului că noi suntem singurii și pe deplin responsabili de întreaga noastră viață, ne poate crea o stare de angoasă. Libertatea care provine din responsabilitate poate fi înfricoșătoare, dar avem oportunitatea de a găsi mijloacele prin care să facem față acestei stări de anxietate. Emoțiile și gândurile se vor a fi exprimate, altfel spus ele își caută modalități de a ieși din lumea noastră interioară în exterior. Dependențele reprezintă o modalitate pe care acestea au găsit-o pentru a se exterioriza într-un fel, astfel anxietatea este diminuată pentru câteva momente, zile sau săptămâni. Dar care sunt modalitățile sănătoase (pentru voi și pentru cei din jurul vostru) de a face față vieții (anxietății existențiale cu care vine acompaniată conștiința de a fi în viață) și fluctuației emoționale?

Trăirile interioare se vor a fi desenate, pictate, alergate, cântate, discutate (cel mai indicat cu un consilier/psihoterapeut), meditate. Ele vor să capete o formă, o culoare, un model, să construiască ceva, să ne fie folositoare, nu constrângătoare. În ce fel îți exteriorizezi trăirile? Ce faci atunci când ești trist sau anxios? Ce activitate te ajută să te relaxezi, să te detensionezi? Îți recomand să cauți o activitate nouă în fiecare lună prin care să îți exteriorizezi stările interioare. Te invit să încerci, să probezi și să te regăsești cu fiecare lucru nou pe care îl aduci în viața ta.

În final o să redau o mică poveste, din romanul „Greața” scris de Sartre, preluată din Irvin Yalom - Psihoterapia existențială. O poveste care ne vorbește despre responsabilitatea propriei noastre vieți.

„Rădăcina castanului se înfidea în pământ, exact sub banca mea. Nu-mi mai aminteam că e o rădăcină. Cuvintele dispăruseră și, odată cu ele, înțelesul lucrurilor, modul lor de folosire, slabele repere pe care oamenii le-au trasat pe suprafața acestora. Eram așezat puțin adus din spate, cu capul în jos,

singur în fața acelei mese negre și noduroase, cu totul grosolane și care-mi provoca teamă. Și apoi am avut această iluminare.

Ceea ce mi-a tăiat respirația. Niciodată până acum câteva zile, nu presimțisem ce anume vrea să spună „a exista”. Eram ca și ceilalți, asemenea celor care se plimbă pe malul mării în hainele lor de primăvară. Spuneam ca și ei „marea e verde; punctul acela alb, acolo sus, e un pescăruș”, dar nu-mi dădeam seama că el există, că pescărușul era „un pescăruș existent” (...) Apoi dintr-o dată iată: era aici, era limpede ca lumina zilei: existența se dezvăluise brusc. Își pierduse alura inofensivă de categorie abstractă: era însuși aluatul lucrurilor, rădăcina aceea frământată în existență. Sau mai curând, rădăcina, porțile grădinii, banca, iarba rară a peluzei, totul dispăruse; diversitatea lucrurilor, individualitatea lor era doar o aparență, un lustru. Lustrul acesta se topise, rămăseseră doar mase monstruoase și moi, în dezordine, goale, o nuditate înspăimântătoare și obscenă. (...) Rădăcina aceasta exista în măsura în care eu nu puteam să o explic. Noduroasă, inertă, lipsită de nume, ea mă fascina, îmi umplea privirea, mă readucea neconștient la propria ei existență. În zadar repetam: „E o rădăcină” – nu mai avea niciun efect.”

Despre autor: Cristina Nicolae - psihoterapeut experiențial, psiholog clinician și psihosexolog. Sunt fascinată de miracolul procesului vieții în sine, mă bucur de fiecare zi pentru că pot deveni din ce în ce mai sănătoasă, mai fericită, mai conștientă de mine însămi și de lumea din jurul meu. Cred că suntem cu toții infinit de bogați dacă avem grijă de relațiile din viața noastră, începând cu cea mai importantă relație – cea cu noi înșine.

Victime, Salvatori, Eroii - perspectiva tranzacțională

Florența Țurlea

Ca fetițe creștem cu gândul că la un moment dat, când vom fi tinere și frumoase, un prinț pe cal alb va veni, ne vom îndrăgosti și vom trăi fericiți până la adânci bătrâneți.

Băieții la rândul lor cresc cu imaginea de „Prâslea”: curajos, invincibil, care salvează prințesa din castelul balaurului și...da, trăiesc fericiți până la adânci bătrâneți.

Între timp, viața se întâmplă. Provocări, dificultăți, facultate, job, prieteni, prietene, iubiți, iubite, și în subconștientul nostru ne trăim viața cu acea speranță că „prințul” va veni să ne salveze. Până atunci putem fi nefericite, respectiv dacă noi suntem prințul, ne vom condiționa fericirea în funcție de reușita sau nereușita încercării de a ne salva mama, iubita, o amică de care suntem îndrăgostiți etc.

În Analiza Tranzacțională, aceste roluri pe care încercăm să le jucăm formează triunghiul dramatic. În acest triunghi, ne asumăm rolul care ni se potrivește, care în subconștient, credem că ne va satisface nevoile ce nu au fost satisfăcute în copilărie. De exemplu, o fată care nu a fost alintată de mama ei de multe ori se va poziționa ca Victimă în triunghiul dramatic, pentru a invita un Salvator care o va alina și va încerca să îi acopere nevoia.

După părerea mea, în viața de zi cu zi, situații din copilărie în care o anumită nevoie nu a fost satisfăcută renasc aproape mereu, și în mod natural oamenii vor ocupa poziția în care au cele mai mari șanse de a-și acoperi nevoia.

Recent, mi-am dat seama de o situație în care m-am pus când eram mică. Nu mai țin minte ce mi-a reamintit de acea perioadă, iar în săptămânile ce au urmat m-am gândit la cât de periculos a

fost ce am făcut la șase ani, doar pentru a-i atrage atenția mamei mele.

Mama era asistentă medicală în pediatrie. Deși nu eram conștientă, lucrurile la noi acasă nu erau perfecte. Nici pe departe. Relația alor mei atârna de un fir de ață și, deși nu se certau (tata era mai degrabă pasiv agresiv - hmmm...oare cu cine semăn?), mama ajungea târziu acasă. Ar fi stat mai mult la spital, se ducea în vizite la prieteni, doar să nu se întoarcă acasă la tata și la certuri cu mamaie, în timp ce eu stăteam cu mamaie și tata și o așteptam. Bineînțeles, la vârsta aceea, tânjeam după prezența ei.

Când am crescut, am putut să îi înțeleg motivele, dar în terapie mi-am dat seama că pentru un copil de șase ani absența mamei are consecințe. Fiecare internalizează aceste lucruri în mod diferit. Deși inconștient, copilul ia decizii la această vârstă și, de cele mai multe ori, ajunge să își trăiască viața de adult conform acestei decizii luate în copilărie. Totuși, în viața de adult decizia nu îi mai servește, sau chiar îi dăunează.

Aș fi putut să decid că mama nu e de încredere, pentru că stă departe de mine atâta timp și, în consecință, oamenii și lumea în general nu sunt de încredere. Decizia în viața de adult s-ar fi manifestat în lipsa de încredere în oameni în general și, astfel, inabilitatea de a avea relații cu adevărat apropiate .

De fapt, decizia mea atunci a fost că mama nu vine acasă din cauza mea, că persoana mea nu contează. Și da, recunosc că și astăzi mă confrunt de multe ori cu această idee, motiv pentru care o iau personal când sunt întreruptă în timp ce vorbesc – „normal că m-a întrerupt, chiar nu e interesant ce am eu de spus”, etc.

Totuși, atunci aveam o nevoie. Pentru mine, s-o am pe mama aproape era critic, ceva necesar supraviețuirii. Știam că mama stătea tot timpul la spital, pentru că acolo lucra. Așa că am făcut

ce ținea de mine să fiu aproape de ea, să stau la spital. Să stau mai mult timp în spital.

M-am îmbolnăvit.

Am lăsat o răceală să escaladeze în pneumonie. Normal că s-a făcut tot ce era posibil să fiu tratată acasă, doar că eu, conștient, nu luam medicamentele. Le ascundeam în haine și le aruncam la WC. Tusea a devenit din ce în ce mai agresivă și, în final, s-a decis să fiu internată. La pediatrie, normal. Lângă mama. Cu mama. Așa, puteam să o văd toată ziua.

Ca și copiii, ce se întâmplă în jur este internalizat aproape automat. În consecință, copilul va lua decizia de a supraviețui, iar supraviețuire înseamnă să faci orice pentru a-și satisface nevoia.

Ceea ce este normal.

Unde este problema?

Sunt cel puțin câteva:

Ok. Copilul a supraviețuit. Atâta timp cât nu este conștient de „mecanismele sale de supraviețuire”, Adultul va adopta în situații similare soluțiile care au funcționat odată. Cel mai probabil, acum nu vor funcționa, ci din contră, mai mult rău vor face. Imaginați-vă cum ar fi să nu îmi tratez o răceală banală ca să dau în pneumonie și să primesc mai multă atenție. Ar fi cel puțin neproductiv. Acum, la fel cum și atunci, s-ar fi putut întâmpla, lucrurile ar putea merge prost, iar în final, să obțin chiar atenția pe care de fapt nu mi-o doresc.

Apoi, mai există și posibilitatea ca Victima să nu își găsească Salvatorul. Și atunci? Va stăruii în încercările sale de a atrage atenția unui posibil „print”/Salvator. Cu fiecare încercare eșuată, își va întări nefericirea.

O altă problemă atunci când cineva se află în triunghiul dramatic este faptul că automat participă la un joc psihologic. Jocurile psihologice - Games - cum le numea Berne, fondatorul Analizei Tranzacționale, sunt încercările inconștiente de a evita intimitatea (prin intimitate se înțelege relația deschisă, cu emoții autentice, între persoane). Într-un joc, în triunghiul dramatic ocupăm o anumită poziție. Spre exemplu – Victimă. Caracteristic jocului este schimbarea bruscă, neașteptată a poziției, pentru un beneficiu ulterior, ascuns, tot inconștient, și familiar. Victima, chiar în momentul în care este pe punctul de a fi salvată, va deveni ea însăși Persecutor pentru Salvatorul ei. În exemplul cu fata care își așteaptă prințul salvator: când acesta apare, fata își dă seama că vrea independență de fapt, și nu o relație. Sau că nu îi place „prințul” așa mult. Sau că „nu e pregătită de relație încă” (it’s not you it’s me etc.). În consecință, ea va respinge pretendentul, uneori chiar brutal, iar din Victimă devine Persecutor pentru Salvatorul ei venit pe cal alb. Acesta va fugi cu coada între picioare, în noua sa poziție de Victimă.

Beneficiul Jocului? Fata revine la poziția de Victimă fără noroc în viață, pentru că pretendentul a plecat (chiar schelălăind) și toată lumea răsuflă ușurată: nici de data asta nu s-a ajuns la intimitate, la o relație adevărată.

„Beneficiul” nu este un beneficiu propriu-zis. Este un „câștig” inconștient, manifestat prin reîntoarcerea la o situație, care deși negativă, este familiară. Oamenii tind să caute, deși inconștient, mereu situațiile familiare, cu care sunt obișnuiți, fie pozitive sau negative.

Cum evităm?

Foarte important de precizat este că o dată intrați în joc, nu avem cum să ne dăm seama că asta se întâmplă (încă o dată!). În psihoterapie, putem deveni mai conștienți de jocuri care se întâmplă repetitiv, sau s-au întâmplat. Singura cale de a evita situațiile de genul este să NU MAI JUCĂM JOCUL.

Asta înseamnă în primul rând să conștientizăm poziția din triunghiul dramatic în care ne aflăm. O Victimă mereu va invita un Salvator în joc, pentru ca apoi să îl persecute sau Persecutorul își va căuta Victima perfectă. Modalitatea de a nu mai juca jocul este poziția OK-OK. Eu sunt OK, tu ești OK. Nimeni nu are nevoie să fie salvat, și chiar dacă cineva este într-o situație mai dificilă la un moment dat, sunt conștient că fiecare dispune de propriile resurse pentru găsirea propriilor soluții. Sau chiar dacă nu, poate cere ajutorul în mod deschis, din această poziție OK-OK. A cere ajutorul părinților, prietenilor, iubitului, psihoterapeutului, nu înseamnă că toți cei menționați sunt superiori, sunt mai OK.

Este punctual o situație care necesită descoperirea propriilor resurse.

Propriul nostru erou

În psihoterapie se descoperă resursele de care toți dispunem pentru a fi fericiți. Ca Adulți, putem avea grijă de Copilul din noi, căruia la un moment dat nu i-au fost satisfăcute nevoile. Poate este tardiv să mai cerem de la proprii noștri părinți să ne cumpere o jucărie care la cinci ani reprezenta Universul pentru noi, dar nu este târziu să ne-o cumpărăm noi!

În același fel, noi suntem cei care acum ne putem conștientiza și satisface nevoi din copilărie pe care le-am cărat după noi toată viața. Nevoile suprimate nu dispar și, la un moment dat, le vom simți prezența într-un fel sau altul. Dacă avem nevoie de ajutor, acum putem cere și o putem face în mod deschis, fără să invităm Salvatori în jocul nostru.

Deciziile se schimbă și, cu puțin efort, ne putem da seama ce anume ne face fericiți ACUM.

Despre autor: Florența Țurlea - psiholog, psihoterapeut sub supervizare în Analiză Tranzacțională

În anul centenarului facem un pariu pentru viitor: am ales câțiva oameni care vor defini psihologia de mâine și de peste ani. Cu toții însă vom avea un impact asupra profesiei noastre.

Roxana Cătălina Ghiță

Diana Carmen Ficu

Costin Marian Crînguș

Daniela Luida Udriștoiu

Visu Ștefania Silvia

Angelica Burcea

Veți observa că acești oameni au elemente comune. Au valori morale înalte. Sunt corecți, cinstiți, se bazează pe încredere. Sperăm să vă inspire căutările lor.

Roxana Cătălina Ghiță

Studii și educație

Psiholog clinician autonom, cu o experiență oficială de 3 ani în domeniu. Am finalizat studiile de licență în specializarea psihologie la Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, precum și studiile de master în domeniul Psihologie Clinică - Evaluare și Intervenție Terapeutică. De asemenea, am absolvit cursul de formare continuă în psihoterapie cognitiv-comportamentală la Asociația de Hipnoterapie și Psihoterapie Cognitiv-Comportamentală.

Activitate Profesională

Încă din perioada studenției am fost dornică să lucrez și să practic cât mai mult în domeniul psihologiei, așa că inițial am fost voluntar în cadrul Asociației Napocensis Medical Center, unde am avut ocazia să cunosc abordarea terapeutică ABA pentru copiii cu autism și tulburări de dezvoltare și integrare psihosocială. Ulterior, am lucrat în cadrul Centrului Horia Moțoi și apoi în cadrul centrului Senzo Kids ca terapeut ABA sub coordonarea unor profesioniști acreditați internațional în acest domeniu. A fost o perioadă de învățare nu doar teoretică, ci și practică pentru mine, întrucât toată teoria aveam ocazia să o aplic în următoarele zile în cadrul terapiei cu copiii. Uimitor este faptul când vezi că munca ta dă roade și copilul progresează, poate pronunța un sunet pe care de 5 luni de zile te-ai străduit să îl exersezi și în final ai reușit după nenumărate exerciții de logopedie și miogimnastică. Este satisfăcător sentimentul pe care îl ai când realizezi că prin munca ta, ceea ce pentru alții pare o

mică schimbare, pentru acel copil este un mare progres în dezvoltarea și adaptarea sa.

După aproximativ 3 ani și jumătate de lucru în domeniul terapiei ABA, m-am implicat într-un proiect european ca și consilier vocațional pentru grupuri vulnerabile, minorități de etnie romă, tineri care au părăsit sistemul de protecție a copilului, persoane fără adăpost și copii aflați în situații de risc. Am avut ocazia să călătoresc prin diverse orașe, să văd zone atât în marea capitală - București, cât și în alte orașe ale țării care semănau cu adevărate ghetouri și să cunosc persoanele care locuiau în acele zone, fără electricitate, apă potabilă, acces la educație și la o viață mai bună. A fost o experiență diferită, mult mai cruntă, în care trebuie să spun sincer că am simțit că activitatea mea ca și psiholog, consilier vocațional este limitată la niște simple discuții și oferirea posibilității pentru acei oameni de a fi ascultați, de a se simți înțeleși și acceptați pe moment, însă pe termen lung este nevoie de o schimbare mult mai mare și de o muncă continuă cu astfel de grupuri și în astfel de zone. Provocarea cea mai mare, mai ales ținând cont de vârsta mea a fost să încerc să înțeleg și să mă adaptez stilului de a comunica și de a se comporta al beneficiarilor pe care i-am întâlnit. În final, proiectul a fost premiat la Gala Societății Civile din 2016 cu Locul II, deci pot spune că echipa din care am făcut parte a dat dovadă de o muncă de lăudat.

În cele din urmă, după finalizarea acestui proiect, m-am orientat, bineînțeles ca un salvator, spre lucrul cu copiii din medii defavorizate, la D.G.A.S.P.C. Sector 2, în cadrul Centrului de Zi „Pinocchio”. Aici am lucrat 2 ani și jumătate ca psiholog și a fost una dintre cele mai plăcute experiențe profesionale, pentru că am realizat cât de mult îmi place să lucrez alături de copii și cât de multe poți obține dacă lucrezi cu copilul, dar și cu părintele în cadrul schimbării terapeutice. Principala activitate a mea ca psiholog a fost de a realiza evaluările psihologice trimestriale privind evoluția copiilor pe plan socio-emoțional și cognitiv, dar și

de a organiza ședințe de consiliere individuală atât cu copiii, cât și cu părinții și de a organiza grupuri de dezvoltare personală și suport pentru aceștia. În cadrul grupurilor dispui de libertatea de a aplica metode validate științific, dar avantajul când lucrezi cu copiii este că le poți folosi într-o manieră ludică, de joc. Copiii se simt foarte apreciați când sunt consultați și tratați cu seriozitate, când le este ascultată părerea. Îmi amintesc că un feedback din partea unui copil, în urma unui grup de dezvoltare personală, a fost acela că: „îmi place la dumneavoastră pentru că e singurul loc unde vorbim despre noi”.

În prezent lucrez ca psiholog la D.G.A.S.P.C. Dolj, alături de adolescenți și tineri aflați în plasament. Munca de psiholog tânăr cu această categorie de vârstă reprezintă o adevărată provocare, întrucât vârsta poate reprezenta atât un plus, poți stabili cu mai multă ușurință o alianță în cadrul evaluării și consilierii, cât și un minus, întrucât este văzută ca o experiență limitată. De asemenea, se adaugă crizele specifice vârstei beneficiarilor, schema de abandon și dificultățile de a colabora cu autoritatea percepută ei ca venind din partea profesioniștilor instituției, care reprezintă adevărate bariere, ce pot fi combătute cu răbdare multă și respectarea spațiului personal.

Ce beneficiu aduce D.G.A.S.P.C.-ul din perspectiva domeniului dumneavoastră de activitate?

În primul rând, din punct de vedere social, este o instituție menită să ocrotească copiii și multe din serviciile pe care le oferă vin în prevenirea problemelor și preîntâmpinarea unor aspecte precum instituționalizarea copilului, abandonul familial, școlar, spre exemplu prin serviciile oferite de centrele de zi, care oferă asistență la efectuarea temelor școlare, activități recreative, servicii de masă sau servicii speciale de terapie pentru copiii cu handicap. Din punctul meu de vedere, activitatea D.G.A.S.P.C.-urilor ar trebui încurajată prin cât mai multe colaborări venite din

partea societății civile, investiția în copiii de azi este pe termen lung, pentru adulți sănătoși psihic, adaptați și integrați social. Pentru psihologi oferă oportunitatea de a lucra atât pe partea de evaluare, cât și pe partea de intervenție, consiliere psihologică și de a-și exercita atât cunoștințele profesionale, teoretice, cât și abilitățile personale privind asertivitatea, răbdarea, toleranța la stres. De asemenea, un alt aspect de notat este faptul că această instituție valorizează importanța psihologului, este mare nevoie de psihologi în D.G.A.S.P.C.-uri, unde sunt indispensabili și există la nivelul întregii țări, oferind oportunitatea profesioniștilor din domeniu de a profesa aproximativ oriunde în țară.

Provocările profesionale pentru un tânăr în domeniul psihologiei în România

Acesta este un subiect pe care mi-aș fi dorit să mi-l prezinte cineva înainte de a-mi alege facultatea. În primul rând investiția financiară este foarte solicitantă pentru un tânăr fără posibilități, pentru a profesa legitim ca psiholog. Pe lângă studiile universitare ce pot fi absolvite gratuit, restul formărilor profesionale se plătesc, participarea la conferințe, mai ales dacă este vorba de credite se plătește, creditele sunt obligatorii, taxa anuală pentru Colegiul Psihologilor se plătește, testele cu licență costă foarte mult, pentru deținerea unui cabinet individual ai nevoie de teste, spațiu fizic etc. Și totul ajunge la niște costuri destul de mari, fapt ce explică și costurile pe care psihologii le aplică la cabinet pentru serviciile oferite. Pentru mine personal, aspectul financiar a fost un obstacol ce a încetinit obținerea anumitor atestate sau acreditări și cred că ar fi foarte util dacă în cadrul consilierii vocaționale care ar trebui să se facă în licee, înainte de a-ți alege facultatea, cineva ar menționa și aceste aspecte cât se poate de realiste.

O altă provocare o reprezintă vârsta, de foarte multe ori asociată cu lipsa experienței și dificultatea de a răzbate într-o profesie liberală. De aceea, foarte mulți psihologi tineri pe care îi cunosc, preferă ca în primă fază să se afilieze cu cineva sau să lucreze în cadrul unei instituții până reușesc pe plan liberal, să aibă un portofoliu activ de clienți.

Bineînțeles, ultima, dar nu cea din urmă provocare o reprezintă percepția asupra psihologului în România, asocierea serviciilor psihologice și confuzia cu serviciile psihiatrice, prejudecățile privind boala și sănătatea, credințele de genul: „dacă te duci la psiholog, ești nebun” sau „psihologul nu face nimic, doar îți ia banii, ce poate să îți facă prin vorbă?”. Chiar îmi amintesc că un reportaj a prezentat o statistică acum câțiva ani, cum că 70% dintre români nu au fost niciodată la un psiholog.

Cred că pentru fiecare dintre aceste provocări există rezolvare și este un cerc de feedback, în sensul în care, cu cât o să fie implicați psihologii în cât mai multe instituții și servicii, cu atât percepția asupra profesiei și rolului lor se va schimba, serviciile le vor fi mai apreciate și mai bine remunerate și tot așa, însă este nevoie de ceva mai mult timp, ținând cont de faptul că în România, profesia noastră este totuși nouă și nu dispune de aceeași apreciere ca și în Occident.

Diana - Carmen Ficu

Studii și educație

- Licență - 2010, Universitatea Alexandru Ioan Cuza – Facultatea de Psihologie și Științele Educației;
- Master - 2012, Universitatea Petre Andrei Iași, Consiliere Psihosocială și reintegrare prin probațiune, Mediere și securitate privată;
- Curs de formare complementară 2011-2013, Asociația Psihologilor din Transporturi, Muncii și Serviciilor din România, București;
- Master - în curs, Universitatea București, Psihologia Sănătății - Cercetare Clinică și Optimizare Comportamentală.

Proiecte / Voluntariat

- Serviciul de Probațiune de pe lângă Tribunalul Galați - 2012;
- Colaborare cu Cabinet Individual de Psihologie Fuica Simona, Galați (mentorul meu) - 2010-2011.

Activitate Profesională

- Psiholog - Psihologia Transporturilor - CIP, 2014-2016;
- Psiholog - Securitate națională M.Ap.N, 2016-2018.

Obiective

- Dezvoltare profesională și focalizarea pe intervenție centrată pe problemele cu care se confruntă persoanele vulnerabile, ale căror strategii de coping au devenit dezadaptative;
- Formare într-o formă de psihoterapie care abordează dificultățile emoționale, comportamentale în profunzime astfel încât subiectul să-și redobândească funcționalitatea în majoritatea ariilor vieții.

Dezbateri

De-a lungul timpului, pot spune că am învățat să-mi setez obiective și mai puțin așteptări și când spun obiective mă refer la cunoașterea și aprofundarea domeniului profesional, dezvoltarea sentimentului de autoeficacitate, culminat cu necesitatea ieșirii din zona de confort. Prin urmare, psihologia reprezintă până la urmă disciplina care ne orientează spre îmbunătățirea calității vieții, ne explică procesul învățării noilor achiziții cognitiv-comportamentale, ne oferă o perspectivă interdisciplinară asupra existenței umane integrând particularități biologice, sociale, individuale, evoluționiste. Acestea fiind spuse, pot afirma că această profesie mă împlinește atât sub aspect profesional cât și din punct de vedere personal (autocunoaștere, disciplină de sine și organizare, echilibru emoțional și siguranță de sine).

Psihologia aplicată în domeniul securității naționale constituie o nișă aflată în curs de dezvoltare în România, dacă ne gândim la contextul recent al recunoașterii PTSD-ului la militarii care au executat misiuni în teatre de operații în zonele de conflict armat și au experimentat evenimente traumatice. Pe de altă parte, psihologii militari sunt interesați acum de cunoașterea persoanei în scopul identificării vulnerabilităților ce țin de spectrul clinic.

Acestea fiind spuse, putem aprecia că psihologul, în săvârșirea actului psihologic, îndeplinește atribuții care vizează în primul rând stabilirea unor predicții asupra performanței în muncă și potrivirea cu postul, cu ajutorul profilului psiho-aptitudinal al militarului. În al doilea rând, se invocă necesitatea dobândirii unor competențe de psihologie aplicată în domeniul clinic, prin cunoașterea criteriilor de diagnostic a tulburărilor psiho-emoționale.

Psihoeducația personalului militar în scopul încurajării spre eliminarea tendinței de dezirabilitate socială ar putea constitui o măsură de prevenție și de identificare timpurie a tulburărilor emoționale (depresia, PTSD-ul, episoadele maniacale, anxietatea generalizată etc.), aceștia din urmă putând beneficia de tratament ameliorativ, fără a exista riscul pierderii locului de muncă ori fără a fi marginalizați de grupul de lucru (ca victimă a unei tulburări debilitante). Spre exemplu, ne putem gândi că anumite tulburări psihice pot constitui rezultate ale unor strategii de coping eșuate, adaptative care în trecut au oferit avantaje dar care, în contextul actual, și-au încetat funcționalitatea devenind dezadaptative. Astfel, persoanele pot înțelege mai bine mecanismele care stau la baza unei afecțiuni iar acest lucru poate avea un impact pozitiv asupra reducerii blamării, favorizând acceptarea celuilalt, diminuându-se totodată și stresul asociat cu tulburarea (autoblamarea).

Din experiența mea ca psiholog practicant, am constatat că se pot îmbunătăți proceduri riguroase și actualizate la noul context social, mai ales în ceea ce privește procesul de selecție a militarilor. Din punctul meu de vedere, înființarea unui centru dedicat psihologiei operaționale și refacerii potențialului psiho-comportamental al militarilor supuși agresiunilor din teatrele de operații, reprezintă mai mult decât un sprijin acordat persoanelor afectate cât și o dovadă pentru militari că pot avea încredere și că se pot simți valorizați, securizați profesional, toate acestea având implicații pozitive asupra comunicării, gradului de identifi-

care cu organizația, coeziunii de grup, leadership și management focalizat atât pe persoană cât și pe atingerea obiectivelor organizaționale.

În viitor, am convingerea că se va pune accent pe dezvoltarea rezilienței psihologice a militarilor prin promovarea tehnicilor de coaching cognitiv-comportamental, pe interesul acordat cercetărilor evoluționiste și pe alocarea unor fonduri de investiții privind sănătatea ocupațională (accesarea unor scheme de finanțare) și optimizarea comportamentală a resurselor umane în vederea reducerii fluctuației de personal și concentrarea pe dezvoltarea unui mediu organizațional performant (chiar dacă pe viitor vom beneficia de avantajele unor tehnologii avansate, rămâne necesar a fi valorificată resursa umană).

Tinerilor dornici să studieze psihologia și să urmeze o carieră de psiholog, le recomand să aloce timp și răbdare, întrucât acest domeniu este vast, cu provocări de ordin cultural, religios, medical, psihofiziologic, etc. Astfel încât, interesul pentru autocunoaștere și dezvoltare personală, primează în această meserie. De asemenea, este important să identifice un mentor, supervisor cu care să fie compatibil, de la care să învețe practica de care are nevoie și să-și însușească valori sănătoase, autentice, conforme cu legislația în vigoare, care reglementează activitatea psihologului și care sunt menite să protejeze interesele clientului. În esență, rămâne calitatea serviciilor oferite, materialul prelucrat și adaptat nevoilor clientului, precum și cunoașterea propriilor limite de competență. Indiferent de obstacolele întâlnite în demersul construirii unei cariere de psiholog, recomand o viziune optimistă, schimbarea perspectivei ori de câte ori se confruntă cu situații dificile (eșec - o modalitate de îmbunătățire a performanței) și deschidere spre promovarea unor servicii psihologice calitative.

Costin Marian Crînguș

Studii și educație

- Licență: 2011-2014, specializarea Psihologie/Facultatea de Științe Socio-Umane din Sibiu, în prezent urmează și Facultatea de Drept din Sibiu (an IV);
- Master: 2014-2016, Psihologie Medico-Legală (Criminalistică). Evaluare și intervenție în devianța comportamentală / Facultatea de Științe Socio-Umane din Sibiu;
- Curs de formare complementară - Psihologie Clinică, Craiova;
- Curs de formare complementară - Psihologia Muncii și Transporturilor, București;
- Doctorat: 2016 - prezent / Școala Doctorală de Psihologie din Timișoara.

Activitate Profesională:

- 2014 - prezent: 4 atestate de liberă practică, peste 7000 de testări în domeniile Psihologia Muncii și Organizațională, Psihologia Transporturilor și Psihologia Siguranței și Apărării Naționale;
- 2017 - prezent: Asistent universitar;
- Ianuarie 2014 - Septembrie 2014: Psiholog Practicant Voluntar cu atribuții de evaluare psihologică, cabinet psihologic din Sibiu;
- Septembrie 2014 - Octombrie 2017: Evaluare psihologică în domeniile Psihologia Transporturilor, Psihologia Muncii și Organizațională, Psihologia siguranței și apărării naționale, cabinet psihologic din Sibiu;
- Octombrie 2015 - Octombrie 2016: Tutore Practică, activități și responsabilități: instruirea practicanților de la

Facultatea de Psihologie cu privire la normele de securitate și sănătate în muncă, elaborarea proiectelor necesare realizării practicii în domeniu (la cabinet), efectuarea supervizării (activitatea lor în cadrul cabinetului);

- Octombrie 2017 - Iulie 2018: Asistent universitar (convenție) la Facultatea de Științe Socio-Umane din Sibiu, activități și responsabilități: activități practice de seminar la materiile Psihologie Socială, Psihologie Militară, Psihologie Judiciară și Criminalistică;
- Iulie 2018 - prezent: am promovat examenul pentru postul de asistent universitar în cadrul Facultății de Științe Socio-Umane.

Proiecte / voluntariat:

- HR internship la Marquardt Schaltsysteme S.C.S România, activități: gestionare date, reactualizare bază de date, reorganizarea organigramei, selecția viitorilor angajați;
- Voluntar în cadrul Congresului Internațional de Psihologie din Sibiu;
- 2014 – 2015: Membru în Comitetul de Organizare al Congresului Internațional de Psihologie „Cercetarea Modernă în Psihologie: Abordări și implicații multidisciplinare” și „Dezadaptare, Boală și Violență. Abordări interdisciplinare”

Articole publicate în reviste din țară: „Defense Mechanisms of inmates in the custodial Environment”, în vol. Milcu, M., Krall, H., Dan, P., Prospecting Interdisciplinarity in Health, Education and Social Science, Editura Universitară, București, 2014, p. 192-199.

Colaboratori: mentor Marius Milcu.

Obiective:

- principalul obiectiv este terminarea doctoratului, acest obiectiv mi l-am propus de la intrarea în facultate, încă din 2011;

- dezvoltarea mea profesională (participarea la workshop-uri, la cursuri, angrenarea în proiecte alături de alți profesori din facultate și nu numai);
- explorarea procesului/mecanismului existent în oameni de a-i împinge să recurgă la crimă/infracțiune;
- realizarea unei cărți a comportamentului uman ce are ca bază frica;
- desigur am și un hobby: literatura sci-fi, iar pe partea asta am bazele unei cărți;
- învăț să mă ridic mai sus pe zi ce trece, fiindcă doar astfel poți triumfa peste toate.

Ați încuraja o persoană la sfârșit de liceu să urmeze facultatea și cariera de psiholog?

Depinde de principiile persoanei și de ceea ce-și dorește să facă, evident, pentru a fi psiholog, pe lângă studiile necesare, explorarea domeniilor și dezvoltarea continuă a individului, mai sunt necesare și anumite aptitudini înnăscute: intuiția.

Cu ce gând ați ales acest domeniu de studiu?

Să excelez. De mic am auzit faptul că psihologia nu este o știință, iar asta mi s-a părut frapant, dacă singurul domeniu ce investighează comportamentul uman nu poate fi considerat o știință, ce puteam să cred despre celelalte domenii. Mult mai târziu am aflat că mecanismul statistic implicat în psihologie o face știință. Desigur a fost și motivul de a mă cunoaște pe mine înainte să pot să-i aflu pe ceilalți, „cunoaște-ți întunericul să poți să radiezi în întunericul celorlalți”.

Ce ați schimba la psihologia românească?

Poate curajul de afirmare a tinerilor psihologi și inocularea principiului de excelență, dar și implicarea acestora în a schimba mentalitatea/preconcepția oamenilor referitoare la ceea ce face un psiholog.

Visu Ștefania Silvia

Studii și formare

2010 – 2013: Universitatea Transilvania Brașov – Facultatea de Psihologie și Științele Educației – licență;

2014 – 2016: Universitatea Babeș Bolyai Cluj-Napoca - Facultatea de Psihologie și Științele Educației – master Consiliere și intervenție psihologică în dezvoltarea umană;

2018 - prezent: Universitatea Transilvania Brașov - Facultatea de Psihologie și Științele Educației – master Psihologia muncii, organizațională și resurse umane.

Activitatea profesională

Până în luna iulie, când m-am angajat în Armata Română, am fost psiholog la un centru rezidențial pentru persoane vârstnice în localitatea Făgăraș, jud. Brașov, unde am acumulat experiență în domeniu prin diferite activități desfășurate de-a lungul timpului împreună cu colegii, beneficiarii și chiar aparținătorii acestora. Deși era un mediu propice al dezvoltării mele din punct de vedere profesional, am ales să merg mai departe spre o carieră în domeniul militar. Principalele motive pentru care am ales acest domeniu au fost stabilitatea pe care o oferă un astfel de post și posibilitatea reală de a avansa în carieră. Mai mult decât atât, dinamismul întâlnit aici și șansa de a intra în contact cu persoane care au o vastă experiență în domeniu, demne de a fi luate ca și exemplu, m-au convins că am făcut alegerea corectă.

În cazul meu, nu-mi amintesc exact momentul decisiv în care am hotărât că îmi doresc asta. Probabil faptul că am intrat în contact

cu persoane care făceau parte din mediul militar a însămânțat ideea în capul meu, iar în momentul în care am aflat de existența postului vacant am decis să mă pregătesc și să încerc, aceasta fiind cea mai bună alegere pentru mine în acel moment.

Când am pășit în unitatea militară, deși am făcut-o într-un mod stingher, eram plină de speranță și încredere că e cea mai bună alegere. Tot ce era în jurul meu îmi inspira siguranță și seriozitate, lucru în urma căruia am rămas profund impresionată, bineînțeles într-un mod pozitiv. Profesionalismul și promptitudinea cu care am fost tratată de către personalul unității cu care am intrat în contact mi-au confirmat încă o dată faptul că am făcut o înțelegere înțeleaptă. Trecând cele aproape trei luni de la angajare, relațiile cu personalul unității s-au păstrat, unele dintre ele bazându-se pe respect reciproc, altele avansând și devenind relații de susținere reciprocă. Există într-adevăr și persoane cu care din diferite motive nu interacționez atât de bine cum mi-aș fi dorit, însă acest lucru nu ne oprește nici de-o parte, nici de alta, să ne desfășurăm activitatea în condiții optime.

Există diferențe semnificative între cele două medii, mai ales în ceea ce privește responsabilitatea și obligativitatea față de activitățile desfășurate, din această cauză mă gândesc că o posibilă trecere de la gradul de personal civil contractual la cel de ofițer ne va responsabiliza într-o măsură mai mare.

Obiective:

Principalul obiectiv în momentul de față este trecerea de la gradul de personal civil contractual la cel de ofițer. Apoi îmi propun participarea la diferite misiuni, în diferite locații, care au diferite obiective. Ca și obiectiv general, încă de când am intrat în acest mediu, mi-am propus să acumulez cât mai multe cunoștințe pentru a-mi putea desfășura activitatea cât mai bine.

Acest mediu specific este plin de provocări, dar prima care îmi vine în minte este mentalitatea celor din jur, militarii cu care

intrăm zilnic în contact. În primul rând sunt sceptici cu privire la activitatea psihologului în Armata României și nu numai. Din păcate, pentru noi, românii, încă nu suntem destul de deschiși la nou. În al doilea rând, sunt sceptici cu privire la vârsta mea. Fiind tânără, proaspăt ieșită de pe băncile școlii, sunt conștientă că trebuie muncit mult pentru a câștiga încrederea. E cumva de înțeles acest comportament, conștientă fiind și eu de faptul că experiența mea, mai ales în domeniul militar, lipsește cu desăvârșire.

Daniela Luida Udriștoiu

„A fi fericit nu înseamnă a avea o viață perfectă. A fi fericit înseamnă a recunoaște că merită să trăiești în ciuda tuturor provocărilor, pierderilor și frustrărilor.”

Psihologia a fost a doua alegere, după Facultatea de Științe Economice. Citeam destul de multă literatură din domeniu, mă interesau comportamentele celor din jur, mi se părea că mă pricep la oameni. Am hotărât să urmez cursurile Facultății de Psihologie, urmată de un Master în Evaluare și intervenție psihologică în domeniul educațional la Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București.

Gândindu-mă acum la perioada când eram studentă la cursurile de master, realizez cât de norocoasă am fost că am avut ocazia să fiu îndrumată de profesori dedicați succesului și reușitei elevilor. Sub coordonarea științifică a doamnei Prof. Univ. Dr. Valeria Negovan mi-am elaborat teza de disertație cu titlul „Motivația și anxietatea de testare la elevii de liceu, aspecte corelaționale și diferențiale”. Partea de cercetare a lucrării a fost publicată în volumul dedicat doamnei profesor, „Studii de psihologia educației. Volumul unei generații”, Editura Universitară, București, 2018.

După terminarea facultății, am întâlnit oameni minunați care practicau în acest domeniu și am știut ce vreau să fac în continuare. Să fiu psiholog. Unul bun.

M-am înscris în Colegiul Psihologilor din România și am început cursurile de formare complementară în psihologie clinică organizate de Asociația Medicilor și Psihologilor din România în Craiova. Am început, în același timp, activitatea la cabinet și ca

specialist la Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului.

Nu știu dacă sunt un psiholog bun, dar iubesc ceea ce fac. Sunt fericită când un copil, pe ai cărui părinți reușesc să-i fac să conștientizeze că mare parte a problemei este la ei, intră în cabinet, îmi sare la gât și îmi spune „faceți minuni”. Nu fac minuni, sper doar ca viața celor ce mă întâlnesc să fie mai bună după întâlnirea noastră.

Mi-am dorit apoi să știu mai multe despre cum să îmi ajut clienții cât mai bine posibil, așa că am făcut și o formare în Psihoterapie Cognitiv-Comportamentale.

Am ales terapia cognitiv-comportamentală pentru că este o formă de psihoterapie de durată relativ scurtă, eficientă în intervenția diverselor probleme psihice cum ar fi: depresia, anxietatea, furia, problemele de cuplu, fricile și abuzul/dependența de substanțe. Terapia se focalizează pe modul în care pacientul gândește (cognițiile), se comportă și comunică azi (în momentul evaluării) și mai puțin pe experiențele pe care le-a avut în copilăria timpurie. Numeroase studii au evidențiat faptul că terapia cognitiv-comportamentală este la fel de eficientă ca și tratamentul medicamentos în intervenția depresiei, a anxietății, a obsesiilor și a altor frici. Chiar mai mult, datorită faptului că terapia poate fi învățată și aplicată de către pacient, efectele pozitive se mențin și după întreruperea tratamentului.

Supervizorul meu sublinia de câte ori avea ocazia că tehnici din alte forme de terapie pot fi folosite cu succes, mai mult chiar, e necesar să alegem tehnicile care se potrivesc omului din fața noastră. Nu tratăm tulburări sau cazuri, ci oameni.

Daniel David ne spunea același lucru în unul dintre cursurile lui. Ne oferea exemple de tehnici folosite de el însuși aparținând altor forme de terapie. Îmi plac, până la a iubi, oamenii flexibili, gata să accepte experiențe în afara celor cu care sunt obișnuiți.

Bineînțeles, încerc să aplic principiile terapiei în primul rând în propria mea viață. Îmi repet, de câte ori e cazul, partea din decalogul raționalității, al lui Daniel David și anume „Singurul lucru care trebuie – deși și acesta este condițional, non-absolutist: doar dacă dorești să fii sănătos și fericit – este că nimic nu trebuie cu necesitate. Faptul că îți dorești un lucru foarte mult și faci tot ceea ce este omenește posibil să-l obții, nu înseamnă că acest lucru trebuie să se întâmple cu necesitate. Altfel spus, este bine să înțelegem și să acceptăm faptul că nu scrie nicăieri că dorința noastră, fie ea intensă și justificată prin efortul angajat în atingerea ei, trebuie să devină realitate doar pentru că noi dorim și luptăm pentru asta. Numai cerințele/dorințele lui Dumnezeu pot dobândi obligatoriu realitate ontologică (devin realitate); dorințele noastre devin uneori realitate, iar alteori, chiar justificate fiind, rămân simple dorințe deoarece viața și/sau ceilalți ni le blochează (sau chiar nu dau doi bani pe ele). Așadar, este bine să ne dorim lucruri, să luptăm pentru ele, dar, în același timp, să fim gata să acceptăm faptul că, în ciuda efortului nostru, s-ar putea să nu se întâmple ceea ce ne dorim. Ar fi bine să înțelegem și să acceptăm acest lucru!”

Dorința mea, care este și un proiect de viitor, ar fi ca psihologia practică să intre în școală, cât mai devreme posibil, încă de la grădiniță până la terminarea facultății. Cred că ne-ar fi mai ușor dacă pregătirea pentru viață s-ar face începând din școală și aș prefera să fim pregătiți pentru viață, mai degrabă decât pentru olimpiadă. Cine vrea o carieră într-un domeniu sau altul, merge la facultate, master, doctorat și altele. Până atunci, dar și după aceea, am putea învăța cum să începem și să încetăm o relație, cum să lucrăm în echipă, să acceptăm și să relaționăm cu autoritatea, am putea învăța gândirea critică și rațională, ne-am putea dezvolta inteligența emoțională și socială, am putea să învățăm să fim empatici. Cred că dacă am avea o mai bună sănătate psihică, am putea fi mai fericiți ca nație.

Cum spunea Augusto Cury în cartea sa „Părinți străluciți, profesori fascinanți”, „copiii și tinerii învață cum să opereze cu fapte logice, dar nu știu cum să abordeze eșecurile și insuccesele. Învață să rezolve probleme de matematică, dar nu știu să-și rezolve conflictele existențiale. Sunt antrenați să facă calcule fără să greșească, dar viața este plină de contradicții, chestiunile emoționale nu pot fi calculate și nici nu au socoteală exactă....Ne-am transformat în mașini de muncit și ne transformăm copiii în mașini de învățat.”

Un alt proiect care mi se pare important ar fi acela de a facilita accesul cât mai multor persoane la serviciile psihologice. Acestea să fie decontate de Casa de Asigurări de Sănătate nu doar ca servicii conexe actului medical, ci ca servicii de sănătate independente de bază. Trebuie să recunoaștem că pentru a merge la psiholog ai nevoie de un venit mediu. Dacă în privința reticenței și asocierii psihologului cu nebunia s-au înregistrat progrese în ultimii ani, în privința accesului, nu s-a făcut mare lucru.

Ca să pot avea un cuvânt de spus la un moment dat, în afara practicii de la cabinet, a cursurilor pentru copii și părinți, am de gând să mă implic în conducerea Colegiului Psihologilor la nivel local. În 2017 am candidat pentru a fi reprezentant al Filialei Doj la Convenția Națională. La următoarele alegeri intenționez să candidez pentru un loc în Comitetul Filialei. Până atunci, particip la întâlnirea psihologilor organizată în prima zi de vineri a fiecărei luni unde se discută diversele schimbări ce au loc, problemele întâmpinate în practica de cabinet, greutăți, satisfacții și multe altele fără legătură cu profesia. Ne simțim bine reușind să formăm o mică comunitate.

Vreau să mulțumesc tuturor celor care au avut un cuvânt de spus în formarea și dezvoltarea mea profesională, dar și personală, profesori, formatori, supervizori, colegi. Vă mulțumesc pentru tot ceea ce m-ați învățat!

Angelica Burcea

Aș putea să spun că dintotdeauna am fost orientată spre oameni. Eram mereu persoana care lua apărarea celor atacați de alți colegi doar pentru că erau diferiți: mai slabi, săraci, de altă etnie... Îmi doream doar să fac bine pe vremea aceea și asta s-a păstrat și a devenit un scop al vieții mele.

Nu mă așteptam ca viața mea să arate ca în prezent. Visam să fiu actriță, să fac armata, să fiu exploratoare sau ministru al educației. Totul părea puțin exagerat în atitudinea mea pentru că eram într-un sat din județul Giurgiu. Adesea o ajutam pe mama prin grădină, dar eu continuam să visez că am să ajung să fac ceva semnificativ pentru oameni; mai ales că mi-a fost dat să văd și să simt suferința altor copii sau adulți.

Drumul în viața mea a prins contur odată cu liceul pedagogic. Mulți oameni, printre care și rude de ale mele, nu se așteptau să am rezultate așa bune la o școală în București, dar i-am „șocat” anual cu medii de 10 sau 9,89. Am multă energie și m-am implicat în toate competițiile școlare. Așa am ajuns să particip la olimpiadă la toate materiile începând cu religie până la sport. Cea mai mare realizare au fost rezultatele obținute anual la olimpiada națională a materiilor din domeniul științelor educației.

În liceu am muncit mult fiind un bun pedagog. Am fost pusă să predau încă de pe vremea aia la numai 13 ani. Visam să transform educația... și încă o fac.

În 2013 am luat titularizarea în învățământ și m-am angajat la grădiniță. Eu aveam 18 ani și aveam în grijă copii de 2 ani și jumătate până la 3 ani. Primele luni au plâns încontinuu și stăteau lipiți de mine. Am crescut împreună 3 ani de zile timp în care mi-am luat și definitivatul.

Când a trebuit să aleg facultatea, am evitat să mă duc spre Departamentul pentru profesori (având la bază liceul pedagogic) și mi-am zis că vreau mai mult. Am ales Facultatea de Psihopedagogie Specială deoarece mi se părea mie că îmbină toate cele 3 ramuri din cadrul Universității de Psihologie și Științele Educației.

Au fost 3 ani foarte grei în viața mea. Dimineața eram la grădiniță, amiezile la facultate (eram la zi, la buget și bursieră), iar serile făceam teme, învățam sau pregăteam materiale pentru copii.

Oriflame a apărut exact în momentul cel mai potrivit al vieții mele și a fost elementul de care aveam nevoie să schimb ceva în rutina zilnică. Am făcut partea de afacere dorindu-mi doar să mă calific la o conferință internațională.

Să termin cu etapa grădiniței; au fost multe momente bune și rele. Am preferat să spun stop pentru că viața mea nu ducea nicăieri în cercul în care mă învăTEAM. Iubesc copiii, iar ei au rămas în continuare un motiv pentru care doresc să aduc o contribuție educației.

Anul 3 de facultate a fost și mai plin. Grădiniță, licență, prezentarea oportunităților din Oriflame și mi-am luat un job part-time la un liceu privat - profesor de socio-umane. La liceu aveam elevi de toate vârstele, uneori cred că eu eram cea mai mică de vârstă din clase, dar impuneam respect și autoritate prin valoarea informațiilor pe care le livram.

Ulterior, crescând în business, în Oriflame, am renunțat la grădiniță, liceu și am decis să trăiesc o altă viață.

Într-un an de zile în Oriflame am ajuns Director de vânzări, am dezvoltat alți lideri, manageri și am călătorit la câteva conferințe internaționale fiind adesea premiată în fața liderilor din Europa

Centrală. Așa am aflat despre mine că sunt un lider și nu un „boss”.

Pentru că după facultate mi-am dorit să fac mai mult, am studiat planurile de învățământ și am decis că „Masterul de Psihodiagnoză, Psihoterapie Experiențială și Dezvoltare Personală” este cel mai potrivit pentru mine. Am avut dreptate. Profesorii, psihologii, terapeuții, ne-au învățat terapie lucrând constant cu noi. Consider că m-am dezvoltat cel mai mult personal doar că am făcut acest Master.

Am făcut „n” cursuri sau lucruri și uneori și eu mă întreb cum am reușit să le fac pe toate. Secretul este că sunt deschisă oportunităților, îmi organizez foarte bine timpul și prioritizez fiecare lucru în funcție de importanță.

În anul 2 de Master m-am înscris și la programul de „Psihosexologie - evaluare și intervenție terapeutică” organizat de SPER (Societatea de Psihoterapie Experiențială). Am descoperit alte lucruri despre mine, am devenit mai reflexivă și am început să lucrez gratuit cu oamenii din jurul meu. Tot vorbind și părând că am idei despre ce vorbesc, oamenii au căpătat încredere în mine ca fiind un profesionist în domeniul psihologiei.

Scrisul a fost dintotdeauna metoda mea de comunicare cu mine. Am ținut jurnal ani de zile și era amuzant și educativ să citesc în urmă când aveam niște preocupări, apoi, peste alte câteva pagini, se demonstau a fi nefondate.

Sunt creativă, este una dintre principalele mele calități. Când aveam 13 ani le-am cerut părinților să-mi publice o carte de poezii în loc de cadou. Încă nu mi s-a realizat visul, dar mai este timp.

Observ progresul în materie de scris. Acum văd o oarecare maturitate printre rânduri. Este totodată o metodă terapeutică pentru mine. Spun adesea că eu nu scriu din minte, este ca și

cum inima îmi dictează ceea ce aștern pe pagină. Primul manuscris este întotdeauna plin de greșeli, dar dacă m-aș opri, aș întrerupe fluxul în care mă aflu. Am citit foarte multe cărți, iar multe noțiuni probabil că le scriu de acolo, din ce a rămas în subconștientul meu. Acum un an mi-am construit site-ul meu www.abeautyworld.ro și sunt mândră să spun că mi-am dezvoltat abilități și în această direcție pentru că absolut tot din el este făcut de mine.

Vara aceasta am plecat din țară în Iordania să lucrez cu copiii refugiați sirieni. Am atâtea de spus despre această experiență. În primul rând, foarte mulți mi-au scris să nu merg pentru că sunt arabi, deci teroriști și sunt lângă Siria. La fel ca și în plecarea din Egipt, de altfel. Iordania este foarte sigură, iar eu nu ascult ceea ce media ne furnizează ca informație, ci îmi place să-mi dau voie a cunoaște oamenii.

Am învățat să trăiesc simplu, am auzit povești ale copiilor care m-au emoționat, am văzut suferință și foame, cât și rușine. Dar ei sunt oameni autentici, buni, ghidați de religie și m-au făcut să realizez ce superficiali suntem noi în Occident cu goana noastră nebună după bani și carieră, când viața se întâmplă în fiecare minut și noi o pierdem fără să apreciem sau să trăim.

Le-am luat tuturor copiilor dintr-un grup cu care lucram într-o zi, mâncare. În ultima mea noastră zi acolo, 3 băieți de vreo 15 ani care lucrau, au insistat să ne aducă de mâncare ca mulțumire. M-au invitat în Siria după ce totul se termină. Am văzut cât de fericiți erau că aveau 2 bănuți cu care își luau un sandwich la prânz (Lipie cu falafel și humus). Erau copii care zilnic veneau în aceleași haine...

Am devenit și mai empatică și dornică să fac ceva care să conteze pentru ei și alți oameni aflați în nevoie, plus că am început să iau cursuri de limba arabă.

Îmi plac mai mult călătoriile printre oameni și nu resorturi de lux. Îmi place să-i ascult, să îi înțeleg, să-i motivez să meargă mai departe în realizarea obiectivelor lor. Toți îmi rămân prieteni, iar eu știu că am o casă în fiecare țară în care am un prieten.

Mă bucur că, analizându-mi viața înapoi, acum sunt din ce în ce mai focusată în activitățile mele, iar obiectivele îmi sunt tot mai clare. Vreau să am Organizația mea prin care să pot ajuta copiii din satul meu natal și să desfășor diverse proiecte pentru oamenii aflați în nevoie din țările mai puțin dezvoltate.

Până atunci, fac lucruri mici: voluntariate, program de dezvoltare personală pentru copiii de la țară, motivez oamenii oriunde mă aflu, training-uri diverse și terapie.

Am atestat pe psihopedagogie specială și psihoterapie experiențială cuplu-copil-adult-familie. La acestea se mai adaugă formare în psihosexologie, terapie comportamentală (ABA) în tulburări de spectru autist, formator etc.

Pe lângă ședințele de psihoterapie sau terapie comportamentală, organizez workshop-uri pentru copii sau diverse grupuri de dezvoltare personală.

Psihologia este o disciplină care ne fascinează pe toți. Când nu știm „cu ce se mănâncă” credem că cine o cunoaște îi poate manipula pe ceilalți, poate trăi fericit și în echilibru sau să „ghicească” cum viața „funcționează”. Totuși psihologia este o călătorie. Greșim pornind traseul din exterior către noi, când traseul este invers. Numai când tu îți vei permite să te cunoști pe tine, să te iubești, doar atunci te eliberezi, poți crește și astfel îi ajuți pe cei din jurul tău.

Având în vedere tot ce am învățat despre mine datorită psihologiei, recomand facultatea tuturor celor care vor să se cunoască și să îi înțeleagă mai bine pe ceilalți.

Cariera de psiholog o recomand doar în măsura în care simt că este drumul lor. Am spus-o și o repet: în viață alege ceva ce-ți place, banii vor veni din orice dacă depui efort și pasiune.

În continuare cred că ceea ce ne face diferiți față de cei cu care terminăm aceeași școală sunt lucrurile pe care noi le facem în plus, oamenii pe care îi întâlnim, cărțile pe care le citim, seriozitatea cu care ne facem treaba oriunde am fi și modul în care îi tratăm pe cei din jurul nostru. Expresia „e lucru mare să fii om”, pentru mine se traduce la a te purta frumos, a vorbi cu respect, a zâmbi și a ajuta oamenii din calea ta, indiferent de funcția lor. Nu știm niciodată în viață cum roata se întoarce, suferința omului din fața noastră sau când și cu ce ocazie ne vom mai întâlni. Observ atâția oameni care se consideră superiori altora doar că au o altă funcție în acel moment și îi tratează complet neomenesc, deși cu toții suntem egali sau ar trebui.

Ar fi multe de zis. Recomand tuturor să citească, să fie deschiși în a cunoaște oameni. Aflăm atât de multe când ascultăm și nu învățăm nimic atunci când vorbim doar noi.

Și ca să finalizez acest interviu al realizărilor, dar mai ales al muncii, adaug că am doar 23 de ani și multe visuri de realizat. Vă îndrum să faceți la fel, să iubiți oamenii, tocmai pentru că sunt diferiți și să visați cât de mare puteți fi pentru că puteți realiza ce vă doriți din suflet și punând suflet.

Evaluarea psihopatologiei

MCMI®-III Millon® Clinical Multiaxial Inventory – III – MCMI-III oferă o evaluare validată empiric, relevantă și fidelă, pentru a veni în sprijinul psihologilor și al altor specialiști în domeniul sănătății mintale în mediul clinic, medical, judiciar etc. MCMI-III este ideal pentru uzul persoanelor care sunt evaluate pentru dificultăți emoționale, comportamentale și interpersonale.

MMPI 2 – Minnesota Multiphasic Personality Inventory®-2 – MMPI-2 este un test cu o gamă largă de aplicații, destinat să evalueze o parte din patternurile majore legate de tulburările psihologice și de personalitate, ale persoanelor cu vârsta peste 18 ani.

MCMII®-III

Millon® Clinical Multiaxial Inventory - III

Denumirea probei: MCMII®-III Millon® Clinical Multiaxial Inventory - III

Autori: Theodore Millon, Ph.D., DSc, Carrie Millon, Ph.D., Roger Davis, Ph.D., Seth Grossman, PsyDis

Adaptarea în România: Daniel David, Ph.D. (coord.)

Anul publicării: 2010

Descrierea probei: MCMII-III oferă o evaluare validată empiric, relevantă și fidelă, pentru a veni în sprijinul psihologilor și al altor specialiști în domeniul sănătății mintale în mediul clinic, medical, judiciar etc. MCMII-III este ideal pentru uzul persoanelor care sunt evaluate pentru dificultăți emoționale, comportamentale și interpersonale.

Instrumentul ajută la:

- evaluarea interacțiunii tulburărilor de Axa I și de Axa II pe baza sistemului de clasificare DSM-IV;
- identificarea caracteristicilor profunde și pervazive de personalitate care stau la baza simptomelor pacientului;
- o înțelegere integrată a relației dintre caracteristicile de personalitate și sindroamele clinice, pentru a facilita deciziile de tratament.

Chestionarul este format din 175 de itemi și ajută la obținerea unei cantități maxime de informații cu un efort minim din partea pacienților.

MCMI-III conține paisprezece scale de patologie de personalitate, adică:

Unsprezece Patternuri de personalitate:

- Schizoid;
- Evitant;
- Depresiv;
- Dependent;
- Histrionic;
- Narcisist;
- Antisocial;
- Sadic (agresiv);
- Compulsiv;
- Negativist (pasiv-agresiv);
- Masochist (ego-distic).

Trei scale de Patologie severă de personalitate:

- Schizotipal;
- Borderline;
- Paranoid.

Zece sindroame clinice, adică:

- Șapte Sindroame clinice moderate:
 - Anxietate;
 - Somatoform;
 - Bipolar: maniacal;
 - Distimie;
 - Dependența de alcool;
 - Dependența de droguri;
 - Tulburarea de stres post-traumatic.
- Trei Sindroame clinice severe:
 - Tulburarea de gândire;
 - Depresia majoră;
 - Tulburarea delirantă.

Trei Indici de modificare, meniți să evalueze stilul de răspuns al persoanei evaluate:

- Dezvăluire;
- Dezirabilitate;
- Devalorizare.

Scalele de fațetă Grossman

Testul mai oferă și un indicator al răspunsurilor la întâmplare: Validitate. De asemenea, se pot calcula și scorurile la 42 de Scale fațeta Grossman, pornind de la scalele referitoare la Patternurile de personalitate și cele privitoare la Patologia severă de personalitate. Acestea identifică procesele de personalitate care se află la baza creșterii scorurilor și ajută la personalizarea viitoarei psihoterapii. Scalele și scalele fațetă corespunzătoare sunt:

- Scala Schizoid: Dispoziție apatică, Neimplicat din punct de vedere social, Indiferent expresiv;
- Scala Evitant: Relații interpersonale de evitare, Imagine de sine înstrăinată, Reprezentări contrariante;
- Scala Depresiv: Temperament melancolic, Imagine de sine lipsit de valoare, Cognitiv pesimist;
- Scala Dependent: Imagine de sine nepotrivit, Relații interpersonale submisive, Reprezentări imature;
- Scala Histrionic: Imagine de sine sociabil, Relații interpersonale căutător de atenție, Expresiv dramatic;
- Scala Narcisist: Imagine de sine admirabil, Cognitiv expansiv, Relații interpersonale de exploatare;
- Scala Antisocial: Expresiv impulsiv, Mecanism exprimare gestuală și verbală, Relații interpersonale iresponsabile;
- Scala Sadic (agresiv): Dispoziție ostilă, Organizare eruptive, Reprezentări - dăunătoare;
- Scala Compulsiv: Cognitiv rigid, Relații interpersonale respectuoase, Imagine de sine conștiincios;

- Scala Negativist (pasiv-agresiv): Dispoziție iritabilă, Expresiv plin de resentimente, Imagine de sine nemulțumit;
- Scala Masochist (ego-distonc): Reprezentări compromise, Cognitiv modest, Imagine de sine - nemeritat;
- Scala Schizotipal: Imagine de sine înstrăinată, Cognitiv autist, Reprezentări haotice;
- Scala Borderline: Dispoziție labilă, Relații interpersonale paradoxale, Imagine de sine nesigură;
- Scala Paranoid: Cognitiv suspicios, Expresiv defensive, Mecanism de proiecție.

Grup țintă: adulți în vârstă de peste 18 ani.

Durata medie de aplicare: 25-30 de minute.

Forma de administrare: individual.

Date de contact ale distribuitorului: <https://testcentral.ro/>

MMPI®-2

Minnesota Multiphasic Personality Inventory®-2

Denumirea probei: Minesota Multiphasic Personality Inventory®-2

Autori: James N. Butcher, John R. Graham, Yossef S. Ben-Porath, Auke Tellegen, W. Grant Dahlstrom, Beverly Kaemmer

Adaptarea în România: Cornelia-Eugenia Munteanu, Raluca Livinți, Dragoș Iliescu

Anul publicării: 2013

Descrierea probei: MMPI-2 este un test cu o gamă largă de aplicații, destinat să evalueze o parte din patternurile majore legate de tulburările psihologice și de personalitate, ale persoanelor cu vârsta peste 18 ani.

MMPI-2 poate fi utilizat pentru activitatea desfășurată în mediile clinice publice sau private, ambulatoriile de specialitate sau spitale; în cadrul organizațional pentru selecția de personal, verificările periodice ale personalului deja angajat sau a celui cu funcții de decizie, mediile de lucru cu grad sporit de pericolozitate sau accidentare; în sfera corecțională, expertiza penală sau civilă; în departamentele cu responsabilitate sporită pentru viață și proprietate ca apărare, ordine publică, siguranță națională, aviație; pentru obținerea permisului de port-armă; în evaluarea bonelor sau a personalului ce îngrijește sau educă copiii; în consiliere maritală și familială, în suport.

MMPI-2 include peste 120 de scale specifice, incluzând aici și scale destinate surprinderii obiective a validității profilului.

Scala de validitate a simptomelor:

- Inconstanță variabilă în răspunsuri (VRIN);
- Inconstanță puternică în răspunsuri (TRIN);
- Lipsă de frecvență (F);
- F Partea a doua (FB);
- Lipsă de frecvență - Psihopatologie (FP);
- Scala de validitate a simptomelor (FBS);
- Minciună (L);
- Corecție (K);
- Autoprezentare la superlativ (S).

Scalele clinice:

- Ipohondrie (1HS);
- Depresie (2D);
- Isterie (3Hy);
- Deviere psihopată (4Pd);
- Masculinitate-Feminitate (Masculin) (5Mfm);
- Masculinitate-Feminitate (Feminin) (5Mff);
- Paranoia (6Pa);
- Psihastenie (7Pt);
- Schizofrenie (8Sc);
- Hipomanie (9Ma);
- Introversie socială (0Si).

Cele cinci scale ale psihopatologiei personalității:

- Agresivitate (AGGR);
- Psihoticism (PSYC);
- Lipsă de constrângere (DISC);
- Emotivitate negativă/Nevrotism (NEGE);
- Introversiune/Emotivitate pozitivă scăzută (INTR).

Grup țintă: adulți în vârstă de peste 18 ani.

Durata medie de aplicare: 60-90 de minute

Forma de administrare: individual.

Date de contact ale distribuitorului: <https://testcentral.ro/>

Curs de formare continuă: Managementul modern al serviciilor de psihologie aplicată în domeniul securității naționale – ediția a VI-a

Formare profesională continuă: Managementul modern al serviciilor de psihologie aplicată în domeniul securității naționale – ediția a VI-a

Furnizor de formare profesională: Asociația de Psihologie Aplicată Timișoara

Formator: Comandor Av. (r) Dr. Teodor Voicu, psiholog principal

Specialitatea profesională pentru care se asigură formarea: Psihologie aplicată în domeniul securității naționale

Credite Colegiul Psihologilor din România: 10 (toate creditele necesare într-un an).

Programa analitică a cursului:

1. Evaluarea psihologică a persoanelor care dețin arme
 - Scop;
 - Tipuri de evaluare;
 - Baza metodologică de organizare a probelor în baterii;
 - Ghid de standardizare a procesului de evaluare psihologică;
 - Organizarea evaluării;
 - Construirea bateriei de evaluare psihologică;
 - Realizarea examenului de evaluare psihologică;
 - Situațiile care constituie contraindicații pentru accesul la armament și muniții;
 - Aplicație practică privind evaluarea psihologică a persoanelor care dețin și utilizează arme.
 - Legislația specifică.

2. Aspecte psihologice ale mărturiei și martorilor
 - Aspectele importante ale mărturiei judiciare (testimonial, memorie, fidelitate, sinceritate);
 - Repere istorice ale mărturiei în psihologia judiciară;
 - Procesele psihice și influența lor asupra mărturiei;
 - Factorii ce influențează acuratețea depoziției;
 - Criteriile de evaluare a depoziției;
 - Etapele formării și depunerii mărturiei;
 - Tipuri de distorsiuni;
 - Surse de denaturare a depoziției martorului sub eroare;
 - Modalități de denaturare a depoziției;
 - Procedee de prevenire și corecție, identificare a depoziției denaturate.

3. Managementul serviciilor psihologice în organizațiile din domeniul securității naționale și în cabinetul de psihologie
 - Cadrul legislativ;
 - Serviciile psihologice - competențe, domenii, tipuri de activități;
 - Structuri și funcții specifice;
 - Factorul uman;
 - Atitudini riscante în acțiunile specifice securității naționale și private;
 - Consecințele funcționale și riscurile stresului posttraumatic;
 - Debriefingul psihologic;
 - Selecția și evaluarea personalului;
 - Pregătirea psihologică pentru misiune.

4. Psihologia dezinformării și manipulării
 - Scurt istoric al dezinformării;
 - Mecanismele de propagare a psihozelor în masă;

- Asemănări și deosebiri cu propaganda, publicitatea și relațiile publice;
- Scopurile acțiunii subversive;
- Tehnici ale dezinformării;
- Caracteristicile dezinformării;
- Instrumentele dezinformării;
- Mecanismele dezinformării;
- Conceperea și practica dezinformării;
- Remodelarea gândirii, sentimentelor și comportamentelor;
- Legile dezinformării;
- Strategii și tehnici de manipulare;
- Metode de contracarare.

Data/Localitatea*:

16.02.2019 – Oradea;
16.03.2019 – Slatina;
23.03.2019 – Bacău;
30.03.2019 – Constanța;
06.04.2019 – Timișoara;
13.04.2019 – Pitești;
11.05.2019 – Ploiești;
18.05.2019 – Iași;
25.05.2019 – Alba Iulia;
08.06.2019 – Baia Mare;
22.06.2019 – Brașov;
12.10.2019 – București.

* Programul cursului poate suferi modificări, în funcție de disponibilitatea participanților și sălilor de curs.

Detalii privind înscrierea: psiholog@teodorvoicu.ro;
0744/508.121

Evenimente devenite tradiție

Conferința Internațională „Scientific Research and Education in the Air Force” (AFASES)

<http://www.afahc.ro/>

Conferința APIO „Horia D. Pitariu”

<http://www.apio.ro/>

Simpozionul Național de Psihologie al Poliției Române (PSIMPOL)

<https://www.politiaromana.ro/>

Conferința Internațională de Psihoterapie Experiențială și Dezvoltare Personală Unificatoare (SPER)

<https://sper.ro/>

Congresul Internațional de Psihologie organizat de Asociația pentru Studii Calitative și Interculturale (ASCIPS)

<http://www.ascip.ro/>

Cabinet Individual de Psihologie Mátyási Tania Blanka

Cabinet Individual de Psihologie Mátyási Tania Blanka „Echilibru pentru Suflet”

Servicii oferite:

Psihodiagnostic și evaluare clinică;
Consiliere psihologică online;
Consiliere psihologică individuală și de cuplu;
Consiliere vocațională și orientare în carieră;
Autocunoaștere și dezvoltare personală;
Logopedie.

Despre mine:

Studiile de psihologie și formările psihoterapeutice le-am realizat în Cluj-Napoca (Univ. Babeș-Bolyai – Psihologie Clinică, Consiliere Psihologică și Psihoterapie), în Terapie Cognitiv-Comportamentală și Rațional-Emotivă, având profesori, mentori și supervizori care m-au inspirat pe parcursul acestor ani. Am participat la numeroase sesiuni de ateliere de lucru, prelegeri, training-uri, grupuri de dezvoltare personală, ce mi-au fost de folos atât în formarea mea ca psiholog, cât și ca om.

Oricare ar fi motivul care vă îndeamnă să apelați la psiholog, nu ezitați să mă contactați. În cazul în care problema / cererea dvs. nu se încadrează în competențele mele, vă pot îndruma către un alt specialist. Este important să faceți primul pas!

Adresa: str. Transilvaniei, nr. 33, ap. 1, Oradea, Bihor

Detalii suplimentare: <http://www.echilibrupentrusuflet.ro/>;
0770/949.093

Joseph LeDoux, ANXIOS. Cum ne ajută creierul să înțelegem și să tratăm frica și anxietatea

Joseph LeDoux, ANXIOS. Cum ne ajută creierul să înțelegem și să tratăm frica și anxietatea, Editura ASCR, 2018 (ANXIOUS. Using the Brain to Understand and Treat Fear and Anxiety).

Autorul este un pionier în analiza neurobiologică a fricii la animale, un scriitor erudit și creatorul primei hărți a ceea ce numim „circuitul fricii” în creier. Joseph LeDoux ne oferă în ANXIOS o sinteză actualizată a cercetărilor efectuate pe animale și pe subiecți umani și stabilește noi linii directoare în activitățile clinice și de laborator.

Fiecare capitol dintre cele 11 ale cărții, în succesiunea lor, se construiește pe cele anterioare, susținând și construind noua perspectivă asupra emoțiilor, mai cu seamă asupra fricii și anxietății. Deși cartea se numește Anxios, frica și anxietatea se întrepătrund într-o manieră complexă și trebuie înțelese atât separat, cât și împreună. Deoarece senzațiile conștiente de frică și anxietate provin din circuite cerebrale care sunt diferite de circuitele care controlează exprimarea comportamentelor defensive, cum este încremenirea, și sunt vulnerabile la factori diferiți, ele trebuie înțelese separat. Desigur, circuitele care controlează reacțiile defensive și care produc senzațiile de frică interacționează, dar aceasta nu înseamnă că ele sunt aceleași.

Perspectiva autorului realizează o distincție mai clară între ceea ce putem afla de la animale și ceea ce putem afla de la oameni și, de asemenea, ce înseamnă cu adevărat frica în contextul creierului uman. Sugestiile din cartea de față se referă parțial și la cuvintele pe care le folosim pentru a descrie anumite fenomene, dar nu se limitează la aspecte semantice. Cuvintele

au sensuri largi și numeroase implicații. De exemplu, unii cercetători care studiază frica la șobolani, măsurând comportamentul caracterizat prin încremenire, spun că ei nu studiază ceea ce majoritatea oamenilor consideră frică, ci mai degrabă o stare fiziologică non-subiectivă pe care ei o numesc frică. Deși această redefinire științifică a fricii conturează mai bine obiectul cercetării, ea prezintă trei dezavantaje. Întâi, folosirea fricii într-un mod neconvențional pentru a descrie o stare fiziologică în care amenințările sunt asociate cu reacțiile îi determină pe cercetători să scrie și să vorbească despre această stare ca și cum ar desemna senzația conștientă de frică. În al doilea rând, chiar atunci când cercetătorii adoptă acea definiție, toată lumea crede că ei studiază de fapt senzația de frică. Și în al treilea rând, noi trebuie să înțelegem cu adevărat senzația de frică, iar ignorarea sa nu este o soluție.

Rezultatele slabe obținute de studiile care au încercat să elaboreze tratamente farmacologice noi pentru frică și anxietate la animale se datorează faptului că nu s-a făcut această distincție, deoarece studiile evaluează efectele medicației asupra reacțiilor comportamentale, dar se așteaptă ca medicația să-i facă pe oameni mai puțin temători sau anxioși. Știm de multă vreme că există o discordanță între modul în care tratamentele influențează felul în care ne simțim atunci când suntem amenințați, în contrast cu reacțiile comportamentale și fiziologice pe care le manifestăm în astfel de situații.

Frica și anxietatea sunt senzații conștiente. De aceea, pentru a înțelege frica și anxietatea trebuie să înțelegem conștiința. În acest sens, mai multe capitole din această carte conțin prezentări la zi ale stadiului în care ne aflăm în înțelegerea conștiinței, în domeniile neuroștiințelor, psihologiei și filosofiei. Cartea se referă și la controversatul subiect al conștiinței animalelor, subiect care este extrem de greu de studiat în mod științific.

Viziunea autorului despre conștiința de sine conduce la ideea că un rol important al conștiinței este acela de a ne înțelege creierul în complexitatea lor. Mult din ceea ce face creierul este realizat în mod inconștient. Mințile noastre conștiente construiesc apoi o explicație a ceea ce trăim. În acest sens, conștiința este o relatare despre sine, construită din fragmente de informații la care avem acces conștient direct (percepții și amintiri) și din consecințele observabile sau „monitorizabile” ale proceselor inconștiente. Emoțiile sunt, după cum spun unii cercetători în prezent, construcții cognitive sau psihologice.

ANXIOS este un ghid riguros și aprofundat al istoriei, filosofiei și cercetării științifice a acestei stări emoționale caracteristice secolului în care trăim. Îmbogățită cu fermecătoare digresiuni tipice scriitorului erudit LeDoux, lucrarea se încheie într-o notă optimistă despre modul în care cercetarea avansată a substraturilor neuronale ale anxietății conduce la noi abordări ale tratamentului psihiatric.

Editura ASCR

Opțiuni de promovare

Înscrieți cabinetul dumneavoastră în Index Cabinet Psihologie.

Publicați articole în Biblioteca de psihologie și în Revista Monitorul Psihologiei.

Anunțați-ne evenimentele, promoțiile și noile servicii iar noi le încărcăm pe site.

Conectează-te la Grupul Monitorul Psihologiei, începe să postezi și să ieși legătura cu membrii grupului.

Dacă doriți să beneficiați de pachete de promovare personalizate, statistici, vă invităm să ne contactați!

Oferim posibilitatea de a beneficia de vizibilitatea monitorulpsihologiei.com! Puteți atrage parteneri și clienți noi prin serviciile de promovare online adaptate nevoilor dumneavoastră.

Suntem recunoscători celor care, prin interviuri, revizuri și corespondență, ne-ați oferit observații și asistență.