

**Cazul doamnei N.
- Studiu de caz –**

Cursant: Sima Simina Maria

Coordonator: Marc Gabriela

Anul de studiu: II

Anul 2025

Prezentarea succintă a cazului

N. este o femeie de 42 ani, care locuiește în S. N. m-a contactat cu scopul de a-și pune gândurile în ordine și de a-și rezolva teama că nu este o soție și o mamă destul de bună. Clienta se îndoiește și de relația cu propriul soț, care, afirmă ea, nu i-a dovedit de la început că o iubește îndeajuns. O altă problemă este aceea a feminității clientei, pe care nu o simte ca fiind deplină. De asemenea, în prima ședință, amintește și despre fapre faptul că e nemulțumită de modul cum se raportează la ea însăși, în ideea în care vrea întotdeauna să fie pe placul celorlalți.

N. are o soră pe care a simțit-o întotdeauna ca fiind în competiție cu ea, dar și supravvalorizată de părinți. În timp ce N. decăzuse în ochii mamei sale după exmatricularea de la liceu, sora lui N. pe care o vom denumi B., a devenit preferata mamei. Ba mai mult decât atât, N. simte că B. i-a fost mereu superioară. În momentul actual, B. se află la a doua căsătorie și locuiește în afara țării. N. îi trimite periodic bani lui B., deoarece ea și soțul ei nu câștigă destul pentru a se pute întreține pe ei și pe cei doi copii, o fată și un băiat, fiecare provenind dintr-o relație diferită.

N. deține un cabinet stomatologic, în orașul S. Acest cabinet a fost deschis ca urmare a visului de a se descurca singură, dar și pentru că îi place această profesie. N. Este o fire credincioasă și altruistă, care consideră că, dacă a primit de la Dumnezeu, ea are datoria de a oferi celorlalți ce au nevoie, în măsura în care poate. Este genul de persoană care se refugiază în munca de la cabinet, uitând cât e ceasul sau dacă a mâncat în ziua respectivă. Are o relație bună, în prezent cu mama ei, dar nu se înțelege cu mama soțului său, iar acest lucru pare să pună anumite probleme în relația dintre cei doi soți. La un moment dat, și-a exprimat dorința de a divorța, dar nu a trecut la fapte. Ea își pune foarte multe probleme în ceea ce privește relația cu soțul și crede că unele acțiuni ale acestuia sunt dictate de mama lui.

După exmatricularea de la liceu, N. a fost renegată, pentru un timp, de mama ei, care refuza să o primească în casă. În schimb, tatăl ei a arătat mai multă compasiune, dându-i voie să stea în casă și să mănânce civilizată, la masă, cât timp soția lui era plecată.

În final, nașul lui N. a insistat ca mama lui N. să o primească înapoi acasă. În acea perioadă, nașul lui N. a angajat-o pe aceasta să îngrijească porumbeii pe care îi avea acesta la ferma lui. N. a fost foarte încântată, la acel moment, că poate face ceva util și era remunerată de nașul ei, dar a rămas cu o ușoară aversiune față de porumbei.

Odată cu vârsta, îmi spune ea, și-a dat seama de importanța educației și, după ce a terminat liceul, a urmat facultatea de stomatologie în Iași, timp în care l-a și cunoscut pe actualul soț. A vrea să urmeze o facultate în alt oraș decât cel de reședință, din cauza experiențelor trecute și a faptului că voia un început nou pe toate planurile. Viitorul soț, pe atunci doar iubit, lucra în alt oraș și venea în Iași special pentru N.

Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

După terminarea facultății, N. și iubitul ei s-au căsătorit și s-au întors în Suceava, dar soțul continua să lucreze în alt oraș, iar N. se simțea foarte singură. Din acest motiv, N. și soțul ei au hotărât să o adopte pe A., iar N. susține că *"eu voiam o prietenă"*. Pe parcursul celor 12 întâlniri, percepția lui N. legată de adopția fetei s-a schimbat, conștientizând că e responsabilă pentru A. (eu am luat-o ca să fac totul pentru ea.)

Are un istoric de familie complicat, în familia ei având loc destul de multe avorturi și existând multe secrete de familie. De asemenea, în urma realizării genogramei se observă repetarea unor pattern-uri, iar accentul cade pe partea feminină, pe parcursul a trei generații (bunica, mama și N.). De asemenea, se observă preluarea anumitor roluri din generație în generație.

Ea și soțul ei au hotărât să înfieze o fetiță de etnie rromă, iar repulsia față de discriminare se manifestă în relație cu ea. Ca temă recurentă se observă decesul tatălui, dar și ideea de discriminare și faptul că nu dorește să aibă propriii copii, motiv pentru care a preferat să adopte.

N. a venit în consiliere cu principala problemă ca fiind aceea că nu se simte bine în relația actuală și își dorește să fie din nou ca la început: *"nu pot să zic că-s probleme, zic așa, vizavi de al meu soț, că, așa, eu, cumva, știu că-s plăcută, adică aș avea încredere în mine, dar simt că unele lucruri s-au pierdut."*

Consilierea nu s-a încheiat după cele 12 ședințe care vor fi prezentate, ci continuă și la momentul redactării acestei lucrări.

Obiectivul terapiei

Obiectivele pe care le-a avut N. la venirea în terapie au fost **îmbunătățirea relației cu soțul său(pe care îl voi nota cu V.) și valorificarea feminității sale**, care presupunea că este motivul răcirii relațiilor cu partenerul ei de viață.

Pe parcursul ședințelor, a reieșit că, de fapt, acest obiectiv de a-și îmbunătăți relația cu soțul este rezultatul mai multor frustrări acumulate încă din copilărie, anume relația deficitară cu mama ei.

Obiectivul principal s-a menținut cel menționat anterior, dar acestuia i s-au adăugat alte sub-obiective a căror îndeplinire a dus la cel principal. De exemplu, obiectivul meu ca specialist, a fost acela de a direcționa clienta spre o comunicare mult îmbunătățită cu mama ei și diminuarea influenței pe care o aveau convingerile tatălui decedat, care au fost transmise clientei. De asemenea, încă de la prima ședință, am avut ca obiectiv **creșterea stimei de sine**, care s-a dovedit, pe parcursul procesului, un element definitoriu în **restabilirea ierarhiei nevoilor personale ale clientei**.

Pe de altă parte, un obiectiv pe care și clienta l-a conștientizat de-a lungul ședințelor de consiliere este acela al diminuării suprasensibilizării ei. Din primele ședințe,, a reieșit faptul

că N. își asuma atât rolul de femeie, cât și pe cel de bărbat, așa cum a spus chiar ea, ”*eu sunt bărbatul în casă*”.

Motivația

Din testele realizate (*testul stilurilor de atașament, testul cardurilor de feminitate*), rezultă faptul că N. a apelat la serviciul psihologic ca urmare a întrebărilor care au rămas fără răspuns, din copilăria timpurie. De asemenea, a fost motivată de convingerile ei despre ce înseamnă a fi o mamă bună și atingerea acestor idealuri, ”am luat-o (de crescut) pe A. ca să-i ofer o familie.

De asemenea, vina pentru faptul că și-a dorit ca tatăl ei să moară, pentru că suferea foarte mult, a împiedicat-o să-și ia la revedere de la el și să-l lase să plece cu adevărat.

Evaluarea simptomatologică a lui N.

Evaluarea simptomatologică a fost desfășurată în prima ședință, când am aflat de ce s-a hotărât să apeleze la mine. Simptomele unui dezechilibru psihologic reies din starea ei de zi cu zi, care este o stare de oboseală continuă dublată de dorința de-a face cât mai multe lucruri, atât la job, cât și acasă.

Faptul că pune pe primul loc serviciul a dus la o stare de burnout, care se reflectă în relația cu soțul său, pe care îl consideră distant. Fiind obișnuită de mică să aibă mai multe roluri, N. încearcă să fie, la momentul actual mamă, soție, stomatolog, dar, în același timp, justițiar, mai ales în ceea ce privește rasismul. Încercarea de a avea toate aceste roluri simultan nu face altceva decât să creeze confuzie.

Adopția lui A. este una dintre marile provocări, dar și rolul pe care își dorește să-l aibă, acela de mamă. Dorința de a-i asigura lui A. tot ce are nevoie a împins-o spre un vrac, care, susține N., a făcut în așa fel încât N. și A. să simtă între ele legătura naturală mamă-fiică, cea pe care N. nu a experimentat-o cum și-ar fi dorit, din poziția de fiică.

La nivelul corpului, nu apar vreun fel de simptome de ordin medical. Singurul lucru care o îngrijorează puțin pe N. este o ușoară presiune în piept, în anumite momente.

Ce a făcut-o să apeleze la un psiholog este faptul că nu mai are o relație așa cum și-ar dori-o cu soțul ei, deși mi l-a descris ca fiind soțul și tatăl perfect. Ba mai mult, lipsa unei relații emoționale strânse a dus la o relație extra-conjugală, de scurtă durată, și la achiziționarea unei case din banii proprii, unde clienta ar vrea să se mute dacă se hotărăște să divorțeze. Ideea de a divorța este un subiect vechi, despre care au aflat și rudele celor doi.

Evaluarea transgenerațională a lui N.

Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

De-a lungul terapiei, etapa de evaluare s-a păstrat constant, dat fiind faptul că noi detalii de adăugau relatării sale, însă evaluarea propriu-zisă a avut loc în cea de-a doua ședință, când am început realizarea genogramei, și a continuat pe parcursul ședințelor 3 și 4.

Din genogramă, am înțeles ceva mai bine cum se desfășurau relațiile între membrii familiei lui N., acestea bazându-se pe existența anumitor secrete de familie, care au dus la slăbirea încrederii.

N. preia scenarii neîncheiate din trecutul mamei și al bunicii sale, ba chiar și a stră-mătușii ei. Când am început să realizăm genograma, au reieșit lucruri pe care N. le uitase sau pe care nu le conștientizase.

În urma realizării genogramei, a reieșit o legătură puternică pe parte transgenerațională, pe latura feminină a familiei. Mai exact, între N., mama sa și sora mamei sale (mătușa lui N.), se observă continuarea unui traseu stabilit de generația anterioară.

Mama lui N., pe care o voi identifica pe parcursul lucrării cu litera E, a fost o fire răzvrătită, care voia să scape de acasă și era într-o continuă concurență cu sora ei, Lucreția. Această trăsătură de temperament se regăsește și la N., care s-a simțit întotdeauna comparată cu sora ei, iar rezultatul îi era defavorabil.

Sora mamei, L., a fost, la fel, o fire rebelă, care nu a ținut cont neapărat de dorințele familiei, ci a trăit cum a vrut. Acest mod de a trăi a dus la o sarcină în afara unei relații stabile, din care a rezultat M. M. Era un băiat care nu a creat probleme în familie, dar a fost dat către un orfelinat, invocându-se lipsa banilor necesari creșterii lui.

N., fiind mai mare, obișnuia să aibă grijă de M. și îi era drag. După ce acesta a fost lăsat la orfelinat, N. a continuat o perioadă să meargă împreună cu mama sa, E., să-l viziteze, dar acum nu știe cum a evoluat M. Din această povestire, am emis ipoteza conform căreia N. a adoptat o fetiță pentru a-l regăsi pe M. Și a-și face datoria față de copilul abandonat.

O a doua ipoteză a fost cea conform căreia, analizând informațiile conform teoriei copilului interior, fetița adoptată de N., să-i spunem A., este ea, în copilărie, față de care simte nevoia să aibă grijă acum, ca adult. Am făcut această corelație având în vedere parcursul anilor de liceu, care nu a fost unul continuu.

De asemenea, aplicând cardurile de feminitate, am observat un doliu neîncheiat față de tată, care a murit de doi ani. Acest lucru a reieșit din imaginea în care apare o copilă care are în coșuleț steluțe, iar N. a spus că sunt bucăți din soare. Mergând pe ideea că soarele este echivalentul figurii paterne, a fost destul de simplu să continuăm ședințele din această perspectivă. Folosirea acestor carduri a fost făcută ca urmare a unei afirmații de-ale ei, respectiv "mă simt așa, femeia-bărbat".

Evaluarea experiențială a lui N

Copilăria ei a fost marcată de conviețuirea cu persoane de etnie romă, iar acest lucru i-a schimbat foarte mult percepția asupra fenomenului de discriminare. Totodată, acest lucru a făcut-o să adopte o fetiță de etnie care se confruntă cu discriminarea, la grădinița unde e înscrisă.

Experiența ei cu romii este una destul de plăcută, datorită faptului că una dintre cele mai bune prietene de pe strada unde locuia bunica ei ale ei era de etnie. Astfel, N. își exprimă clar nemulțumirea față de modul cum sunt tratate persoanele de etnie, în țara noastră.

În procesul de consiliere, acest subiect a fost adus în discuție mai ales după ce s-a întors dintr-o vacanță în Sri Lanka, profund dezamăgită de reacția finilor ei la vederea condițiilor de viață de acolo. Starea ei, în ședința respectivă, a fost de nemulțumire îmbinată cu dezamăgire.

Triaxialitatea pattern-ului disfuncțional

Împreună, am parcurs toate cele trei planuri ale pattern-ului disfuncțional, iar N. a conștientizat destul de multe lucruri în ceea ce privește moștenirea ei transgenerațională și cum respinge cu vehemență legătura dintre acțiunile trecute ale îngrijitorilor ei și acțiunile sale prezente.

Planul personal

În ceea ce privește planul personal din axa conștient-inconștient, se observă de foarte multe ori repetiția sintagmei "eu nu cred că", atunci când îi reaminteam ceva ce a spus în ședințele trecute și încercam să creez o legătură cu informațiile pe care mi le dădea în ședința prezentă.

Subplanul cognitiv conține o poveste care îl avantajează pe tatăl lui N., care este idealizat, în detrimentul mamei sale. Cei doi părinți sunt descriși, la începutul procesului, ca niște antagoniști. Mecanismul principal de apărare împotriva unei realități care nu este pe placul lui N. e reprezentat de sublimare, iar modul în care își face simțită prezența acest mecanism este afundare în muncă, până când se ajunge la burnout.

În plan emoțional, se observă, la începutul procesului, o ușoară regresie, N. neacceptându-și anumite sentimente pe care le are față de mama ei. Pe parcursul întâlnirilor noastre, N. învață să renunțe la expresia "cred că tot din cauza ei" (N. B. a mamei) și o înlocuiește cu "și din cauza ei, dar și a trecutului ei". Aici, se observă un progres de la a-și învinovăți exclusiv mama la a înțelege mediul în care a copilărit și s-a dezvoltat.

Deoarece bunica lui N. a pus-o pe mama acesteia să muncească de mică, N. nu a fost învățată să facă treburile casnice și a început să se ocupe de îngrijirea casei fără a fi îndemnată de mama sau bunica ei, ci doar pentru că așa vedea la prietenele sale și îi plăcea.

Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

Planul somatic

La nivel somatic, N. susține că nu a experimentat dureri sau stări care să genereze manifestări somatice diferite de obișnuit.

Totuși, după moartea tatălui său, N. a simțit vinovăție, din cauza faptului că, în ultimele luni zile, N. și-a dorit ca acesta să moară, ca să nu mai sufere. De-a lungul bolii tatălui său, N. spune că nu a simțit nimic ciudat, dar că atmosfera era apăsătoare. Mi-a povestit despre cum îi spunea tatăl ei că se simte, dar a părut deconectată de propriul corp, în acea perioadă.

De obicei, N. este foarte atentă la cum arată, dar și la mediul din jurul său. Datorită acestei atenții sporite la mediul din jur, N. îmi spune că are relativ puține haine, iar când nu mai poartă o haină, preferă să o dea de pomană (dulapul meu nu este cum văd la alții, plin de haine, ”eu nu sunt adepta”)

Stările pe care le aveau părinții ei, de nemulțumire în legătură cu munca pentru nașii lui N., i se transmiteau lui N.

Planul relațional

Familia de origine a lui N. este formată din patru membri, anume N. (clienta), B. (sora clientei), E. (mama clientei) și C(tatăl clientei – decedat). N. este fiica cea mare a lui E. și C. N. nu s-a prea informat despre familia ei și despre legăturile dintre rudele sale, însă, de când am început acest proces, N. a căpătat curajul de a-și întreba mama despre familia sa extinsă.

Pentru a vedea cum influențează relațiile familiale parcursul lui N., a fost realizată genograma pe trei generații (bunici, părinți, copiii). Din genogramă, reiese existența mai multor secrete de familie, precum avorturi și numărul lor. N. nu a făcut niciun avort, dar mama și sora ei au trăit afceastă experiență.N. știe despre existența avorturilor, dar nu știe numărul lor.

În detalierea genogramei, N. s-a concentrat pe partea dinspre mamă, în timp ce tatăl a fost mereu privit ca având nevoie de cineva care să-l protejeze, deoarece tatăl lui biologic nu a fost alături de el pe parcursul evoluției sale. De asemenea, între ea, mama ei și sora

Mama lui N, E., a avut doi frați și o soră, pe care o vom nota cu L. Această L. A decedat cu destul de mult timp în urmă, așa că nu a reușit să-i povestească prea multe despre trecutul său.

L. era, de asemenea, o fire rebelă, care voia să nu se alinieze valorilor familiei de origine. Ca urmare a dorinței sale, a rămas însărcinată cu unul dintre băieții din sat, care, ulterior, a părăsit-o. Atunci, L. a fost nevoită să se căsătorească cu un bărbat pe care nu l-a iubit niciodată. Copilul care a rezultat în urma unei relații întâmplătoare va fi notat cu M.

În timp ce povestea despre M., lui N. i s-au umplut ochii de lacrimi. N. a folosit sintagma ”a fost vândut”, care înseamnă că M. a fost lăsat la ”un cămin” și s-au primit bani, în schimbul

lui. Mama lui M. a renunțat să-l mai viziteze pe acesta, dar N. și mama ei au fost de câteva ori la acel cămin, pentru a-i duce mâncare lui M. N. îl descrie pe M. ca fiind ”un băiețel care mi-era drag” și s-a întristat când am întrebat-o dacă mai știe ceva despre M. răspunsul a fost negativ.

N. consideră că M. era un copil cuminte, care nu făcea probleme, dar că, purși simplu, mama lui nu a mai dorit să-l păstreze.

Atenția mi-a fost atrasă de faptul că N și mama ei au mers, o perioadă, să-l viziteze pe M. la căminul unde fusese lăsat, fără a ține cont de părerea lui L. Și chiar fără a-i spune, semn că, totuși, M. aparținea familiei. Chipul lui N. din momentul când vorbea despre M. era ușor crispat, vorbirea i-a devenit mai lentă și mai alezată decât de obicei, iar mimica ei a devenit posomorâtă și îngândurată.

Subiectul relației cu mama a revenit aproape în timpul fiecărei ședințe, deoarece N. a fost marcată de perioada când mama ei a dat-o afară din casă. În timpul cele de-a șaptea ședințe, N. îmi spune că, în ciuda faptului că nu mai locuiește cu mama sa, îi simte stările (”m-am gândit la mama și, nu știu, zic așa că sunt echilibrată, dar tot parcă mă urmăresc stările pe care mi le-a dat înainte”, ”chiar dacă nu mai stau cu ea, o simt). Lui N. nu îi place că mama ei e dezorganizată, iar ea nu se poate descurca dacă nu este ordine.

Diferența fundamentală între N și mama ei este că N. încearcă să arunce lucrurile mai vechi, iar mama sa vrea să le păstreze, iar acest lucru nu e pe placul lui N., chiar dacă sunt așezate în ordine. În timpul acestei discuții, mai aduce un membru al familiei, dar pe care îl trece rapid cu vederea (e stilul lui sor-mea), din care se observă găsirea unei asemănări între mama și sora sa, asemănare care se opune stilului de viață al lui N.

În ceea ce privește relația cu tatăl său(C.), N. a fost foarte atașată de el, simțind protecție și înțelegere de la el.

C. nu a putut niciodată să lege o relație solidă cu tatăl său vitreg și i-a povestit lui N. că acesta îl bătea și ”îl ținea și în lanțuri”. C. Și-a cunoscut destul de târziu tatăl natural, când deja N. și sora ei se născuseră, respectiv, din spusele lui N., peste 40 ani. În momentul întâlnirii, nu a avut loc nicio îmbrățișare, dar, când tatăl natural se afla pe patul de moarte, C. A vrut să aibă grijă de el, însă soția sa s-a opus.

În timp ce N. îmi povestește despre reîntâlnirea dintre C. Și tatăl său natural, fața ei se luminează și face o paralelă a relației dintre C., tatăl lui vitreg și cel natural.

Planul relației de cuplu

Relația de cuplu este motivul principal pentru care N. a apelat la servicii psihologice.

În relația de cuplu, N. se simte nefericită, dar nu dorește să renunțe la aceasta. Ea și soțul ei au adoptat împreună o fetiță, pe A., iar acum N. este conștientă că, deși nu mai simte aceleași sentimente față de soțul său, are datoria de a rămâne cu el, pentru binele lui A. În ciuda acestei

Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

responsabilități pe care o simte, N. i-a spus acum un an că vrea ca ”fiecare să-și vadă de casa lui”, respectiv să divorțeze.

În urma discuției în care i-a spus ”tot ce avea pe suflet”, soțul ei a început să fie mai atent la nevoile lui N., însă aceasta i-a spus că, deși acum soțul ei îi aduce cadouri din călătoriile sale, i se pare că face aceste lucruri doar ca să compenseze timpul când nu le făcea sau doar pentru că ea i-a evidențiat aceste lucruri. De asemenea, a spus că ea ”a avut ani de zile în care nu s-a mai simțit feminină și îmi spune că uneori se întreba dacă are ea vreo problemă, pentru că soțul ei nu ”se mai atinge de ea”.

N. se înțelege bine cu partenerul ei de viață și îmi spune că l-a implicat și în gestionarea finanțelor cabinetului, iar motivul a fost ”ca să vadă că mi-e greu”. Distanța dintre ei este și motivul pentru ca și-a cumpărat un duplex, unde să locuiască singură cu A., iar fiecare dintre ei să-și refacă viața alături de cine dorește.

În ciuda faptului că N. susține că se înțelege bine cu V., aceasta scoate la iveală o discuție foarte aprinsă, în cadrul căreia ”s-au spus vorbe foarte urâte”. În acea ceartă, N. i-a spus lui V. că poate să-i ia tot ”și cabinetul, și mașina”, pentru că ea ”se poate duce și ca angajată”.

După ce a cumpărat duplexul, N. i-a spus lui V. ca ”din respect pentru cum sunt ei acum” să se implice în reabilitarea casei. Casa a fost cumpărată de N., pentru ca aceasta să simtă că acela este ”locul ei”. N. susține că a cumpărat casa pentru că A. are nevoie de un loc al ei, pentru că ”nu a luat copilul ăsta de dragul de a-l lua”. V. a amenințat-o că îi va lua tot, în momentul partajului.

De asemenea, N. spune că dinamica relației lor de cuplu se bazează pe propuneri din partea ei și acceptare din partea lui V, ”în momentul când am luat copilul ăsta, adică eu am vrut să-l iau, iar tu ai fost de acord”. Remarca privind deplasarea responsabilității, chiar și de către V. însuși, asupra lui N. a fost primită ca o revelație, iar acest lucru, a confirmat N., poate genera senzația ei de ”femeie-bărbat”.

Cei doi sunt împreună din perioada când N. era studentă, diferența de vârstă fiind de câțiva ani. N. a lucrat și în timpul facultății, pentru a se putea întreține și pentru a-și putea plăti studiile, dar era nevoită să împrumute bani de la, pe atunci, iubitul său, care, ulterior, i-a devenit soț. N. spune că ”împrumutul era împrumut”. Prin urmare, banii împrumutați erau restituiți, ”deși era iubitul meu (al lui N.)”.

În ultima vreme, în relația cu soțul său, N. spune că se simte ”așa, femeie-bărbat, adică deja simt că-s eu bărbatul în casă”. Spune despre soțul ei că este zgârcit, deși unii ar spune că e doar calculat.

Implicarea mamei lui V. în relația de cuplu o deranjează foarte tare pe N., iar faptul că mama lui V. nu acceptă faptul că A. este de etnie romă o înfurie pe N. Într-o discuție în care N. a fost întrebată de soacra ei de ce nu face copii, N. a susținut că ea este aptă să aibă un copil și i-a spus să-l întrebe pe V. de ce nu face un copil, pentru că ”nu l-a auzit niciodată să-și dorească copil”.

Până la urmă, s-a dovedit că V. avea o problemă medicală, care îl împiedica să întrîină relații intime și, pentru că el nu a vrut să caute un doctor care să-l trateze, N., care se simțea condamnată la a nu întreține relații. După doi ani de abțință, V. a accepta să urmeze câteva ședințe de terapie, unde i s-a spus că și apariția acelei boli se datorează faptului că "N. l-a castrat".

N. spune că, în ultima perioadă, i-a reproșat soțului ei că este zgârcit("poate aveam și eu nevoie de o pereche de chiloți la doi lei, pe care nu mi i-a făcut cadou, n-a făcut gesturile astea"). În aceeași ședință, N. spune că asta e motivul pentru care nu a vrut să aibă copii cu soțul ei pentru că "n-a simțit niciodată stabilitate pe el".

N. susține că "zgârcenia" lui V. se datorează mamei lui, care nu a vrut nici măcar să-și ajute fiica plecată în Italia, atunci când a avut nevoie. Până la urmă, N. i-a mobilizat pe V. și pe fratele lui și i-au trimis toți trei bani surorii lui V.

Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

Istoria și tipul de relație cu autoritatea

În familia de origine, mama lui N., E., a fost figura de autoritate. N. se temea de mama ei, dar, în același timp, o și judeca. Principalul motiv pentru care nu considera că merită respectul și iubirea sa este acela al curățenie și a sensului pe care îl dădea acestei activități.

E. este o femeie simplă, de la sat, care a avut un frate și o soră. Copilăria și adolescența ei au fost marcate de treburile pe lângă gospodărie, dar și de dorința ei de a învăța carte. În ciuda faptului că și-a dorit acest lucru, E. A fost nevoită să fugă de acasă și să se înscrie la școala de croitorie, lucru pe care l-a considerat marea ei victorie față de mama sa.

În copilărie, când a fost exmatriculată de la liceu, mama lui N. a fost atât de supărată pe ea încât nu a mai numit-o fiica sa. Nu a mai primit-o în casă, lăsând-o să doarmă pe prispă.

N. își descrie mama ca fiind dezorganizată. Spune despre ea că îi place să strângă lucruri, ceea ce este în totală antiteză cu felul de a fi al lui N. N. nu-și dorește să se întoarcă la perioada când stăteau împreună, dar a experimentat o mică parte din această perioadă când a fost nevoită să stea la ea și să doarmă în același pat cu mama și fiica ei. Spune despre mamă că acum se simte echilibrată în relație cu ea, dar încă are o ușoară îndoială că relați lor funcționează cum trebuie.

În cadrul unei ședințe, N. îmi spune senină că mama ei o ajută în creșterea lui A., dar, în schimbul ajutorului, o plătește. N. nu pare deranjată de faptul că, după cum spune ea, ”își cumpără mama”. Acest lucru duce la generalizarea ideii că banii au puterea supremă și, dacă ai bani, poți avea orice.

De asemenea, N. îmi spune că se bucură foarte mult că E. o îngrijește pe A. și simte acest lucru ca fiind o încercare de a-și îndrepta greșelile făcute în relație cu N. Clienta apreciază acest efort și se bucură că mama ei nu o critică pentru alegerea unui copil de etnie. Simte că relația dintre ea și E. S-a îmbunătățit considerabil, lucru care se observă și în momentul unei discuții dintre E. și mama lui V.. în care N. era criticată de soacra ei. Atitudinea lui E. a fost una conștientă, pentru prima dată, iar N. s-a simțit protejată de aceasta.

E.: De ce te iei de fata mea? Ai impresia că băiatul tău e mai bun? Dacă n-o întâlnești pe N., n-ar fi așa de bine cum e acum!”

Acea discuție a fost definitorie pentru relația dintre cele două, iar, la încurajările din timpul ședințelor de consiliere, N. I-a cerut mamei ei să-i povestească despre vremea când stăteau împreună, despre tatăl ei, despre copilul pe care L. l-a părăsit la cămine. Mama a fost foarte receptivă, fiind deschisă să-i povestească despre familia sa extinsă.

Cu toate acestea, N. continuă să se definească pe sine însăși ca o femeie care nu ține cont de reguli și căreia nu-i place direcția în care se îndreaptă umanitatea.

Viziunea ei privind autoritatea devine mai clară în cadrul unei discuții purtate în cadrul celei de-a noua ședințe, când vorbește despre faptul că fetița ei adoptată este discriminată din cauza culorii pielii. Susține că ”mi-a adus aminte când mi-au spus (n.b. profesorii) că mă exmatriculează și am primit foaia aia pe care scria că sunt exmatriculată. De data asta, amintindu-mi de acel moment, am avut aceeași stare, un sentiment de repulsie(...)de atunci, s-a rupt lanțul de iubire cu mama.”

Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

Planul Existențial sau al Sensului vieții – dinamica subplanurilor

De foarte multe ori, în timpul ședințelor, N. nu a știut să-și definească sentimentele, iar la încercările mele de a prezenta lucrurile sub forma unei metafore, mi-a spus, de multe ori, că ”nu m-am gândit la asta, dar da, ai dreptate, chiar așa este.” Un exemplu grăitor în acest sens este ședința în care i-am arătat cardurile de feminitate și i-am explicat cum poate fi interpretată alegerea cardului care o reprezintă pe ea, la momentul actual.

La întrebarea ”cine sunt eu?”, de exemplu, N. a dat din umeri și a spus că nu s-a gândit niciodată, fapt care m-a făcut să mă gândesc la posibilitatea ca N. să fi rămas captivă într-un anumit stadiu al copilăriei.

De asemenea, se observă o dificultate de a vedea mai departe de suprafață, dar, în momentul când am făcut anumite conexiuni, N. a ținut cont de ele, în ședințele ulterioare. Cardurile de feminitate au reprezentat cea mai bună metodă de a explora părerea lui N. față de toate ipostazele în care s-a aflat de-a lungul vieții.

Cardul care prezintă imaginea cu o față îmbrăcată cu armură a fost ”înfiorătoare”, pentru N., deoarece s-a regăsit foarte mult în ”acea față care are o carapace”, explicând carapacea ca ”mi se pare că cumva nu știe nimeni că, dacă-ți crapă acolo sufletul și dacă ai răni, ele sunt toate ascunse acolo, înăuntru”. La întrebarea cu ce, din viața ei, poate asocia această imagine, N. spune că e ea. Am întrebat-o în ce fel rezonază cu această imagine și a spus că rezonază ”cu mine, adică, cu mine, că sunt conștientă că epatez în ce viață frumoasă am și, mna, durerea din suflet e a mea și n-o știe nimeni”. Această imagine este exact ce își dorește N., iar asta o duce cu gândul la ce i-a spus o pacientă, atunci când N. și-a luat prima mașină, respectiv ”doamna doctor, dvs. Nu știți cum e să mergeți cu autobuzul”.

Din punct de vedere al planului feminin-masculin, N. se identifică, din punct de vedere fizic, cu feminin, dar, pe plan psihic, pare mai apropiată de cel masculin(”simt că sunt femeia-bărbat”), trăsătură care reiese și din relația cu soțul său, în care N. are tendința de a procura strictul necesar(”să fac bani”). Totuși, N. își dorește să se apropie mai mult de feminitate, deși ea a ales să-și suprimă aproape orice legătură intrinsecă pe care ar putea-o avea cu feminitatea, prin refuzul de a avea un copil pe cale naturală, nedându-și voie măcar să ”greșească” în acest sens(”dacă merg la ginecolog, îmi spune că, dacă vreau, pot să rămân însărcinată”). Așadar, prin tumultul de energie și dorința de acțiune care o caracterizează, se poate afirma că N. se apropie mai mult de **tiparul masculin**.

Din punct de vedere al planului matern-patern, N. trăiește o confuzie, deoarece moartea tatălui său a lăsat un mare gol, iar vina dorinței ca tatăl ei să moară, pentru a nu-l mai vedea

suferind, o apasă. N. se identifică și ca mamă, și ca tată, față de A., fata ei, deoarece nu este mulțumită de interacțiune dintre A. și V. Îi repetă lui V. că ea nu a înfiat-o pe A. degeaba, ci că-și dorește să-i ofere totul, iar el, ca tată, ar trebui să fie mai implicat în creșterea și educația lui A. prin urmare, N. este mai înclinată să urmeze **tiparul figurii paterne**, cel față de care consideră că are o datorie.

Pe axa temporală, N. este impactată din plin de trecut, dar încearcă să se axeze cât mai mult pe prezent. Din discuțiile din timpul ședințelor, a reieșit o mare nevoie de a-și explica motivele pentru care se lasă influențată, de exemplu, de amintirea tatălui ei (iar mi i-ai trimis (n.b. porumbeii), Ciobănelule).

Deși N. pare să accepte, la o primă vedere, cum s-au întâmplat lucrurile în viața sa, ar vrea să înțeleagă ce poate îmbunătăți și cum o va ajuta să lucreze la acele fațete ale personalității sale, în viitor.

Ca momente semnificative ale parcursului ei, se observă că atenția lui N. cade mai mult pe copilărie, unde insistă foarte mult pe momentul când a fost exmatriculată, la 16 ani, cu tot ce a urmat aceluia moment, bătăile primite, excluderea din mediul familial, găsirea adăpostului la nașul său, dar cu mențiunea că trebuia să curețe adăpostul porumbeilor. Apoi, un alt moment semnificativ este hotărârea sa de a-și continua studiile și de a urma Facultatea de Stomatologie de la Iași, decizie luată la 19 ani. Apoi, la 24 de ani, l-a cunoscut pe soțul ei, iar la 36 ani a înfiat-o pe A.

La 40 ani, s-a pus prima oară problema divorțului, iar, peste puțin timp, și-a cumpărat un duplex din banii ei, unde să poată locui liniștită cu A., dar despărțirea de V. nu s-a materializat, între cei doi fiind o relație colegială, , deoarece amândoi lucrează pentru cabinetul pe care și l-au deschis împreună.

Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

Procesul de consiliere

N. a fost una dintre persoanele care au acceptat propunerea mea de a beneficia de 12 ședințe gratuite de consiliere psihologică, anunț lansat pe conturile de social media. În cadrul unei ședințe care nu a fost contorizată, N. a beneficiat de o detaliere a scopului proiectului și a motivului pentru care ofer gratuit aceste ședințe. În ședința pilot, am stabilit doar câteva detalii despre nevoia mea de a găsi un client dispus să lucreze cu un începător. Ședința-pilot nu a durat mai mult de 30 minute, pentru ca ea să-și facă o idee despre faptul că nu va lucra cu un profesionist.

Ședința I

Obiective: cunoașterea clienței și începerea creării alianței terapeutice, prezentarea modului cum se va desfășura consilierea

Tehnici: ascultare activă, asigurarea unui spațiu conținător

Prima ședință avută cu N. S-a desfășurat pe o durată de 50 minute fix, dat fiind faptul că a fost o ședință de familiarizare, în care am pus întrebări punctuale, la care mi s-au dat răspunsuri ample.

În această ședință, N. și-a numit obiectivul, respectiv îmbunătățirea relației cu soțul ei, dar obiectivul pe care mi l-am stabilit eu a fost îmbunătățirea stimei de sine. Pe parcursul ședințelor, am observat că, de fapt, aceasta era nevoia sa stringentă, dar vedea problema ca fiind undeva în exteriorul ei.

Scopul acestei ședințe nu a fost începerea propriu-zis a procesului, ci crearea unui context și a ipotezelor de lucru. De asemenea, am avut ca scop și începerea construirii alianței terapeutice.

Tot în această ședință, i-am spus care sunt condițiile contractului, motivul pentru care țin aceste ședințe pro bono și faptul că discuțiile noastre vor constitui subiectul prezentei lucrări, dar că numele ei va fi confidențial. După aceea, i-am trimis contractul, pe care l-a semnat.

După această reluare succintă a motivelor defășurării ședințelor, N. a început să-și creioneze un portret din care reieșea că nu este mulțumită cu relația actuală, că a încercat să aibă

o alta în paralel, care o satisfăcea, dar la care a renunțat pentru că l-a simțit pe cel de-al doilea partener distant și incapabil de a-i mai îndeplini nevoile emoționale.

Am aplicat ascultarea activă, validarea emoțiilor și am apreciat sinceritatea, mulțumindu-i pentru încredere.

S: Bună, N.!

N. Bună!

S: Așa cum am vorbit și prin mesaje, eu sunt Simina, consilier psihologic în formare experiențială, iar cele procesul de 12 ședințe pro bono are ca scop realizarea lucrării mele de sfârșit de an, pentru formare.

N: Da, am citit anunțul și chiar îmi doresc să te ajut, pentru că și eu am avut nevoie de studii de caz în facultate și înțeleg.

S: Mă bucur că nu ți-e străin procesul. Acum, ce-mi poți spune despre tine? Cu ce gânduri vii?

N: Uite, principala mea problemă este relația cu soțul meu. Avem și o fetiță adoptată, iar eu simt că nu-i pot oferi tot ce are nevoie, dacă el nu-mi satisface mie nevoile.

S: Înțeleg că vii cu o problemă de cuplu.

N: Nu chiar. Vreau, mai degrabă, să învăț să mă descurc mai bine cu ce am.

S: Te ascult.

N: Problema este că am încercat tot ce puteam. Am încercat să-mi fac și o relație extra-conjugală, dar acel bărbat nu mi-a mai putut oferi atenția de care aveam nevoie, așa că am întrerupt legătura cu el. Cu soțul meu, problema e că nu mă mai simt dorită de el.

S: Și care e scopul pe care-l ai, după ce mi-ai spus toate astea?

N: Vreau să mă simt bine în familia pe care o am.

S: Ce aud de la tine este că nu te simți valorizată, în familia ta. Corect?

N: Exact.

S: Și cum te face asta să te vezi?

N: Sincer, simt că nu mai sunt femeia aceea dorită, care am fost la începutul relației.

Concluzie: am stabilit obiectivele clienței și am emis ipoteze pe care am vrut să le verific de-a lungul procesului de consiliere. Din punctul meu de vedere, această ședință a fost destul de încărcată de informații și am observat că planurile descrise mai sus nu coincid cu vârsta reală a clienței.

Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

Sedința II

Obiective: crearea unei imagini despre trecutul clienței

Tehnici: ascultare activă

A doua ședință a început cu întrebările ”Ce faci? Cum a fost săptămâna asta, pentru tine”. Răspunsul a fost unul evaziv, dat fiind faptul că nu creasem încă relația terapeutică, relație foarte importantă în cadrul ședințelor noastre.

Pornind de la o întâmplare banală, petrecută în cabinetul de stomatologie, am atins problema inegalității între oameni, dar relația terapeutică abia formându-se, nu am plusat prea mult pe acest subiect. Atenția lui N. s-a dus către discriminarea de care are parte fetița ei la grădiniță și spre copilăria sa, în care N. a locuit pe o stradă unde trăiau familii sărace, de etnie.

N. mi-a povestit cum prietena ei cea mai bună era de etnie rromă și totuși o ajuta să-și termine treburile pe lângă casă, iar, pentru asta, N. Era prietena sa cea mai bună, pe care se putea baza. De asemenea, N. Îi dădea din mâncarea gătită de bunica ei, drept recompensă pentru ajutorul pe lângă casă.

Așadar, N. a simțit, încă din copilărie, nevoia de a împărți dreptatea, ceea ce am perceput, din nou, ca pe o dorință de control. În această ședință, am explorat resursele pe care le are și am constatat că acestea sunt amintiri, în cele mai multe cazuri.

N: Când eram mică, mergeam la bunica și ea stătea pe o stradă plină de oameni de etnie. Am văzut că erau tratați urât de alți oameni, așa că mi s-a făcut milă de ei. M-am împrietenit cu o fată care, deși era de etnie, era foarte de treabă.

S: Ce îți mai aduci aminte cu privire la ea?

N: Nu mare lucru, dar știu că mă mai ajuta la curățenie și la treburile casnice, iar eu îi dădeam mâncare. Când am cunoscut-o pe ea și am văzut cât este de harnică și că face lucrurile cu simț de răspundere, n-am mai crezut lucruri urâte despre oamenii de etnie.

S: Mai țineți legătura?

N: Nu. Ea a plecat din țară, dar, de câte ori mă uit la A. îmi amintesc cum eu și prietena mea ne juca și eram fericite, fără să o judec pentru culoarea pielii. Dar eu mereu am fost împotriva curentului, așa că nu mă deranjează ca alții să mă contrazică.

S: Să înțeleg că accepti reacția celorlalți la părerile tale.

N: Da, cred că mi-au și dat câteva lacrimi.”

Concluzie: am explorat resursele externe pe care le are clienta și am înaintat în a o ajuta să conștientizeze că acele resurse există. Am observat o dependență emoțională de trecut, la care clienta încă se raportează. Am avut senzația unei stagnări a evoluției emoționale, ea raportându-se la ce trăise în copilărie, nu la cum au evoluat lucrurile de-a lungul timpului. De asemenea, clienta face o generalizare care nu are baze solide, deoarece ipoteza nu poate fi verificată doar pe baza unui singur subiect. Acest subiect a rezonat foarte puternic în mine, așa că am simțit nevoia să opresc ședința și să dau timp lucrurilor să se așeze.

Autoanaliză:

Problema excluziunii sociale pe baza etniei mi se pare o problemă foarte importantă, care merită să fie analizată în detaliu, dar pe care îmi dau seama că aș perpetua-o, dacă nu mi-aș forța puțin limitele acceptanței.

Ședința III

Obiective: crearea unei imagini mai exacte cu privire la modul de gestionare a timpului de către clientă

Tehnici: axarea pe un eveniment recent, de la care am pornit

De data aceasta, N. a venit cu un tonus bun, râzând și glumind. În ciuda acestui lucru, faptul că mi-a cerut să amânăm ședința cu jumătate de oră, apoi, cu încă o jumătate de oră, rezultând că am început ședința cu o oră mai târziu, m-a deranjat și am ținut să subliniez încă o dată importanța ea să mă anunțe din timp și să-și ia cât timp are nevoie, pentru a-și termina cu bine treburile.

Pornind de la amânările ei repetate, am deschis discuția despre modul ei de a ține evidența programărilor.

” – Uite, ținând cont că a existat această dublă amânare, vreau să discutăm puțin despre cum îți planifici tu timpul. Mai ales cum percepi tu faptul că unii oameni întârzie la programare, fără a da vreo explicație, lucru care nu este valabil și în cazul nostru.”

”- Păi, în primul rând, nu eu notez programările, ci am o fată care se ocupă de asta. Eu doar îi spun în ce intervale sunt disponibilă, iar ea îmi aranjează programul. Uneori, vara, când soarele apune mai târziu, muncesc mai mult de 8h pe zi. Zilele de felul ăsta sunt foarte obositoare, iar când ajung acasă A. deja doarme, iar eu abia aștept să mă așez în pat și să uit de ziua aia, cu gândul la cea de mâine.”

”- Asta îmi sună ca și cum tu eviți să petreci timp cu tine și preferi să te afunzi în muncă, în ciuda faptului că te simți obosită.”

”- Da, simt că așa trebuie să procedez. Trebuie să aduc bani în casă!”

Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

Ședința s-a încheiat cu 30 de minute peste cele 50 alocate, deoarece N. simțea nevoia să se descarce și să se simtă înțeleasă. Aici a fost prima dată când i-am propus subtil ca, atunci când se așază în pat, seara, să se ia la propriu în brațe.

Concluzie: clienta a conștientizat faptul că se suprasensibilizează, acceptând să îndeplinească și sarcinile altora. Faptul că ea și-a luat responsabilitatea de a face totul pentru familia ei este laudabil, dar, așa cum i-am spus și ei, poate fi depășită, la un moment dat. Am discutat despre posibilitate de a aloca sarcini și celorlalți membrii ai familiei, așa cum face și în cabinet.

Autoanaliză: Această ședință m-a făcut să-mi dau seama că și eu mă suprasensibilizez și iau sarcinile celor din jur, atribuindu-mi-le.

Ședința IV

Obiective: explorarea nevoii de dragoste maternă și cum a fost ea exprimată, explorarea succintă a relației dintre A. și mama lui N.

Tehnici: explorarea resurselor, întrebări clarificatoare, ascultare activă

În cea de-a patra ședință, ne-am concentrat pe nevoia lui N. de a fi iubită de mama ei. Pornind de la afirmația din ședința precedentă, conform căreia N. trebuie să aducă bani în casă, am întrebat-o de ce acest lucru. De la răspunsul ei, am trasat obiectivele viitoarei ședințe. Urma să descoperim împreună ce stil de atașament are N.

”- Păi, trebuie să am banii mei. Nu pot să stau tot timpul la mila altcuiva, iar, pe lângă asta, trebuie să-i dau și mamei.”

”- Înțeleg că pensia mamei tale nu-i este de ajuns.”

”- Ba i-ar și rămâne bani (râde), dar eu trebuie să o plătesc de câte ori vine și are grijă de A.”

”- Trebuie? (mă arăt mirată)”

”- Da.”

”- Așa simți? Că o plătești pe mama ta, înțeleg. Ce s-ar întâmpla dacă ai renunța la această plată?”

”- Cred că nimic. Îmi dau seama că mama o iubește pe A., dar mi-e frică să nu-i mai dau bani. Dacă se răzgândește?”

”- Ce ar putea-o face să se răzgândească?”

”- Cred că nimic. Apreciez faptul că mama o iubește atât de mult pe A. și se ocupă de ea. În final, cred că încearcă să-și răscumpere atitudinea față de mine, când eram copil. Asta mă face să mă simt cumva răzbunată. Și mă simt mai bine.”

Cu această conștientizare, ședința s-a încheiat.

Concluzie: conștientizarea nevoii de a se afla în contact cu figura maternă și, de asemenea, teama că nu are dreptul la iubire necondiționată de la mama sa. Clienta a conștientizat și că merită dragostea mamei, chiar dacă nu îi oferă ceva material în schimb. Am folosit un joc de rol în care ea își închipuie cum ar reacționa mama ei în diverse situații, iar rezultatul a fost mai bun decât se aștepta, așa că acest lucru i-a dat curaj în relația cu mama ei și i-a schimbat perspectiva. Pentru mine, schimbarea perspectivei asupra relației cu figura maternă a declanșat o autoanaliză și a generat niște concluzii despre relația cu mama.

Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

Ședința V

Obiective: aflarea stilului de atașament al lui N. și explorarea mecanismelor ei de apărare

Tehnici: aplicarea unui test al stilurilor de atașament și folosirea cardurilor de feminitate

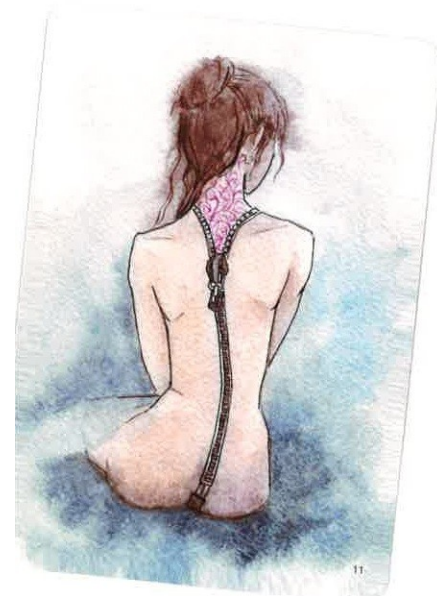
Cea de-a cincea ședință este cea în care am simțit că alianța terapeutică s-a format. În această ședință, i-am aplicat lui N. chestionarul Stilurilor de atașament. Răspunsurile pe care le-am primit au condus către stilul de atașament anxios-evitant.

N. a preferat ca eu să-i pun întrebările, iar ea să aleagă răspunsul care o descrie cel mai bine. Inițial, ea nu a înțeles că eu îi prezentam instrucțiunile, fiind nevoie ca eu să-i trimit instrucțiunile pe Chat. De exemplu, la întrebările referitoare la a se lăsa ajutată de alții au avut scor minim. În opoziție, întrebările care diferențiau valoarea persoanelor de cea a obligațiilor, ultima valoare menționată a fost preferată.

După finalizarea chestionarului, i-am trimis cardurile de feminitate și am rugat-o ca, în timp ce eu calculez scorul, să analizeze cardurile și să-mi spună ce îi indică fiecare imagine și să-mi spună în care se regăsește cel mai mult și în care, cel mai puțin.

Am considerat că folosirea cardurilor de feminitate va declanșa în ea nevoia de a-și exprima fricile și anxietățile, de a-mi spune mai multe despre traumele ei din copilărie și o va motiva să încerce să găsească singură variante de a întrerupe repetarea anumitor gânduri disfuncționale. De asemenea, am avut în vedere ca ea să conștientizeze că mecanismele de apărare care au fost de folos atunci, e posibil să nu mai fie utile în momentul de față.

Mi-a atras atenția faptul că a descris foarte detaliat imaginea în care apare o femeie cu un fermoar pe spate, ca și cum ar fi îmbrăcată cu o pelerină. De aceea, am insistat puțin pe a-mi spune ce semnifică pentru ea fermoarul, iar N. a răspuns că fermoarul este o modalitate de a te proteja, respectiv că "atunci, când nu-ți place un subiect, te întorci cu spatele și gata e un subiect închis." De aici, a reieșit dorința pentru control a lui N., dorință care se manifestă prin faptul că este mereu foarte calculată în ceea ce privește timpul. Profesia pe care o exercită, cea de medic stomatolog, o ajută în manifestarea deținerii controlului. Axându-mă pe acest card, am încercat să o ajut să descopere ce înseamnă pentru ea acea imagine, iar N. A spus că "nu mai vrea să simtă durere pentru nimeni", "e ca o carapace". De asemenea, pune accent pe vârsta ei și pe faptul că a înțeles foarte multe, până la această vârstă și "e matură".



”- Care este imaginea în care te regăsești cel mai mult?”

”- Păi, uite, asta cu fata care are fermoar pe spate. Îmi transmite că are control asupra a ce simte, că se poate închide în ea și poate să nu arate ce simte. Așa sunt și eu.”

”- Interesant. Dar vezi că fermoarul e puțin desfăcut.”

”- Exact. Are capacitatea de a-l deschide cu oamenii care îi dau încredere.”

”- Să înțeleg că așa ești și tu?”

”- Da, uite, cu tine, am fost foarte sinceră și simt că pot să am încredere. Dar sunt oameni care nu-mi transmit asta și simt că e nevoie să mă închid, ca să nu mă rănească.”

”- Cum ar putea să te rănească?”

”- Cum a făcut-o și mama. Simțeam nevoia să mă sprijine, dar ea mi-a întors spatele. Cred că toate mi se trag de la ea.”

Cardul care nu-i place deloc este cel care o înfățișează pe fata războinică, îmbrăcată în armură, pregătită mereu să lupte. Discuția despre acest card s-a extins și la al doilea exercițiu făcut pe baza acestora.

N: uite, o imagine care chiar nu-mi place și mă sperie, îmi dă o stare nașpa, este cea cu fata îmbrăcată în armură.

S: de ce?

N: nu știu, poate pentru că așa sunt și eu, mereu gata de luptă, că mereu poate să vină cineva și să mă rănească. Prefer să stau închisă în mine. Și cred că asta tot de la mama mi se trage.

S: ce te-ar face să renunți la armură, chiar și pentru scurt timp?

N: poate dacă cineva mi-ar arăta că mă iubește necondiționat...uite, așa a fost cu A.

Mai jos, se află întrebările care au fost folosite pentru a determina stilul de atașament, dar fără răspunsurile pe care le-a dat N.

Concluzie: Clienta și-a conștientizat propriului stil de atașament și modul cum acesta se reflectă în relațiile cu ceilalți. Această ședință a fost una dintre cele mai intense, deoarece N. a analizat mult relația ei cu cei din jur și anxietatea pe care i-o generează persoanele și mediile noi.

Acea armură despre care vorbea clienta m-a dus cu gândul la nevoia principală a consilierii, anume atitudinea mamei. Am pus accentul pe nevoia lui N. de a fi susținută în deciziile pe care le-a luat și pe nevoia ei de a ”închide fermoarul”, atunci când simte că este prea mult. De asemenea, i-am evidențiat faptul că armura este modul cum ea a reușit să se apere la momentul respectiv de stimulii agresivi care veneau din exterior.

Autoanaliză: în urma ședinței, am conștientizat că motivele pentru care oamenii apelează la mecanisme de apărare sunt mult mai profunde decât par, iar asta m-a făcut să mă gândesc la propriile mele mecanisme de apărare și la motivele anxietății mele.

Sedința VI

Obiective: crearea unei legături prezent-trecut, pentru a vedea cum este prezentul influențat de copilăria lui N

Tehnici: explorarea resurselor, utilizarea cardurilor de feminitate

A șasea ședință a avut ca scop crearea unei legături între trecut și prezent, în ceea ce privește imaginea de sine. Am rugat-o pe N. să aleagă un card cu o imagine care ar reprezenta-o pe ea în trecut, mai exact în copilărie, perioadă care are, în continuare, mare impact asupra dezvoltării ei ca persoana, și unul care o reprezintă pe ea, cea din prezent. După îndeplinirea acestei sarcini, am început să analizăm motivele celor două alegeri și am încercat să o ajut să descopere ce a făcut-o să aleagă cele două cartonașe.

Pentru a se reprezenta pe sine în copilărie, N. a ales cardul cu un câine speriat, înconjurat de alți câini care latră la el, iar, pentru a se reprezenta pe sine în prezent, N. a ales cardul care ilustrează o fetiță adunând bucăți de soare, într-un coșuleț. Ambele imagini sunt foarte grăitoare, iar, în ședințele următoare, am dezbătut mai multe, pornind de la fiecare dintre ele.

N. aduce vorba despre faptul că se simte singură, în relația cu soțul ei, și spune că nu-i place deloc situația, deoarece nu credea că va ajunge vreodată în situația în care nu are nimic de discutat cu cineva. Îți amintește că, deși nu a învățat niciodată bine, nici în liceu, nici în facultate, nefiind inclusă în grupuri, ea a căutat mereu să învețe ceva, de la oricine.

S: "- Ce vezi în această poză?"

N: "- Un cățel speriat, pe care l-au înconjurat alți căței mai mari. Haita care l-a înconjurat e feroasă și vrea să-l atace pe cățel."

S: "- Și ce reprezintă cățelul ăsta?"

N: "- Pe mine. Așa m-am simțit și eu când mama mă lăsa să dorm pe pragul ușii, după ce am fost exmatriculată. Cred că acei câini feroși sunt profesorii care, în loc să mă ajute, s-au întors împotriva mea."



S: ”- Și cum crezi că se simte cățelul atacat?”

N: ”- Cred că e foarte speriat și îi este frică să reacționeze, deși știe că ar putea face asta, pentru că ceilalți căței ar putea să-l omoare.”

S: ”Există, totuși, cineva care l-ar putea salva?”

N:”- Nu, nu cred. Dar cred că el se poate salva singur.”

De aici, am înțeles amândouă că, de fapt, ea se simțise singură, după exmatriculare, deși avea nevoie să știe că are pe cineva alături. Totuși, am căzut la un numitor comun, acela că s-a avut mereu pe ea însăși, iar asta a ajutat-o să vadă altfel situația ei din perioada liceului.

Concluzie: Clienta și-a dat seama de efectele pe care le au evenimentele din copilărie asupra atitudinii ei actuale față de ceilalți, dar și față de sine însăși. Totodată, sensul pe care l-a dat imaginii de pe card m-a dus cu gândul la cercul siguranței și mi-am dat seama că ea nu a avut parte de siguranța pe care o garantează, de obicei, figurile de atașament.

Faptul că a găsit refugiu la nașul ei mi s-a părut un mod funcțional de a gestiona situația și i-am comunicat acest lucru. Când am întrebat-o cine ar putea să-l salveze pe cățelul înconjurat de hait, mi-a răspuns că el e singurul care se poate salva, motiv pentru care i-am reflectat faptul că asta îmi arată din nou o supra-responsabilizare.

Auto-analiză: din nou, a fost o ședință în care m-am regăsit, iar această supra-responsabilizare poate fi observată și la mine.

Ședința VII

Obiective: conștientizarea mecanismelor de apărare și a motivului pt care există

Tehnici: explorarea resurselor, carduri de feminitate, ascultare activă

A șaptea și a opta ședință au fost legate de cardurile alese în ședința VI.

S: cum te simți acum, după șase ședințe?

N: sunt mai bine. Am avut o discuție și cu mama și pare că ne putem înțelege.

S: Super.

Pentru a ușura lucrurile, simțind că îi va fi greu să vorbească, am rugat-o să aleagă un card care îi place și unul care îi displace.

Cardul care îi place este cel care reprezintă o fată aflată cu spatele, având un fermoar întredeschis. Mi-a spus că îi place că există un fermoar și poate să-l deschidă și să-l închidă când vrea, lăsând la vedere doar o parte din sinele real. Cumva, pe tot parcursul ședințelor, N. a evidențiat nevoia de intimitate, la care nu mai are pe deplin dreptul, ba chiar, a menționat ea, nu a avut niciodată posibilitatea să stea singură cu ea, iar acest lucru o sperie.

Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

”- Niciodată n-am putut să fiu doar eu cu mine. Mereu mai era cineva și, de obicei, eu trebuia să am grijă să nu supăr. Eram un fel de oaie neagră a familiei (râde)”

”- Îmi spui că niciodată nu ai putut fi doar cu tine, dar cine era în jurul tău?”

”- Mereu altcineva. Când eram mică ba mama, ba tata, ba soră-mea, de catre trebuia să am grijă. După ce am fost exmatriculată, nu mai era aproape nimeni fizic, dar simțeam presiune din partea mamei. Apoi, la facultate, am fost șefă de grupă și a trebuit mereu să am grijă ca toți colegii mei să-și facă așa cum trebuie sarcinile, că depindeam unii de alții, pentru nota finală. Apoi, m-am căsătorit, am înfiat-o pe A. și de aici știi povestea.”

După acest dialog, am vorbit puțin despre cum se raportează N. la A. N. mi-a spus că niciodată nu și-a dorit să nască un copil și că are încă din copilărie dorința de a adopta un copil.

”- Niciodată nu mi-am dorit să nasc eu un copil și am făcut tot ce mi-a stat în putință ca să nu rămân însărcinată. Eu, când eram copil, îmi ziceam că o să adopt.”

”- Și totuși, mai știi ce mi-ai zis la începutul procesului despre sora mamei tale?”

”- Da, că a dat de crescut un copil care mie îmi era foarte drag. (pauză scurtă, apoi și-a dat seama de ceva) Deci te gândești că vreau să repar ce a făcut mătușă-mea. Nu m-am gândit niciodată la asta, dar, acum, că spui, are logică. Deci mătușa L. A dat un copil la căminul ăla, iar eu am adoptat-o pe A. de la o mamă care nu și-a dorit-o.”

Am lăsat lucrurile să se decanteze și mi-am propus să încep următoarea ședință tot cu cardurile de feminitate.

Concluzie: Clienta a început procesul de conștientizare a legăturilor de familie și destinul comun, pe care a ales să-l corecteze. I-am repetat că nu este responsabilă pentru deciziile celorlalți membri ai familiei sale, dar că ea poate, într-adevăr, să oprească moștenirea transgenerațională și să-i transmită lui A. valorile pe care le consideră potrivite, ceea ce a început deja să facă, prin a o adopta pe A.

Am discutat despre decizia de a adopta, despre cât de mult s-a informat înainte, despre ce înseamnă pentru ea faptul că a adoptat. Concluzia la care a ajuns N. a fost că adopția este cel mai bun lucru pe care îl putea face și că și-a urmat visul din copilărie. Am încurajat faptul că este mândră de decizia luată și am continuat pe ideea că ar fi reparat ceva în destinul familiei.

Sedința VIII

Obiective: conștientizarea relației cu tatăl și împăcarea cu soarta lui + dezvinovățirea clienței pentru moartea acestuia

Tehnici: explorarea resurselor, carduri de feminitate, ascultare activă

A opta ședință începe cu obișnuitele întrebări privind ziua care tocmai s-a încheiat, iar N. este foarte entuziasmată la gândul că vom explora un alt card.



Pentru cardul care o reprezintă pe ea din prezent, N. a ales o imagine cu o fetiță care aduna stele. Mi-a spus că, în sufletul ei, se simte copil și că așa vrea să rămână. Interesant a fost faptul că, în loc de stele, ea a spus că fetița adună bucăți din soare. Făcând legătura cu doliul neîncheiat după tatăl său, am abordat lucrurile din perspectivă jungiană și i-am explicat că Jung îl simboliza pe tată ca fiind soarele. De asemenea, într-una dintre aceste ședințe a amintit despre sarcina pe care i-o dăduse nașul său, când o luase la el, anume de a curăța coliviile porumbeilor. N. a spus că, în momentul de față, nu agreează porumbeii, deci am făcut legătura între capacitatea lor de a zbura și apropierea de soare, respectiv de tată.

De asemenea, în imaginea aleasă de N., protagonistul este o fetiță de aproximativ 12 ani. I-am atras lui N. atenția asupra acestei caracteristici și a spus că ”la 12 ani, eram fericită”, lucru pe care l-am legat de prezența tatălui și, punând cap la cap toate informațiile pe care mi le dăduse până atunci, am concluzionat, împreună cu ea, că, în străfundul sufletului, e o rană din copilărie, iar acea fetiță are nevoie de dragostea lui N. în prezent.

N. a rezonat cu această explicație și a spus că i se pare ”foarte plauzibilă” și că, până acum, nu a privit lucrurile așa.

”- Ce vezi în această imagine?”

”- O fetiță care adună bucăți din soare. Le strânge în coșuleț pentru când va avea nevoie de ele. Bucățile de soare strălucesc și îi luminează fața.”

”- Hmm...mie îmi pare că sunt stele, dar mă intrigă faptul că tu le-ai văzut ca fiind bucăți de soare, în lumina a tot ce mi-ai povestit.”

”- De ce?”

”- Semnificația jungiană a soarelui este tatăl. Și, ținând cont că moartea tatălui tău a fost așa dureroasă, mă întreb dacă are vreo legătură.”

N. a rămas pe gânduri.

” – Da, tot ce se poate. Îl mai simt lângă mine, uneori, iar, de când am început să ne vedem, simt că reușesc să trec mai ușor peste momentele de vinovăție, legat de faptul că mi-am dorit să moară”

Această ședință s-a încheiat cu N. înțelegând o dată în plus că nu este vina ei că tatăl său a murit și a înțeles că suferința lui era prea mare pentru ea, motiv pentru care a văzut, ca singură soluție, plecarea lui din această viață.

Concluzie: conștientizarea relației cu tatăl său decedat, diminuarea vinovăției pe care o simte pentru moartea acestuia, explicarea, din punct de vedere psihologic, a modului cum se răsfrânge aceasta asupra deciziilor ei actuale. Toate discuțiile de până acum au avut o legătură mai mare sau mai îndepărtată cu ce a însemnat tatăl lui N. pentru ea și pe faptul că simte vinovăție, indicând o simbioză, dar și un doliu neîncheiat. Pentru că N. este credincioasă, i-am spus că, uneori, moartea vine ca o eliberare și astfel am reușit să o fac să înțeleagă că nu a fost vina ei.

Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

Autoanaliză: mi-a fost mai simplu să ghidez discuția legată de moarte decât discuțiile din alte ședințe. Subiectul, deși unul sensibil, nu a avut rezonanță în interiorul meu și am putut să continui discuția fără a mă implica emoțional.

Ședința IX

Obiective: explorarea experiențelor din copilărie și a efectelor acestora

Tehnici: explorarea resurselor, provocarea unor amintiri, ascultare activă

În cea de-a noua ședință, indignarea lui N. și dorința ei de dreptate s-au resimțit din plin, dată fiind situația în care fiica sa, A., nu fusese acceptată în clasa pregătitoare la aceeași școală în care era și grădinița unde era A. dat fiind faptul că A. este de etnie rromă, N. și-a amintit de copilăria ei și am discutat cu ea pe această temă.

N. și-a amintit despre copilăria ei și despre cea mai bună prietenă, care era tot de etnie rromă. A reluat ideea că i se pare nedrept ca cei care aparțin unei alte etnii să fie nedreptățiți în asemenea măsură. Atitudinea ei a fost foarte revoltată și i se simțea durerea, în timp ce vorbea.

”Când am aflat de ce mă cheamă educatoarea, mi s-a...nu știu,,mi s-a strâns sufletul. Știi, asta mi se pare groaznic. Să nu-i dai voie cuiva să meargă la un nivel mai sus, de ce?, că nu e ca tine?”

”Înțeleg că asta declanșează ceva în tine. Cum te-ai simțit când ai ajuns la școală?”

”Știi cum m-am simțit? Exact ca atunci când am fost exmatriculată. Aceași revoltă. Nu înțelegeam de ce.”

”- Atunci sau astăzi?”

”- Nici atunci, nici astăzi. Nu e vina lui A. că are pielea mai închisă la culoare. Eu mereu o iau și îi spun că-mi plac cei care au pielea mai închisă mai mult decât albi. Și când am fost cu ea în Africa, vedeam copiii negri și îi spunea că sunt frumoși că au pielea mai închisă la culoare.”

”- Deci să înțeleg că te deranjează nedreptatea la care ai fost supusă.”

”- Da. Mereu am considerat că nu trebuia să fiu exmatriculată, ci ajutată . din punctul meu de vedere, profesorii, la fel ca în cazul lui A., au cea mai mare vină. Când vezi că un copil nu se descurcă, nu-ți crești pretențiile, ci te interesezi de ce nu poate să învețe. Poate tu nu știi să predai sau poate are el o situație specială, în familie.”

De aici, a tras singură concluzia că ea este responsabilă și cu integrarea lui A., deși am încercat să îi fac puțină psiho-educație privind diferențele de gândire.

” – Unele lucruri se întâmplă fără un motiv exact, N., iar oamenii sunt diferiți. Tocmai asta îi face oameni.”

”- Înțeleg asta prea bine, că și eu sunt diferită de alții, poate mai bună, poate mai rea, dar era de datoria lor (a profesorilor ei) să-mi mai dea o șansă. E atât de multă nedreptate...și noi trebuie să trăim cu asta, nu avem ce face.”

”- Și cum te simți când conștientizezi asta?”

”- Mai bine, cred. Înțeleg că poate nici nu e vina lor ca oameni, ci a sistemului. Dar sistemul e atât de vechi...Nu putem decât să mergem înainte”

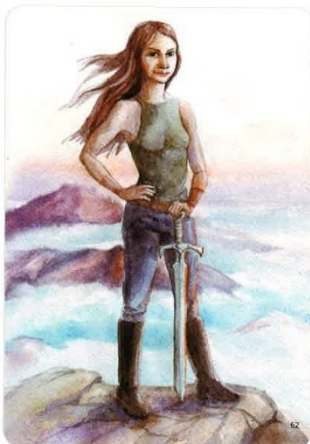
Concluzie: în această ședință, problema legată de autoritate și de modul cum o percepe clienta a fost abordată mai profund. Am reușit să calmez puțin lucrurile, în ceea ce privește faptul că N. se opune deciziilor superiorilor și a ales să își deschidă propriul cabinet. Revolta față de sistem s-a menținut, iar figurile de autoritate au fost minimizezate și din cauza relației din copilărie cu figura de autoritate, respectiv cu figura maternă.

Auto-analiză: această revoltă față de autoritate se regăsește și la mine, dar este o trăsătură care nu m-ar ajuta întotdeauna. Am încercat să-i explic lui N. că adaptarea la situație este foarte importantă și că, trăind într-o societate, există o ierarhie.

Ședința X

Obiective: conștientizarea supraresponsabilizării lui N.

Tehnici: explorarea resurselor, carduri de feminitate, ascultare activă



Ședința zece, a început cu o veste bună, anume că A. putea intra în clasa 0 la aceeași școală, dar nemulțumirea lui N. fusese amplificată de faptul că directorul și-a dat seama că este pacientul lui N. și

Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

acesta a fost motivul pentru care a acceptat ca A. să-și continue cursul școlar acolo. N. simte vinovăție pentru că nu a putut-o proteja de la început pe A. și am încercat să-i normalizăm acțiunile față de A. N. spune că situația în care s-a aflat A. îi amintește de situația ei școlară și își învinuiește profesorii că nu i-au dat o a doua șansă, înainte de a o exmatricula. După părerea ei, datoria profesorilor era de a căuta motive să o încurajeze, dar spune că i s-au tăiat aripile de către toți.

Din punctul de vedere al lui N., alegerea unui card care nu-i place, ba chiar o înfricoșează, a fost motivată de faptul că toată copilăria și adolescența ei au fost marcate de o relație defectuoasă cu mama sa, punctul culminant fiind în momentul când ea a fost exmatriculată de la liceu. Atunci, spune N., a simțit că toată lumea este împotriva ei, s-a simțit speriată și nu a găsit nicio persoană de încredere, în afară de tatăl său, care să o protejeze. Spune că alegerea cardului vine de la ”șocul de când toată lumea a respins-o”.

Astfel, spune ea, a fost nevoită să învețe să se protejeze singură, construindu-și o armură. Făcând legătura imaginea aleasă în ședința V, cea care îi place cel mai mult, am insistat pe faptul că ”armura” fetei din imagine este mecanismul ei de apărare.

S: - îmi spui că te-ai simțit respinsă de toți, după ce ai fost exmatriculată, dar oare care este rolul armurii?

N. : păi, să mă protejeze. Să mă protejeze de mama.

S: de ce tocmai de mama?

N.: păi, ea m-a respins cel mai mult, m-a dat afară din casă și mi-a spus că nu în casa ei nu are nevoie de fete cu moravuri ușoare. Asta în condițiile în care eu nici nu aveam prieten, la vremea aia.

S: din ce-mi spui, înțeleg că te-a durut atât de tare atitudinea mamei tale, încât ai ales să te aperi de toți.

N: da. Cred că e vina ei. Iar acum nu mai pot să am încredere în oameni.

S: ce te-ar face să-ți recapeti încrederea și să renunți, ocazional, la armură?

N.: nu știu dacă mai poate ceva acum. N-a fost lângă mine când aveam nevoie. Și totuși, aveam o colegă în facultate, cea mai bună prietenă a mea. Făceam toate lucrurile împreună. Încă ținem legătura. Cred că în fața ei pot să renunț la armură.

S.: bun, deci, înțeleg că există o persoană care îți dă încrederea de care ai nevoie și știi care sunt trăsăturile de caracter pe care le cauți la o persoană.

N. da, chiar știu. E ca o revelație. De acum, o să încerc să-mi dau jos armura mai des, că știu cum să mă apăr și fără ea. Știu de ce anume am nevoie.

Concluzie: Ședința s-a încheiat cu o re-conștientizare care mi se pare foarte importantă, anume că nu are nevoie să poarte permanent și în prezența oricui acea armură. I-am oglindit acest lucru, iar N. a spus că va încerca să renunțe, în unele momente, la protecție.

Ședința XI

Obiective: conștientizarea relației dintre trecut și acțiunile prezente

Tehnici: explorarea resurselor, ascultare activă

În ședința a XI-a, se ajunge la nevoia ei de odihnă și la nemulțumirile de la muncă. De-a lungul ședințelor, N. a încercat să-și păstreze timp pentru ea, în fiecare seară, și i-am sugerat, din nou, ca, atunci când se așază în pat, să își închipuie că o strânge în brațe pe fetița care era ea.

În a XI-a ședință, mi-a spus că reușește foarte greu să facă acest lucru, dar a conștientizat că alegerea lui A., dintre toate fetițele de la orfelinat, a fost influențată de parcursul ei de când era mică și până acum.

Îmi povestește că, decât să-și imagineze că ia în brațe varianta ei mai mică, preferă să o strângă în brațe pe A. și să-i spună că este cel mai frumos copil de pe pământ și că o iubește. Am readus în discuție ce a menționat ea, într-o ședință anterioară, referitor la vărul ei care fusese părăsit într-un orfelinat. Nu a părut să observe nicio legătură între faptul că ei ”îi era drag” verișorul de la orfelinat și faptul că a adoptat un copil.

Am observat proiecția ei asupra lui A. și am încercat să-i sugerez să-și spună și sieși aceste lucruri, dar a preferat să le răsfrângă asupra lui A.

S: Ai reușit să te îmbrățișezi, înainte de culcare?

N: Știi, mă simt ciudat, când fac asta. Cred că soțul meu ar trebui să mă ia în brațe, cu toate că înțeleg și ce ai spus tu, legat de stima de sine.

S: Înțeleg.

N: În plus, mi se pare mai firesc să o îmbrățișez pe A. Ea are mai multă nevoie, știi și tu, după tot bullying-ul de la copii și profesori.

S: Totuși, cred că e foarte important să-ți arăți ție întâi că te iubești, ca apoi să-i arăți și altcuiva.

N: Da, poate că ai dreptate, dar o să încerc în alt mod. Dacă n-am primit de la mama îmbrățișările astea când chiar aveam nevoie, nu știu dacă are rost să mă străduiesc să mi le dau eu. Oricum, ai văzut că tot ce mi-e drag și iubesc, îmi e luat. Cum a fost și cu verișorul meu.”

S:”Și totuși, vezi vreo legătură între A. și el?”

N: ”Ce? Că el a fost dat la căminul ăla, iar eu am luat-o pe A. de la orfelinat? Nu cred...”

S: Atunci, cum vezi alegerea lui A. dintre toți copiii de la orfelinat?

N: Eu aveam, în primul rând, nevoie de o prietenă căreia să-i pot povesti orice. De-aia am vrut-o atât de mult pe A. Și de-asta o iubesc, pe lângă că eu am ales-o.

Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

Concluzie: N. a conștientizat ceea ce merită, renunțarea la supra-responsabilizare și acceptarea ajutorului și a dovezilor de apreciere. N. a reluat ideea unei legături între alegerea ei de a adopta și faptul că mătușa ei abandonase un copil, dar, de data asta, a negat orice asemănare dintre cele două întâmplări.

S-a dovedit că A.este obiectul asupra căruia N. își răsfrânge proiecțiile, văzându-se pe sine în persoana lui A. Deși am încercat să-i evidențiez acest lucru, N. a refuzat să accepte. Am hotărât împreună ca, în săptămâna următoare, să încerce să facă doar strictul necesar și să nu încerce să rezolve diverse lucruri în locul altora. N. a acceptat, dar nefiind foarte convinsă că va reuși.

Ședința XII

Obiective: aflarea stării în care se află, a relației cu mama sa și cum influențează relațiile cu ea însăși, dar și cu ceilalți

Tehnici: concluzionare, ascultare activă

Ședința a XII-a a marcat sfârșitul înregistrărilor pentru această lucrare și a fost, în principal, axată pe o retrospectivă a evoluției lui N. Primul lucru de care am fost interesată a fost dacă N. a reușit să refuze să ia responsabilitățile altora.

S: - Mai știi ce vorbeam ședința trecută legat de responsabilități?

N: Da. Că ar trebui să învăț să separ responsabilitățile mele de ale celorlalți și să fac doar ce mă privește.

S: Exact. Ai reușit să faci asta, măcar în mică măsură?

N: Da. Spui bine. În mică măsură. Mi-am dat, totuși, seama că mă simt mai bine când mă ocup doar de ceea ce stă în atribuțiile mele. Ca la cabinet. Am început să deleg responsabilități.

N. consideră că ședințele au ajutat-o să conștientizeze relația cu părinții ei, deși mai are niște întrebări pe care le are cu privire la aceasta. De asemenea, a devenit conștientă de puterea ei de a-și explica de ce se simte obligată să exceleze întotdeauna, de ce simte o presiune continuă din partea mamei sale și de ce și-a introiectat-o.

A început să-și pună întrebări cu privire la relația pe care a avut-o cu tatăl ei, înainte ca acesta să moară. Menționează că a ajutat-o mult încurajarea mea cum că ”tot Doamne-Doamne a ales să-l ia”, acest lucru diminuându-i vinovăția, deși încă o doare. De asemenea, este conștientă că trebuie să lucreze cu ea, iar aceste ședințe au făcut-o să conștientizeze faptul că îi e frică să fie rănită.

A început să privească diferit și relația cu mama ei și să conștientizeze că, oricum, nu o poate schimba, însă ea își poate modifica modul de abordare. discuția a alunecat din nou spre subiectul burnout-ului, așa că am convenit să ne axăm pe acest subiect, în ședințele următoare.

S: ”Știi că asta e ultima ședință din cele 12 pe care le voi folosi pentru studiul de caz. După cum ai fost informată de la început, ședințele au fost înregistrate.”

N: Sigur. Mulțumesc pentru ajutor, dar aș vrea să nu se termine aici.

S: O să vorbim despre asta la final. Acum, spune-mi, în ce măsură simți că te-au ajutat aceste întâlniri?

N: Chiar m-au ajutat. Știi că ți-am zis că am început să o înțeleg pe mama și chiar am avut un moment când i-am pus întrebări despre familia noastră și despre tata. Simt că asta ne-a apropiat. Iar relația ei cu A. pare că este mai strânsă de când am mai multă încredere că n-o să se răzgândească dacă o iubește.

S: Ai venit la mine cu problema relației cu soțul tău. Mai există sau s-a rezolvat din mers?

N: Să știi că încep să apreciez mai mult gesturile pe care le face și faptul că o iubește pe A.

Concluzie: conștientizarea faptului că merită ceea ce primește, a faptului că mama ei a făcut ce a știut și nu trebuie să o condamne pentru greșelile sale. De asemenea, a observat o îmbunătățire și în relația cu soțul ei.

Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

Auto-analiză

N. a fost o clientă care a venit în consiliere cu o anumită dorință, aceea de a-și îmbunătăți relația cu soțul ei și de a-și explora feminitatea. Pe parcursul ședințelor, am urmărit acest obiectiv, dar fiecare ședință a scos la iveală tulburări mult mai profunde, cum ar fi relația disfuncțională cu figura maternă, dar și doliul neîncheiat cu figura paternă de atașament. De asemenea, a reieșit o supraresponsabilizare constantă a lui N., venită atât din exterior, cât și din interior.

În cadrul primelor ședințe, mi-a fost teamă că aș putea greși, că nu mă pot ține de teorie, dar, pe parcurs, am observat că N. voia cu adevărat să rezolve anumite nemulțumiri ale sale, așa că am lăsat deoparte planul și am început să construiesc o intervenție după cum îmi dictau nevoile lui N. Am observat că lucrurile spontane sunt mai ușor de gestionat, pentru mine.

Bineînțeles că materialele erau pregătite dinainte, dar succesiunea și durata ședințelor pe care mi le propusesem nu au fost respectate.

La începutul fiecărei ședințe, am avut un obiectiv, dar, de multe ori, mi-a fost dificil să-l mențin, pentru că N. vorbea foarte mult și schimba foarte des subiectul, atunci când ceva o scotea din zona de confort și îi pune la îndoială convingerile.

Unele ședințe au durat chiar o oră și jumătate, moment când mi-am dat seama că trebuie să învăț să spun stop. Cu această conștientizare, mi-a fost mult mai ușor să o însoțesc pe N. de-a lungul ședințelor. Mi-a fost dificil, în unele ședințe, să-mi mențin atenția asupra ce spunea N., mai ales când erau depășite cele 50 minute

Am observat că lucrurile se desfășoară mai bine atunci când limitez durata, punând o barieră. Astfel, consider că am ajutat-o mai mult pe N. să ajungă la anumite conștientizări legate de relația sa cu munca și cu membrii familiei sale, precum și de relația cu autoritatea.

Analiza lui N asupra procesului

Ultima ședință din calupul de înregistrări, cea de-a douăsprezecea, a fost dedicată unei retrospectiv asupra întregului proces. Astfel, N. mi-a spus că ședințele au ajutat-o să-și înțeleagă mai bine relațiile cu mama, soțul, dar și cu A., fetița ei. Din acest motiv, a dorit să ne mai întâlnim de câteva ori, pentru a-și putea clarifica de ce parcursul ei a fost atât de sinuos.

ANEXE

1. CHESTIONARUL STILURILOR DE ATAȘAMENT

Instrucțiuni: „Indicați în ce măsură sunteți de acord cu următorii itemi în funcție de următoarele variante de răspuns: 1 – dezacord total, 2 – dezacord puternic, 3 – dezacord moderat, 4 – acord moderat, 5 – acord puternic, 6 – acord total.”

1. În general, sunt o persoană valoroasă.

Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

2. Sunt mai ușor de cunoscut decât majoritatea persoanelor.
3. Am încredere că ceilalți vor fi alături de mine la nevoie.
4. Prefer să depind de mine decât de alte persoane.
5. Prefer să țin totul în mine.
6. A cere ajutorul este ca și cum ai accepta că ești un ratat.
7. Valoarea oamenilor ar trebui evaluată în funcție de realizările lor.
8. A obține bunuri este mai important decât a construi relații.
9. Este mai important să dai tot ce este mai bun în tine decât să te înțelegi bine cu ceilalți.
10. Dacă ai ceva de făcut, acest lucru trebuie făcut chiar dacă cineva va avea de suferit.
11. Pentru mine este important ca ceilalți să mă placă.
12. Este important pentru mine să evit să fac lucruri care altora nu le plac.
13. Îmi este greu să iau o decizie înainte de a ști ce gândesc alții.
14. Relațiile mele cu ceilalți sunt în general superficiale.
15. Uneori cred că nu sunt bun/ă de nimic.
16. Mi se pare greu să am încredere în alte persoane.
17. Mi se pare dificil să depind de alții.
18. Mi se pare că ceilalți ezită să se apropie de mine pe cât de mult mi-aș dori eu.
19. Mi se pare relativ ușor să mă apropii de alte persoane.
20. Mi se pare ușor să am încredere în ceilalți.
21. Mă simt confortabil să depind de alte persoane.
22. Mă îngrijorez că ceilalți nu țin la mine pe cât de mult țin eu la ei.
23. Mă îngrijorează persoanele care se apropie prea mult de mine.
24. Mă îngrijorez că nu mă pot măsura cu alte persoane.
25. Am sentimente contradictorii cu privire la apropierea de ceilalți.
26. Deși îmi doresc să mă apropii de ceilalți, nu îmi este foarte ușor să fac asta.

27. Mă întreb de ce îmi doresc oamenii să se apropie de mine.
28. Pentru mine este foarte important să am o relație apropiată.
29. Mă îngrijorez foarte mult cu privire la relațiile mele.
30. Mă întreb cum m-aș descurca dacă nu aș avea pe cineva care să mă iubească.
31. Mă simt încrezător/oare în relaționarea cu ceilalți.
32. Adesea, mă simt exclus/ă sau singur/ă.
33. Adesea, îmi fac griji că nu mă potrivesc cu ceilalți.
34. Ceilalți au propriile lor probleme, astfel că nu îi mai supăr și eu cu ale mele.
35. Când discut cu ceilalți despre problemele mele, de obicei mă simt rușinat/ă sau ridicol/ă.
36. Sunt prea ocupat/ă cu alte activități pentru a aloca prea mult timp relațiilor.
37. Dacă mă supără ceva, de obicei, ceilalți își dau seama și se preocupă de starea mea.
38. Am încredere că ceilalți mă plac și mă respectă.
39. Mă simt frustrat/ă când ceilalți nu sunt disponibili atunci când am nevoie de ei.
40. Ceilalți mă dezamăgesc adesea.

Carduri de feminitate



Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

BIBLIOGRAFIE

Mitrofan, Iolanda, *Orientarea experiențială în psihoterapie. Dezvoltare personală, interpersonală și transpersonală*

Mitrofan, Iolanda, *Psihoterapie - Repere teoretice, metodologice și aplicative*