

Prezentarea

Julia Samuel, autoarea cărții „**Fiecare familie are o poveste. Cum moștenim dragostea și pierderea**” este o terapeută și autoare britanică, formată în psihoterapia centrată pe persoană. Este specializată în lucrul cu doliul, pierderea și oferirea de asistență persoanelor și familiilor care trec printr-o astfel de dificultate, desfășurându-și activitatea atât în practică privată, cât și în sistemul de sănătate public din Marea Britanie. La Editura Trei, pe lângă cartea anterior menționată, a apărut tradusă și cartea „**O să treacă și asta. Povestiri despre schimbare, criză și începuturi pline de speranță.**”, o lucrare despre principalele file ale vieții noastre (familia, iubirea, cariera, identitatea, sănătatea) și procesul adaptării, revenirii după o mare provocare, criză pe oricare dintre aceste teme.

Cartea despre care vom discuta azi este despre familii ca întreg, dar și despre persoanele care o compun, descriind etapele prin care trec **8 familii** ce solicită psihoterapie de familie. Dacă în psihoterapia individuală se lucrează asupra persoanei, în psihoterapia de familie clientul este familia. Autoarea, Julia Samuel, ne explică încă din primele pagini ce au în comun aceste 8 povești: **curajul de a cere sprijin și dorința de a depăși propriile obstacole**. Poveștile nu se leagă neapărat, pot fi citite în orice ordine ați dori, dar cuprind o multitudine de provocări ale vieții prin care oricare dintre noi putem trece la un moment dat. Din acest motiv este ușor să empatizăm și să învățăm din experiențele familiilor prezentate: adopția unui copil, împăcarea cu pierderea unui copil, secrete păzite toată viața, traume transgeneraționale sau chiar lupta cu o boală limitatoare de viață precum este cancerul.

Dar de ce ar putea fi important să aducem familia la terapie? Sau să ne uităm în profunzime la dinamicile din familiile noastre?

Familia este sistemul din care facem parte și care ne formează copilăria, adolescența și ne impactează inclusiv în viața de adult. Ne hrănește sau ne rănește în aceeași măsură. Din familie învățăm comportamente acceptate sau nepermise, învățăm valori, credințe, învățăm cum să ne certăm și cum să exprimăm iubirea, învățăm chiar cum arată o relație și cum ar trebui ea să se simtă. Deseori când avem copii, descoperim cu stupeoare că suntem la fel ca părinții noștri sau că partenerul de viață seamănă izbitor cu mama sau tata în modul în care se comportă...

Există familii funcționale și disfuncționale, dar nu familii perfecte. Julia Samuel descrie o familie disfuncțională astfel: „*O familie disfuncțională are multe nuanțe și niveluri de disfuncționalitate, iar interacțiunile din interiorul acesteia sunt mai degrabă negative. Între membrii familiei nu există o tendință normală spre bunăvoință, nici grijă sau sprijin reciproc. Ei nu știu cum să facă față dificultăților: un conflict poate lua o amploare exagerată, transformându-se într-o confruntare care se poate extinde de-a lungul mai multor luni, ani sau chiar generații. De asemenea, aceștia sunt în general rigizi, cu păreri fixe despre bine și rău și refuză comunicarea în loc să o faciliteze. Din punct de vedere comportamental și psihologic, familiile disfuncționale au un caracter imprevizibil și atunci când conflictul rămâne nesoluționat, devin o sursă de suferință pentru membrii săi. Aceștia se pot simți în același timp abandonați și prinși în capcană. Pot simți forța toxică a unei recompense imprevizibile, în*

situațiile în care uneori dragostea și atenția mult dorite le sunt oferite, pentru ca apoi, fără motiv să le fie retrase: astfel devin cu toții dependenți, așteptând următoarea doză. ”

Dacă în prezent avem o situație de criză în propria familie, comunicarea este blocată undeva, relațiile s-au îndepărtat, mergem cu persoanele direct implicate (părinți, bunici, frați-surori, fost soț, copil vitreg) la terapia de familie.

În cartea Juliei Samuel, procesul terapeutic de familie a fost de forma următoare: un membru sau mai mulți solicită ajutor, fie că au mai urmat în trecut un proces terapeutic, fie că în paralel cu terapia de familie urmează și un proces terapeutic individual. Terapeuta are o primă ședință în care setează cadrul: cine participă la terapie (nu mereu este nevoie de toți membrii acesteia, ci doar cei implicați direct în situația ce se vrea a fi depășită), care sunt dificultățile, criza, nevoia celui/ceilor care solicită procesul și începe travaliul efectiv, munca emoțională pe parcursul ședințelor.

Terapia familiilor din carte nu a arătat mereu calmă, plină de umor, zâmbete, comunicarea și relațiile prezente nu au fost întotdeauna pline de iubire. Unele familii duceau cu sine niște fundații puternice de încredere, altele, cum ar fi familia separată Taylor și Smith era plină de resentimente, conflicte vechi, comunicare explozivă și transformarea celuilalt în agresor.

Obiectivele principale ale terapiilor de familie le regăsim în titlurile poveștilor: transformarea în părinți prin adopție, armonizarea unor familii vitrege, vindecarea de consecințele unei pierderi, sau a trăi sub iminența morții.

Terapiile se încheie treptat, atunci când membrii familiei și terapeutul consideră că nu mai este atâta nevoie de sprijin, conflictele se soluționează, familia este mai adaptată provocărilor și are resursele necesare să se descurce singură în continuare. Câteodată stabilesc și întâlniri preventive, la o anumită perioadă de timp.

Famiile nu sunt perfecte și cartea aceasta este despre disfuncționalități, despre obstacole, despre traumă, pierdere și regăsire, este despre viața așa cum se trăiește ea, fără cosmetizări.

Ce putem observa însă din cartea „Fiecare familie are o poveste” este că deși învățăm lucruri mai bune (puterea, umorul, optimismul, speranța) sau mai puțin bune (dependențele, evitarea, negarea, izbucnirile) din familie, fiecare generație poate să scrie o altă filă a poveștii, poate să își crească potențialul, să meargă mai departe, să se dezvolte. Deseori în poveștile familiilor din carte, un copil solicită terapia sau un copil propune soluțiile. O generație tânără se bucură de flexibilitate în a vedea soluții, dar ia și ce e mai bun de la celelalte generații din urma sa. De exemplu, Daisy este cea mai tânără femeie din familia Thomson, are 18 ani și pe linie maternă moștenește multă dedicare pentru familie și reziliență, așa cum s-a întâmplat cu mama și bunica ei. Este independentă, dar și apropiată de mama ei Kate și este îngrijorată de modul în care aceasta face față plecării fetei de acasă. Este singura persoană din familia ei care are o tranziție spre viața de adult mai echilibrată, fără să își asume multe riscuri (așa cum a fost mama ei) sau să fugă de părinții ei și să se mute la celălalt capăt al lumii (așa cum a procedat bunica ei).

Înțelepciunea tinereții poate să fie la fel de importantă precum experiența de viață sau modelul unei bunici, care a trecut prin experiența traumatizantă a unui lagăr de concentrare și a

putut supraviețui, iubi, clădi o familie armonioasă, așa cum s-a întâmplat în povestea Familiei Berger. Kati, stră-străbunica familiei este o supraviețuitoare a Holocaustului și își privește la 91 de ani stră-strănepoata de doar 1 an. 5 generații sunt prezente în cabinetul terapeutei, toate profund marcate de suferința lui Kati, dar și inspirate de curajul ei.

Ce se întâmplă în cabinet este deseori magic, așa mi s-a părut întotdeauna. Momentele în care oamenii devin vulnerabili și sinceri, în care deblochează răni vechi sunt chiar miraculoase și pentru psihologi devin adevărate daruri. Asta vedem în fiecare poveste: o ședință, un punct de la care cineva, un membru al unei familii are o realizare, are o confruntare, exprimă o suferință adânc îngropată către sora lui, fosta soție, partenerul lui, copiii lui și deși este un moment greu, din acel punct și mai departe simți în interior că nu mai ești la fel. Toți participanții înțeleg totodată că această schimbare a avut loc și în interiorul lor, într-o formă sau alta.

În terapia de familie câteodată procesul este accelerat tocmai pentru că oamenii vin cu tot cu relațiile dintre ei în cabinet și e nevoie de o singură mișcare a cuiva spre deblocarea unui tipar, spre acceptarea celuilalt, privindu-l diferit, ca roțile invizibile ale mecanismului ce îi aduce împreună să se pună în mișcare.

Schimbarea, vindecarea apar cu ajutorul câtorva elemente-cheie din procesul terapeutic ce sunt principii și în psihoterapia centrată pe persoană:

- faptul că persoanele care ajung aici sunt ascultate cu empatie și înțelese prin filtrul lor, contează mai puțin cum vede terapeutul o acțiune a clientului și mai mult ce a însemnat acea acțiune pentru client, **cadruul lui de referință**.
- Persoanele nu sunt în niciun moment judecate pentru decizii, opinii, valori, nu există etichete de „bun sau rău”, chiar dacă membrii familiei oferă unul altuia roluri de agresor/victimă, în psihoterapia centrată pe persoană acest principiu se numește **acceptare pozitivă necondiționată**
- faptul că au mereu un spațiu de siguranță în care pot explora orice emoție sau sentiment și pot exprima cele mai tulburătoare/întunecate părți care există în fiecare dintre ei, acest lucru se datorează **empatiei** terapeutei, dar și onestității ei, faptul că se acordează în permanență la membrii familiei și le este alături, indiferent de tensiunea sau durerea din cabinet.
- **autonomia clienților este încurajată**, fiecare este responsabil pentru procesul terapeutic și când lucrurile se liniștesc în familie, terapeutul susține desprinderea de proces.

Concluzionând, fiecare familie are o poveste și este important să aflăm cum au reușit alte familii să depășească provocările vieții, să aruncăm o privire în procesul lor și poate să ne inspire. Sunt modele de familii care s-au adaptat de la disfuncționalitate la armonie, în grade diferite, ceea ce ne poate încuraja să privim și noi în interiorul nostru și în relațiile cu părinții noștri pentru o viață mai armonioasă și relații fără zbateri sau conflicte. Nicolae Iorga susținea că un popor care nu-și cunoaște istoria riscă să o repete. Cam așa se întâmplă și în familiile în care există secrete, în care

emoțiile sunt blocate sau reduse la tăcere, în care lucrurile nespuse se adună ani la rândul. Așa că dacă nu reușim să facem pace cu trecutul familiei noastre poate ar ajuta să vorbim cu cineva.

Sunt Raluca Neagu și practic de 4 ani psihoterapie centrată pe persoană. Lucrez online și față-în față la cabinetul din Brașov, din cadrul centrului MindWay cu adulți, adolescenți, părinți sau copii. Practic o formă de terapie centrată pe persoană, în care relația este foarte importantă, la fel și respectarea ritmului interior al clienților, etapele pas-cu-pas spre schimbare sau ameliorarea dificultăților de viață fiind susținute cu răbdare și empatie. Ei nu trebuie să fie într-un anumit fel pentru mine, nici mai buni, nici mai eficienți și cu atât mai puțin perfecți. Nu sunt un expert al poveștilor de viață ale clienților mei, ci doar un sprijin pentru călătoria interioară a acestora spre lumină, în orice formă ar considera ei că arată această lumină.