

# Importanța formării în psihoterapie integrativă pentru dezvoltarea personală și profesională

## Introducere

În cadrul acestui eseu, voi încerca să cuprind experiența mea din cadrul formării de bază ARPI, luând în considerare toți factorii care au participat la transformarea ce a avut loc în plan personal. Pentru a face acest lucru, voi utiliza fragmente din jurnalul de formare pe care l-am ținut o perioadă, cât și experiențe din terapia individuală, terapia în mijloc sau cadrele de lucru la care am participat în timpul modulelor de curs. Ceea ce îmi doresc să reiasă din aceste pagini este importanța formării în psihoterapie integrativă atât pe plan personal, cât și profesional, pentru toți "salvatorii răniți" care își doresc să urmeze acest drum în carierele lor. Această formare de bază nu reprezintă deloc doar un parcurs cognitiv-informațional, ci poartă cu sine o semnificație grandioasă, pe care sper să o pot reda fidel în cuvintele proprii. Voi utiliza multe exemple și amintiri personale cu privire la temele și tehnicile care m-au ajutat cel mai mult să ajung mai aproape de "a fi cine sunt". Pentru că am participat la două tabere LIVE și una online în cadrul formării mele de tip hibrid, voi dedica acestora un sub-capitol separat, în care voi împărtăși impactul lor asupra mea. Voi începe, totuși, cu ce am înțeles eu că este psihoterapia integrativă și care este rolul unui psihoterapeut integrativ în lucrul cu clienții.

## I. Ce este psihoterapia integrativă?

Fără a consulta vreo sursă externă, voi spune că elementul de bază care mi-a rămas în minte cu privire la psihoterapia integrativă este **importanța relației terapeutice**. Am înțeles că, spre deosebire de alte tipuri de terapie, aici este vorba despre o relație de co-creare între client și psihoterapeut, o relație în care unul se influențează pe celălalt, având la bază un câmp energetic.

Am mai înțeles și că scopul psihoterapiei integrative este acela de a oferi noi modele relaționale, menite să le "corecteze" pe cele introiectate în copilărie, astfel încât clienții noștri să ajungă mai aproape de integrarea sinelui prin autoreflexie și formarea unui tip de atașament securizant. Dacă ar fi să definesc psihoterapia integrativă mai pe scurt, având la bază propria mea experiență din postura de client, aș spune că este metoda care "te învață să îți iei puterea înapoi". Cum se întâmplă acest lucru? Prin faptul că terapeutul cu o astfel de formare la bază știe să creeze un cadru de siguranță, în care emoțiile clientului sunt validate și conținute cu multă empatie și curiozitate față de ce se ascunde în profunzimi.

Totodată, în cadrul relației terapeutice din psihoterapia integrativă, unul din cele mai importante roluri ale terapeutului este acela de a se aduce pe sine în relație prin **autodezvăluire**. Oglindirea joacă un rol extrem de important în formarea alianței terapeutice, însă și mai important de atât este faptul că terapeutul este perceput drept o ființă umană complexă, care își aduce propriile simțiri și intuiții în scenă. Faptul de a avea în față un om care își exprimă propriile trăiri și senzații fizice reprezintă deja o parte a procesului de **recadrare a relației cu propriul sine**. O parafrazez pe Coralina Chiriac când spun că "este nevoie ca tu să fi lucrat cu propriul sine pentru a putea identifica imaginile care apar în câmp din partea clientului", pentru a distinge, de fapt, ce este al tău de ce este al celorlalți. Consider că formarea în psihoterapie integrativă ARPI oferă un model complet de restructurare a minții noastre "în frecvența iubirii și recunoștinței". Atât prin module și tabere, cât și prin terapia individuală, acești doi ani de formare au potențialitatea de a-ți schimba întreaga viziune asupra sinelui și asupra lumii, lucru pe care eu îl trăiesc la o intensitate absolută.

Tot de la Coralina Chiriac am auzit că este nevoie, în medie, de 2 ani pentru ca mintea noastră să poată fi restructurată cu adevărat. Pentru a ieși din modul de supraviețuire și a deveni "un creator de realități". Pentru mine, psihoterapia integrativă, prin natura ei holistică, reprezintă singurul tip de terapie care poate produce asemenea schimbări substanțiale, chiar și în cazul persoanelor care și-au pierdut speranța - așa-numiții "clienți dificili".

## II. Parcursul meu în cursul de formare ARPI

Pentru a putea explica mai clar care sunt efectele pe termen lung pe care un astfel de curs de formare le oferă, mă simt nevoită să încep cu experiența mea personală din punct de vedere cronologic. Astfel, voi aduce aici câteva notițe pe care le-am scris în urma participării la primul modul, intitulat "*Introducere în psihoterapia integrativă*":

*" am sindromul intrusului bazat pe experiente anterioare, mi se pare ca mereu sunt oaia neagra in orice grup. ma temeam ca ce se intampla aici sa nu fie superficial, dar pana acum am vazut acelasi tip de deschidere la toata lumea si simt ca fac ceva valoros aici. ma bucur pentru aportul pe care-l aduc cursurile in viata mea, simteam nevoia de a avea un grup unde se discuta lucruri la nivel profund si unde se vad si rezultate pozitive pentru toata lumea dupa."*

În cazul în care nu reiese foarte clar din context, poziția mea în raport cu acest curs de formare era bazată pe teamă. Teama de a nu corespunde și teama de a nu fi dezamăgită de experiența oferită într-un cadru fondat pe cea mai mare pasiune a mea - psihologia. Îmi imaginez că multor persoane cu aceeași pasiune nu le este ușor să aplice la o școală de formare sau să ia măcar decizia de a-și urma în vreun fel chemarea. Poate că ar fi util să acord un scurt paragraf felului în care mă raportez eu la domeniul psihologiei și cum am ajuns, de fapt, să fiu cursant ARPI.

Printre primele lucruri pe care mi le amintesc despre interesul meu față de psihologie se află efectuarea testelor de personalitate online. Așadar, sub acest interes se afla, de fapt, **dorința de autocunoaștere**. Eram în școala generală când cititul a ocupat cel mai mult timp din viața mea, iar printre lecturile mele se enumerau și articole sau cărți de specialitate. Cu toate acestea, am ales să îmi ignor chemarea chiar și când a fost momentul să aplic la facultate. Am ales, în schimb, Filosofia. Acolo, cel mai des ni se spunea "să nu psihologizăm textele filosofice"; să nu ne întrebăm cu privire la scopul pentru care autorul a scris respectivele lucruri, să nu ne întrebăm ce implicații psihologice ar putea avea anumite afirmații. Am iubit filosofia, chiar și așa, fără să am voie să îmi creez un atașament emoțional față de ideile promulgate de un filosof sau altul - tot ce citeam trebuia automat și criticat.

Spre sfârșitul finalizării studiilor, chemarea mea s-a întors sub forma descoperirii psihanalizei. Jung a devenit un mentor spiritual pentru mine chiar și după numai câteva fraze parcurse. Cu toate

acestea, îmi doream ceva "mai întreg" decât atât. Astfel, am descoperit existența psihoterapiei integrative. Era, în sfârșit, genul de practică psihologică pe care îmi doream să o urmez. Cuvântul "holistic" a fost cel care m-a câștigat de la bun început.

Pentru a mă întoarce la începuturile mele în cursul de formare de bază în ARPI, vreau să aduc în discuție primul modul care a avut un puternic impact emoțional asupra mea. Înainte de a intra în detalii, menționez că mi-am început terapia individuală imediat după primul modul, iar sesiunile au continuat aproape neîntrerupt timp de un an și jumătate. În cadrul sesiunilor de terapie individuală aduceam mereu în discuție temele abordate în cadrul modulelor, nu din punct de vedere teoretic, ci emoțional. Schimbările majore au început să apară la mine odată cu modulul 7, intitulat "*Imaginea de sine, stima de sine și încrederea în sine*", în cadrul căruia am aflat pentru prima dată despre conceptul de subpersonalități. A fost, de asemenea, prima dată când am lucrat o terapie în mijloc, împreună cu formatoarea Beatrice Levițchi. Acest modul, împreună cu unul anterior în care am aflat despre existența scenariului de viață și a reprezentării mele asupra lui, m-a făcut să conștientizez cu adevărat importanța cursului de formare, dar și etapele propriei mele dezvoltări. Abia mai târziu, în cadrul primei tabere rezidențiale susținută de Gina Chiriac, am realizat că nu există conceptul de "psihoterapeut priceput", fără ca la baza sa să se afle evoluția personală și chiar spirituală.

Odată cu aceste conștientizări, concretizate și în terapia mea individuală, am început să regăsesc acel "simț al sinelui" pe care nu am reușit să îl formez în copilărie sau adolescență. Am început să iau în considerare relația cu propriul corp, pe care la început îl consideram "un instrument de care m-aș putea lipsi", un simplu "suport pentru suflet". Am început să mă întreb cu privire la propriile mele stări interioare atunci când se aducea în discuție un subiect anume sau când observam un anumit comportament în rândurile colegilor din grup. Ulterior, tot în tabăra ținută live în Constanța, am înțeles cu adevărat și importanța energiei grupului, eficiența neașteptată de a fi parte dintr-un grup care oferă siguranță. Ce încerc să arăt prin toate aceste dezvoltări este faptul că o experiență pe care mi-o imaginam chinuitoare la început - parcurgerea unui curs de formare de 2 ani - s-a transformat ușor, ușor într-un inimaginabil motor pentru activarea propriilor resurse. Deși atunci când m-am înscris la curs puneam rolul de "viitor psihoterapeut" undeva la distanță, drept ceva separat de sinele meu, mi-am dat seama că tocmai

această muncă asiduă și deseori dureroasă cu sinele va aduce cea mai mare contribuție în practica mea din viitor.

Faptul că formatorii întâlniți pe parcurs și-au împărtășit propriile experiențe clinice sau tehnicile utilizate, faptul că fiecare cursant a fost întâmpinat cu empatie, încurajare și susținere, toți acești factori care reprezintă "experiența ARPI" ajută nu la atingerea unor scopuri profesionale înalte, ci chiar procesului nostru de devenire ca oameni. Cu toate acestea, pe lângă revelațiile spirituale pe care le-am trăit, există anumite concepte teoretice care îmi sunt mai drage decât altele, despre care îmi doresc să vorbesc în continuare. Autocunoașterea presupune, în domeniul psihologic, și urmarea unor specializări care să reflecte propria evoluție personală și, în fapt, propriul sine actualizat prin intermediul modelulelor și al terapiei individuale. Așadar, mai departe, îmi doresc să numesc domeniile de interes pentru mine în ceea ce privește viitoarea practică de psihoterapeut integrativ. Pentru a face acest lucru, voi menționa cadrele de lucru care au avut cel mai puternic impact asupra mea din modulele parcurse.

### III. Care sunt elementele din psihoterapia integrativă de mare importanță pentru mine?

#### III.1 Tehnica identificării scenariului de viață

Primul cadrul de lucru de mare importanță pentru mine care îmi vine în minte este cel propus de Joanna Hewitt Evans în modulul cu numărul 3, intitulat "*Nevoile de dezvoltare. Fundamentul teoretic al relației în contact*". Prin intermediul acestui cadru de lucru urma să identificăm care este scenariul nostru de viață. Ne-am folosit de tehnica reprezentării prin desen după următoarele instrucțiuni:

- pe o coală de hârtie urma să avem 6 căsuțe diferite
- în prima căsuță desenăm un personaj cu care ne identificăm
- în a doua căsuță îi oferim personajului o misiune de îndeplinit
- în a treia căsuță desenăm cum și-ar dori personajul să fie îndeplinită misiunea
- în a patra căsuță desenăm care sunt impedimentele pe care le întâlnește

- în a cincea căsuță desenăm cum procedează pentru a trece peste impedimente
- în ultima căsuță desenăm cum se sfârșește povestea

Pentru că acesta este un eseu de dezvoltare personală, voi vorbi puțin despre felul în care eu am lucrat acest cadru de lucru. Personajul cu care m-am identificat este Micuța Sirenă, protagonista unuia dintre basmele mele preferate din copilărie. Misiunea ei era aceea de a face o sinteză între "lumea de sus", lumea oamenilor de care vrea să aparțină și "lumea de jos", adică oceanul, casa ei. Personajul și-ar fi dorit să își îndeplinească misiunea printr-un fel de revelație care să îi schimbe perspectiva asupra situației în care se află, o situație de pendulare și nehotărâre care îi producea un conflict interior major.

Impedimentul apărut în cale era tocmai întrebarea "cum ar putea să facă acest lucru fără să renunțe la sine", cum ar putea aparține ambelor lumi, astfel încât să rămână întreagă și să nu își schimbe esența de sirenă. Soluția pentru acest impediment pe care am identificat-o atunci a fost ca Micuța Sirenă să își facă propriile reguli de funcționare locuind în continuare în ocean - nici să urmeze tradițiile impuse de tatăl ei, nici să meargă după prințul din poveste care era om. Sfârșitul acestei povești a reprezentat, atunci, imaginea unei ființe "auto-suficiente", care a ales să își accepte destinul, rămânând însă singură.

Lucrând pe această temă în terapia individuală, mi-am dat seama că "misiunea" pe care eu i-o oferisem personajului care mă reprezenta avea de fapt la bază ideea de elemente contrarii care se luptau în mine. Ulterior, am ajuns să fac o integrare între acest personaj de basm și personajul Alice în Țara Minunilor, care reușea totodată să își păstreze natura și să facă parte dintr-o "lume de sus", adică cea a visului pe care ea îl are, unde întâlnește o mulțime de personaje magice. Cu toate acestea, ce m-a ajutat să înțeleg mai bine cum să îmi restructurez scenariul de viață și să depășesc pattern-uri vechi a fost descoperirea existenței "subpersonalităților", în modulul 7, intitulat "*Imaginea de sine, stima de sine și încrederea în sine*" susținut de Beatrice Levițchi.

### III.2 Tehnica identificării părintelui hrănitor din interiorul nostru

O altă tehnică de impact pentru mine a fost imageria dirijată creată de Coralina Chiriac, în baza căreia am lucrat la modulul 4, intitulat "*Analiza tranzacțională*". Urmând scenariul propus de ea,

ne ghidam clientul într-un spațiu interior de siguranță, într-o grădină, unde urma să apară o ființă care să îi fie alături. Această ființă reprezenta instanța părintelui hrănitor, iar scopul tehnicii era acela de a identifica această parte din noi, de a deveni proprii noștri părinți hrănitori. În cazul meu, în ipostaza de client, această ființă a fost o vulpe, simbol care s-a repetat în postura de "ghid spiritual" și într-o altă imagerie dirijată pe care am lucrat-o ulterior, în anul II de formare.

### III.3 Tehnica identificării și integrării subpersonalităților

Cadrul de lucru despre care am menționat anterior, din cadrul modulului susținut de Beatrice Levițchi, avea la bază un exercițiu atât scris, cât și creativ, prin desenarea unui simbol care să ne reprezinte sinele. Cerințele arătau în felul următor:

- enumeră o serie de dorințe personale
- recitește lista și observă dacă există o subpersonalitate care critică anumite dorințe
- alege 4-5 dorințe esențiale
- desenează un cerc mic care să reprezinte sinele
- atașază un simbol la subcategoriile de dorințe identificate
- alege porecle la categoriile de dorințe

De la acel modul am rămas în minte cu tehnica de bază pe lucrul cu subpersonalitățile (modelul lui Assagioli). Pașii cuprind: conștientizarea, acceptarea, transformarea, integrarea și sinteza. În cadrul aceluși modul am lucrat prima mea terapie în mijloc și am reușit să integrez două subpersonalități aflate la poli opuși și, anume, subpersonalitatea Războinica și subpersonalitatea Plângăcioasa. Formatoarea m-a ajutat să fac acest lucru invitând pe rând fiecare subpersonalitate să se exprime și, ulterior, prin utilizarea unor simboluri fizice pentru fiecare dintre ele. Am ales un creion roz pentru subpersonalitatea Războinica, în ideea de a semnifica o suliță, și o carte pentru subpersonalitatea Plângăcioasa, deoarece ea îmi aducea multiple resurse în ceea ce privește studiul și puterea de creație literară.

În urma dialogului dintre cele două subpersonalități, am unit fizic cartea și creionul, ajungând la un sentiment de liniște interioară profundă.

#### III.4. Tehnica identificării calităților personale

Un alt cadru de lucru care a avut un impact emoțional puternic asupra mea a fost cel din cadrul modulului cu numărul 8, susținut de Ștefan Cepoi și intitulat "*Comunicare și abilități sociale*". În acest cadru de lucru urma să ne identificăm cu un personaj de basm, să-i găsim calitatea principală și să ne gândim la trei momente din viața noastră în care am folosit această calitate.

Înainte de a urma aceste instrucțiuni, am lucrat în cartel, iar fiecare persoană trebuia să-i găsească celelalte un personaj de basm în funcție de propriile percepții asupra sa. Având în urmă cadrul de lucru cu privire la scenariul de viață, știam deja că mă identific cel mai bine cu personajul Micuța Sirenă, însă m-a bucurat să observ că una dintre colegele cu care am lucrat a regăsit același personaj în mine, iar celelalte două răspunsuri au constat în personaje similare (respectiv Bambi și Anna din Frozen).

Calitatea pe care eu i-am identificat-o Micuței Sirene a fost "asumarea", deoarece, în povestea inițială, aceasta își asumă responsabilitatea de a-și schimba chiar esența pentru a-și urma visul - acela de a aparține lumii oamenilor și de a fi împreună cu prințul pe care îl salvase de la înec. Am descoperit astfel că asumarea este o calitate pe care am utilizat-o des în viața mea, uneori luând anumite decizii la fel de radicale precum a sirenei.

#### III.5. Tehnica lucrului cu rușinea

Modulul cu numărul 13, susținut de Joanna Hewitt Evans și intitulat "*Rușinea, emoția ascunsă*" a fost de asemenea important pentru mine. În cadrul acestui modul am lucrat pe identificarea momentelor din viața noastră în care am simțit rușine și felul în care acestea ne-au influențat comportamentul. Apoi, urma să identificăm mecanismele de apărare pe care le folosim cel mai des pentru a evita simțirea rușinii. Cel mai pregnant lucru care mi-a rămas în minte din cadrul acestui modul a fost terapia în mijloc pe care am lucrat-o, ce avea în vedere relația de cuplu din prezent în paralel cu relația cu mama din copilărie, care implica o doză mare de rușine față de multiple părți ale sinelui meu.



Pentru a-mi putea explora mai bine lumea interioară împreună cu formatoarea, am făcut o paralelă între situația mea actuală și relația dintre două personaje din cadrul unui anime intitulat "Shaman King". În ziua respectivă a modulului, Joanna ne încurajase să ne identificăm din nou cu un personaj, iar de această dată nu a mai fost vorba despre Micuța Sirenă. Prin intermediul acelei terapii în mijloc pe care am lucrat-o, am reușit să pun o distanță și mai mare între sinele meu autentic și starea de rușine trăită în copilărie, a reprezentat un pas mai aproape de integrare prin acceptarea acestei emoții și conștientizarea stării mele mentale din prezent.

### III.6. Tehnica schimbării stării actuale prin metaforă

În cadrul modulului cu numărul 15, intitulat "*Hipnoza ericksoniană și tehnici de mindfulness*" și susținut de Daniela Porumbu, am participat la un cadru de lucru ce avea ca scop crearea unei metafore bazate pe nevoile clientului și atingerea stării mentale dorite prin intermediul acesteia. În postura de client, starea mea actuală reprezenta teama de a începe o nouă etapă în viață și anume părăsirea locuinței parentale (identificată drept un spațiu de nesiguranță) și mutarea împreună cu partenerul actual, într-un spațiu neutru. Starea dorită era una de liniște și împăcare cu sinele, fără existența fricilor proiectate asupra viitorului.

Metafora care mi s-a oferit de către cele două colege din grup cu care am lucrat era cea a trecerii printr-un tunel. În urma acestuia era viața în casa parentală, iar după ce treceam prin tunel, urma să ajung la viitor, unde era viața trăită alături de partenerul actual, într-o locație comună și diferită de anterioara. Ce m-a ajutat în depășirea stării de anxietate a fost ideea că pot rămâne în tunel oricât de mult timp am nevoie, deoarece, pe partea cealaltă mă aștepta viața frumoasă pe care mi-o imaginam. De asemenea, în cadrul metaforei, mi s-a oferit un element de siguranță și, anume, prezența partenerului de cuplu lângă mine în tunel. Această metaforă m-a ajutat să realizez că etapa în care urma să trec, respectiv mutarea de acasă și pășirea într-un teritoriu în mare parte necunoscut, era o etapă comună pentru amândoi.

Astfel, anxietatea mea s-a diminuat considerabil, prin conștientizarea faptului că nu sunt singură în acest demers și că pot oricând să îmi dau mai mult timp de gândire și recentrare a sinelui înainte de a lua o decizie.

### III.7. Tehnica activării resurselor într-un grup

Demn de menționat aici este și un cadru de lucru la care am participat în modulul 16, susținut de Florinda Golu și intitulat "*Psihoterapia și psihopatologia copilului*". A fost un cadru de lucru într-un grup mai mare de oameni care presupunea ducerea până la bun sfârșit a unui exercițiu de supraviețuire. Am primit o listă de obiecte pe care trebuia să le folosim pentru a ajunge de la punctul A (malul unei ape lângă care ne-am prăbușit cu avionul) la punctul B (cel mai apropiat oraș). Natura cadrului de lucru presupunea asumarea unor anumite roluri în echipă, astfel încât să putem ajunge cu toții în siguranță la punctul B.

Fiecare dintre participanți era nevoit să își aducă propriile abilități în vedere pentru a putea fi utilizate în organizare, astfel încât să găsim cea mai potrivită soluție pentru supraviețuirea grupului. Pe mine acest cadru de lucru m-a ajutat să îmi dau seama ce fel de poziție aș ocupa într-un grup și care sunt resursele pe care eu le pot oferi. Mi-am imaginat că, deși abilitățile mele tehnice și practice nu sunt printre cele mai bune (ex.: când era vorba de tăiat copaci/cărat lucruri grele/etc.), rolul meu putea fi acela de a susține moral persoanele din grup care se simțeau la limita propriilor puteri. Consider că acest cadru de lucru se leagă foarte bine de întrebarea "ce aduci în câmp ca terapeut?" și a fost de folos în identificarea perspectivei asupra sinelui în raport cu ceilalți.

### III.8. Tehnica identificării tipului de atașament la adulți

Nu în ultimul rând, un alt cadru de lucru care se află printre favoritele mele în urma celor 18 module parcurse este "Interviul de Atașament al Adultului" conceptualizat de Mary Main și adus în fața noastră de către Andreea Neagu, la modulul 17, intitulat "*Stadiile dezvoltării umane și atașamentul*". Am lucrat în postura de client împreună cu alte două colege (1 terapeut, 1 observator), iar răspunsurile oferite la cele 20 de întrebări ale interviului structurat m-au ajutat să îmi conturez mult mai bine în minte povestea relațiilor mele de atașament și felul în care stilul meu de atașament s-a transformat de-a lungul timpului.

În viziunea mea, acest cadru de lucru a adus împreună elemente din tehnica scaunului gol și a lucrului cu copilul interior prin intermediul imageriei ghidate. Am înțeles aici importanța întrebării "de ce crezi tu că X s-a comportat așa?", menită să ne ajute să identificăm modul de raportare pe care un client îl are față de propriile experiențe. Mai mult decât atât, am considerat interviul drept un mijloc excelent de aducere în prezent și, totodată, o posibilă sursă de vindecare prin recadrarea evenimentelor din trecut.

Poate cea mai mare contribuție a interviului pe plan personal este creșterea gradului de coerență în ceea ce privește "povestea pe care ne-o spunem despre noi", scenariul nostru de viață, prin identificarea pattern-urilor care pornesc de la stilul de atașament dezvoltat în prima copilărie și modul cum scenariul a fost sau nu transformat între timp. Având drept reper modulele anterioare și terapia individuală în care am lucrat intens pe aducerea acestor schimbări în viața mea, am considerat acest cadru de lucru drept un element reparator și bine-venit în continua mea dezvoltare personală.

Pentru a concluziona subiectul acestui capitol, voi spune că temele de cel mai mare interes pentru mine din psihoterapia integrativă rămân **scenariul de viață și lucrul cu subpersonalitățile** prin tehnici creative, utilizarea metaforelor și a imageriilor dirijate.

#### IV. Ce impact au avut asupra mea taberele din formarea de bază ARPI?

După cum am menționat la începutul eseului, pe parcursul celor doi ani de formare de bază în psihoterapie integrativă am participat la două tabere live și una online. În cele ce urmează, voi oferi detalii despre cadrele de lucru care au avut un impact emoțional profund asupra mea pentru a sublinia în continuare importanța unui astfel de curs de formare în viața personală și profesională a unei persoane ce își dorește să practice psihoterapia.

IV.1. Tabăra rezidențială live 06-09 septembrie 2021: "Integrarea elementelor de psihosomatică și psihoterapie corporală relatională" susținută de Psih. Dr. Gina Chiriac

Această primă tabără din cadrul formării de bază ARPI a reprezentat o mare provocare pentru mine, în principal datorită prezenței fizice. Schimbarea contextului din online în fizic a adus cu sine stări emoționale coplășitoare, având în vedere și numărul mare de persoane care au participat (aproximativ 60). Cea mai pregnantă amintire pe care o am din această tabără este terapia în mijloc pe care am lucrat-o cu Dr. Gina Chiriac pe tema traumelor psihosomatice.

În acea etapă a dezvoltării mele, obiectivul meu era să învăț cum pot reveni în controlul corpului meu, astfel încât să nu mai reacționez pe baza unei traume din trecut. În această terapie rolul cel mai important l-a jucat lucrul cu corpul, prin intermediul unui exercițiu de imitare a mișcării brațelor formatorului. Felul în care am reușit să intru în contact cu corpul meu în urma aplicării acestei tehnici m-a ajutat să îmi stabilesc noi repere în ceea ce privește autonomia și spațiul de siguranță din interiorul meu.

Un alt element care m-a ajutat cu privire la obiectivul meu inițial a fost o soluție oferită de Dr. Gina Chiriac unei alte colege cu o problemă similară. În cadrul uneia dintre mini-terapiile care au avut loc pe parcursul acestei tabere, formatoarea a propus utilizarea a două izoprene care să simbolizeze "momentul de atunci" și "momentul de acum". Cursanta care a lucrat în mini-terapia centrată pe eliberarea de reacțiile psihosomatice cauzate de traumă s-a așezat între cele două izoprene. Atunci când aceasta era așezată cu fața înspre "momentul de atunci", intra în contact cu emoțiile (frică, neliniște, disperare) trăite la momentul apariției traumei. În schimb, atunci când își întorcea atenția înspre "momentul de acum", acele emoții erau înlocuite de o stare de liniște. Formatoarea a rezumat atunci procesul astfel: "atunci când simți că reacționezi în baza experiențelor din trecut, schimbi frecvența."

Cu toate acestea, momentul de maximă intensitate emoțională pe care l-am trăit în acea tabără a avut loc în timpul unei terapii în mijloc lucrată de o altă colegă. De această dată, cursanta și formatoarea au lucrat împreună pe tema realizării sintezei între două subpersonalități. La un moment dat, am intrat într-o stare de disociere cauzată de proiecțiile mele asupra terapiei. Clienta era în mod constant apreciată, lăudată și încurajată de către psihoterapeut, ceea ce este, bineînțeles, un lucru firesc în cadrul unei terapii, însă acest lucru a stârnit instanța părintelui critic în sinea mea.

Pentru că mă aflu încă la începuturile identificării și acceptării subpersonalităților mele, am simțit în acel moment cum întregul meu univers interior, pe care îl vedeam drept o curte regală, se dărâmă dintr-o dată. Singura subpersonalitate rămasă, pe lângă Părintele Critic, era cea pe care am numit-o Lunatica. Această subpersonalitate se manifestă atunci când simt că pierd total controlul asupra mea și am nevoie de un mecanism de coping care să excludă toate celelalte "voci" existente în minte. Atributul ei principal este chiar disocierea.

În timp ce toate aceste lucruri se petreceau într-un mod foarte vizual în mintea mea, manifestarea fizică a constat într-un hohot nestăvilit de plâns. În mintea mea, cursanta care lucra reprezenta tot ce nu voi putea fi eu vreodată, adică o persoană demnă de laudele formatoarei pe care o admir. Ulterior, am adus acest subiect în terapia mea individuală și am descoperit cauzele adânci ale tuturor sentimentelor reprimite din copilărie. Totodată, am descoperit că acea "distrugere totală" din mintea mea avusese loc deoarece plasasem o altă subpersonalitate "la conducere" fără să îmi dau seama. Era subpersonalitatea Regina, o ființă tiranică, care le conținea în sine pe subpersonalitatea Războinica și pe Mama Critică. Chiar a doua zi după acest eveniment, tot în timpul taberei, mi-am dat seama că sinele meu autentic nici măcar nu se afla în peisajul acela regal pe care mi-l creasem în minte, ci undeva, departe, pe un câmp de lavandă, fiindu-mi în continuare inaccesibil.

Desigur, acum știu că "sinele autentic" nu reprezintă nici măcar "suma părților noastre", dar le cuprinde în sine, iar integrarea subpersonalităților, în baza modelului lui Assagioli, conduce de fapt spre "a deveni un creator de realități".

După aceste trăiri intense, am reușit să mă conectez mult mai bine la propriile emoții, ceea ce a condus către o mărturisire pe care am făcut-o în grup. I-am declarat formatoarei că mi-am dat seama că motivul pentru care am dorit să lucrăm o terapie în mijloc împreună era, în fapt, nevoia de contact și nu atât de mult nevoia de a lucra pe subiectul pe care îl adusesem în discuție. Am realizat atunci că am tendința de "a fi foarte mult în capul meu", lucru pe care de asemenea l-am adus în terapia individuală și am început de atunci să fiu din ce în ce mai mult în contact cu stările din corpul meu, să trăiesc și să reacționez din prezent.

În ultima zi de tabără, am participat la mai multe cadre de lucru ce aveau în vedere contactul cu copilul interior. Unul dintre cadre presupunea joaca în grupuri mici cu jucăriile pe care ni se ceruse să le aducem de acasă. Mi-a rămas în minte cum, în momentul în care am ajuns să pasăm o

minge de jucărie de la unul la altul, eu mereu mă eschivam, de parcă obiectul îmi putea face rău. Sentimentul resimțit era unul de frică. Acest comportament a fost observat și de colegii de grup, lucru care m-a condus să încep un demers mai asiduu în lucrul cu copilul interior în cadrul terapiei individuale.

Următorul cadru de lucru din acea zi a constant într-o imagerie dirijată de către formatoare. Îmi amintesc că atunci a fost a doua oară când mi-am manifestat emoțiile prin intermediul lacrimilor, deoarece am putut vedea pentru prima dată că versiunea mea din copilărie nu era "neglijentă" și "respingătoare", ci "neglijată" și "respinsă". Acela a fost de asemenea un moment important pentru dezvoltarea mea personală și recadrarea propriei povești de viață.

Cu siguranță am mai menționat acest lucru, dar, drept concluzie, vreau să reamintesc faptul că modulele, taberele și terapia individuală au mers adesea mână-n mână și au reprezentat resurse extraordinare pentru mine ca om și, implicit, ca viitor psihoterapeut. Așadar, pentru a contribui la afirmația de la care pornește acest eseu, vreau să subliniez importanța lucrului față în față, în special când vine vorba despre lucrul cu corpul. Din această primă tabără am rămas cu ideea principală că psihoterapia integrativă presupune mai presus de orice lucrul cu sinele și aducerea propriei personalități în relație, iar aceste lucruri nu pot fi înfăptuite atunci când psihoterapeutul nu are el însuși reperele necesare.

IV.2. Tabăra rezidențială online 13-16 decembrie 2021: "Inteligența emoțională, Utilizarea elementelor de psihodramă în dezvoltarea personală de tip integrativ, Tehnica scaunului gol - studiu comparativ între școala engleză și cea americană, Aplicații integrative - spațiul intrapsihic: de la hipnoză ericksoniană la tehnicile de mindfulness, Tehnici și aplicații specifice utile în cabinet" susținută de Psih. Dr. Gina Chiriac

Am găsit tabăra online ca fiind obositoare, iar elementul principal cu care am rămas de aici îl reprezintă tehnica scaunului gol. Am lucrat această tehnică atât din postura de client, cât și de terapeut, iar poate cea mai relevantă revelație pe care am avut-o a fost că, în fapt, tot timpul lucrezi cu părți din tine, niciodată cu persoane din exterior. Pentru a clarifica mai bine ce vreau să spun, voi aduce în discuție faptul că, anterior taberei, lucrasem deja această tehnică în terapia individuală,

având drept temă "sentimentul de furie față de mamă". Atunci când formatoarea ne-a explicat că două părți din noi disociate pot crea o sinteză (în mod similar cu subpersonalitățile), am realizat că "mama" de pe scaunul gol cu care lucrasem în cabinet nu era altceva decât mama introiectată în copilărie.

Așadar, această conștientizare m-a ajutat să văd și mai clar imaginea "sinelui întreg", în care noi, prin intermediul terapiei, punem la loc "bucăți disparate" (ex.: mecanisme de apărare, subpersonalități apărute ca rezultat al ciclurilor Gestalt neîncheiate), transformându-le astfel în resurse. Revenind la tabără, pot spune că am conștientizat de asemenea faptul că o alianță terapeutică se poate încheia chiar și de la distanță, câmpul nefiind limitat de proximitatea fizică. Totodată, am văzut că se poate lucra cu corpul chiar și în mediul online, atât timp cât există o bună colaborare între terapeut și client.

Un alt cadru de lucru este însă cel căruia i-am acordat o mare importanță în mintea mea. Este vorba despre petrecerea mai multor ore în compania unui alt coleg, prin intermediul online-ului. Cadrul de lucru era structurat în felul următor: fiecare dintre participanți urmează să-i prezinte celuilalt împrejurimile în care trăiește, cartierul și locuința sa, după care cei doi vor lua masa de prânz împreună și, ulterior, vor juca rolul de terapeut, respectiv client, pe o temă care să aibă legătură cu "inteligența emoțională." Am înțeles că scopul acestui cadru de lucru îndelungat era acela de a înțelege complexitatea lumii interioare și exterioare a unui client, faptul că el este mai mult decât ce vedem noi în cabinet.

Cu toate acestea, am catalogat experiența pe care am avut eu în timpul cadrului de lucru drept "neplăcută" și "(re)traumatizantă". Am petrecut o mare parte din zi lucrând în mod acceptabil cu o altă cursantă, urmând indicațiile primite, însă spre finalul zilei am auzit că "felul în care s-a comportat ea a fost de așa natură încât să spargă zidurile mele" și că "pentru ea arăt ca un afiș". Colega în cauză nu a dorit să lucreze în postura de client, așa că am lucrat într-un singur sens. Ulterior, când am ajuns la etapa de feedback în urma cadrului de lucru, mi-am dat seama că trăiesc emoții intense de furie și tristețe. Faptul că experiențele tuturor celorlalți colegi au fost pozitive a contribuit la starea de alienare care făcea parte din "cunoscutul" meu, din scenariul de viață.

Am expus perspectiva mea asupra situației în grup și a fost a doua oară când Dr. Gina Chiriac mi-a spus "îmi pare rău că te-ai simțit ca un obiect."

Mi-am dat seama atunci că lucrul cu trauma și cunoscutul din copilărie necesită în continuare efort și implicare din partea mea. Totuși, faptul că am trecut printr-o experiență similară cu cele cunoscute mie, care făceau parte din scenariul de viață într-o oarecare măsură, m-a ajutat să identific mai bine acest pattern astfel încât să iau decizii diferite în viitor. Cursul de formare ARPI este locul unde am observat cel mai clar modul în care viața se schimbă în funcție de perspectiva noastră, diferența dintre hartă și teritoriu, și cât de adevărate sunt cuvintele "o istorie se repetă până ce vei învăța lecția pe care ți-o oferă".

În cadrul aceleiași tabere online am putut să îmi dezvolt mai bine observatorul intern, lucrând din postura de terapeut cu tehnica scaunului gol. Dacă la începutul formării pășeam nesigur în această direcție, de a deveni psihoterapeut, fără să știu exact cum voi ajunge acolo unde îmi doresc, deja cu tabăra din anul II de formare am început să observ cum aplic chiar și la nivel inconștient tehnicile predate pe parcurs.

IV.3. Tabăra rezidențială live 20-26 iunie 2022: "Lucrul cu procesele inconștiente (transfer, contratransfer, identificare proiectivă, proces paralel), Nevoile relaționale de bază, Încheierea relațiilor terapeutice și lucrul cu doliul" susținută de Dr. Coralina Chiriac

Ultima tabără rezidențială la care am participat în cei doi ani de formare este, de asemenea, și cea mai proaspătă în minte, dar și cea mai semnificativă din punct de vedere emoțional pentru mine. Faptul că a avut loc la sediul ARPI de la București a jucat un rol important în percepția mea asupra direcției acestei școli de formare, deoarece m-am putut hrăni cu energia locului în care mulți formatori și-au dus mai departe misiunea. L-am perceput ca pe un templu, iar desfășurarea taberei a fost una profund spirituală și transformatoare.

Având deja experiența taberelor precedente, m-am simțit confortabil din prima și ușor integrată în grup, chiar dacă existau încă persoane necunoscute. Faptul că tabăra a fost susținută de Coralina a fost un alt factor important în impactul său asupra mea, deoarece eram curioasă cu privire la maniera ei de lucru încă de la modulul 4 din primul an pe care ni l-a predat ("*Analiza Tranzacțională*").



Temele principale pe care le-am abordat în cadrul acestei tabere rezidențiale au fost încheierea relațiilor cu oameni din trecutul sau prezentul nostru, cât și lucrul cu doliul. Deoarece nu am putut identifica nicio relație neîncheiată din viața mea sau vreun subiect de lucru pe tema doliului, am lucrat mai mult în postura de observator, când am conștientizat anumite aspecte importante la mine. Cel mai longeviv cadru de lucru propus de formatoare s-a întins pe durata a 3 ore, în care au existat 6 mini-terapii pe tema doliului. În urma experienței de strict observator, mi-am dat seama până unde se întindeau la acel moment limitele mele în ceea ce privește conținerea și, totodată, mi-am dat seama ulterior că îmi este mai facil să conțin sentimente de tristețe, durere și disperare, decât sentimente de iubire, căldură și admirație.

Acest lucru l-am putut observa și analiza abia după terminarea taberei deoarece cadrul de încheiere a fost de așa natură încât să ne luăm la revedere unul de la celălalt cu foarte mult afect, după o săptămână plină de provocări trăită împreună. În acel moment m-am simțit mai copleșită emoțional decât în cadrul celor 6 mini-terapii pe tema doliului și astfel am descoperit o nouă arie de explorat în dezvoltarea mea personală.

În aceeași tabără a avut loc și un ritual de transformare, în care fiecare dintre noi a lăsat în urmă o parte a sinelui său și a pășit în identitatea sa cea nouă, în sinele "ideal". Am scris câte o scrisoare în care i-am mulțumit fostei părți din noi pentru lucrurile oferite, iar ulterior aceste scrisori au fost arse. După ce am pășit în noua noastră identitate, am fost ghidați într-o meditație de către formatoare, iar eu am simțit emoții intense, manifestate sub forma lacrimilor, în două puncte cheie ale meditației.

Primul element de impact a fost imaginarea felului în care sinele nostru ideal este și arată. Mi-am dat seama atunci că văd multă frumusețe interioară orbitoare și am asociat această imagine cu cea a formatoarei. Al doilea moment cu un puternic impact emoțional a fost cel în care am vizualizat în mintea mea, urmând ghidarea oferită, care sunt lucrurile pe care mi-ar plăcea să le spun mai des. În minte mi-au apărut amintiri fericite din trecutul apropiat pentru care mi-ar fi plăcut să-mi exprim recunoștința față de partenerul de cuplu.

În urma acestui ritual de transformare, am simțit și încă resimt schimbările care apar în viața mea, în perspectiva mea asupra lumii, dar, și mai important, în monologul meu interior și felul în care îmi vorbesc. După ultima tabără rezidențială din formare, am putut conștientiza modul în care

propria mea voce interioară s-a schimbat, atât prin lucrurile pe care mi le spun(e), cât și prin felul blând și liniștitor în care o face.

Un alt cadru de lucru de real interes pentru mine din această tabără a avut loc atunci când am început să vorbim despre procesele inconștiente din cadrul terapiei. Indicațiile formatoarei au fost să ne imaginăm ce fel de animal ar fi terapeutul sau terapeuta noastră și ce animal am fi noi, în postura de clienți, în raport cu el/ea. Mai departe, urma să identificăm lucrurile care ne plac și nu ne plac la terapeut, felurile în care ne asemănăm și ne deosebim, cât și felul în care credem noi că suntem văzuți de către terapeut.

Cu ajutorul acestui cadru de lucru și prin intermediul teoriei predate de către formator, am conștientizat mai bine care sunt nevoile mele din postura de client, de unde pornesc aceste nevoi (ciclurile Gestalt) și ce fel de transfer am față de terapeuta cu care am lucrat în terapia individuală. Acest subiect reprezintă un real interes pentru mine pentru că mă ajută atât pe partea de dezvoltare personală, cât și din perspectiva psihoterapeutului.

## Concluzii

În urma tuturor acestor mențiuni și amintiri personale, vreau să fac o sinteză asupra celor doi ani de formare de bază în psihoterapie integrativă la ARPI. Am decis să le aduc în vedere deoarece astfel de expuneri și autodezvăluiri exprimă cel mai clar parcursul meu și transformările ce au avut loc în mine odată cu înscrierea la cursuri. Pe lângă utilitatea la nivel cognitiv a cadrelor de lucru propuse în tabere și la module, acestea au reprezentat pentru mine oportunități de autocunoaștere și vindecare.

Teoria, practica și lucrul în grup au fost elementele ce au susținut dezvoltarea mea personală. Alături de obiectivele personale și lucrul în terapia individuală, acestea s-au dovedit a fi echilibrul perfect între cine am fost și cine îmi doream să devin. Consider că psihoterapia integrativă este calea pe care am căutat-o mereu, iar dovada cea mai mare este faptul că nicio altă înșiruire de evenimente nu mi-a activat resursele mai puternic decât începutul călătoriei mele în ARPI.

Prin urmare, această școală de formare este într-adevăr holistică, atingând prin însăși structura și modul său de funcționare toate ungherele minții noastre inconștiente pentru a ne scoate la lumină.

În încheiere, vreau să las aici feedbackurile oferite la cele două tabere rezidențiale live. Consider că acestea reprezintă cel mai bine atât "magia" ARPI, cât și etapele transformării mele. Dacă m-ar întreba cineva "ce se întâmplă la formarea de bază ARPI?", le-aș arăta aceste două texte.

**1) Indicațiile primite au fost acelea de a descrie formatorul (Dr. Gina Chiriac), după care urma să modificăm textul la persoana I:**

*"In aceasta tabara am descoperit ca eu, Cristina, sunt de fapt un fel de guru. Inainte ma percepeam ca un lider doar la nivel cognitiv, iar acum ma vad ca pe un ghid spiritual, complex si foarte experimentat. Din online nu am putut simti aceste lucruri, probabil pentru ca filtrele perceptiei mele erau si mai intunecate ca acum si am incercat sa imi diminuez rolu la a fi doar un lider formal din teama de a nu fi copleșita de un adevar pe care nu-l puteam contine. Acum am vazut mult mai multe dimensiuni si m-am perceput ca avand un spirit imens si hranitor din care imi pot da voie sa ma hranesc si eu. Acum pot spune ca am incredere in mine si simt raportul dintre noi ca fiind unul de invatacel-maestru spiritual, unul pe care mi l-am dorit dintotdeauna sa-l am.*

*Ceea ce am constientizat in aceasta tehnica de lucru este ca realitatea este neutra, iar emotiile mele se schimba in functie de perceptiile mele, si ca de fapt e vorba DOAR DESPRE MINE."*

**2) Feedback pentru tabăra rezidențială susținută de Coralina Chiriac:**

*"Pentru mine aceasta tabara a fost o confirmare ca totusi exista lucruri permanente. Am crezut ca oamenii nu au acces la "niciodata" si "pentru totdeauna" pentru ca suntem finiti.*

Cristina Boncea

*In aceste 7 zile am invatat ca nu suntem. Aveam doar vag o speranta ca dupa ce voi muri, sufletul meu va merge mai departe in univers pentru a-l imbogati cu tot ce am dobandit pe Pamant. Acum, intalnind atatia oameni care nadajduiesc la fel, am o certitudine. Stiu ca toata transformarea mea va ramane cu mine. Ca nu voi pierde niciodata nimic din ceea ce sunt. Ca pot doar sa ma indrept in continuare spre ceea ce sunt si ca universul completeaza in favoarea mea.*

*Viata ne iubeste. Iar tu, Coralina, esti perpetua deschizatoare de drumuri. Cred ca am atins frecventa iubirii si recunostintei si mai cred si ca ma aflu mereu in ea, chiar si cand am impresia ca sunt doar un om.*

*Nu suntem niciodata doar oameni. Suntem zei si zeite ce poarta intreg universul in ei.*

*Multumesc pentru faptul ca voi, formatorii ARPI, nu ne lasati sa uitam asta nici o secunda. "*