

Vasile CONSTANTIN este doctor în psihologie și asistent universitar în cadrul Facultății de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București. Este psihoterapeut experiențialist, cu competențe în Terapia Unificării și dezvoltare personală unificatoare individuală și de grup. Master în Neuroștiințe și trainer autorizat. Colaborator Institutul S.P.E.R.

- Este facilitator de grupuri de dezvoltare personală cu suport expresiv creativ: dramaterapie, art-terapie, dansterapie, meditație creativă unificatoare.

- Este autor al tehnicii „Improvizația creatoare prin literatură”, validată și valorificată sub egida P.E.U. (Psihoterapia Experiențială Unificatoare). A publicat numeroase studii în reviste internaționale (indexate ISI și BDI), în care sunt scoase în evidență efectele acestei tehnici în grupul de dezvoltare personală.

- A susținut workshop-uri în cadrul Conferinței de Psihoterapie Experiențială și Dezvoltare Personală Unificatoare și al proiectului „Zilele Dezvoltării Personale Unificatoare”.

- Keynote speaker în cadrul Congresului Național al Studenților la Psihologie, 2016.

- Facilitator de ateliere de psihoeducație în licee și școli generale din București, dar și în cadrul proiectului „University of Bucharest Summer School”, 2017.

- Fondator al Asociației Edelvais pentru Cultură, Educație, Formare și Tineret.

VASILE CONSTANTIN

IMPROVIZAȚIA CREATOARE PRIN LITERATURĂ

**CĂLĂTORIE METAFORICĂ PENTRU
AUTOANALIZĂ ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ**



Editura SPER

Colecția Caiete Experiențiale, nr. 50

București, 2018

Editura SPER – acreditată categ. B de Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior (CNCSIS), CNCS și CNATDCU (lista A2, panel 4, poziția 15).

Toate drepturile sunt rezervate Editurii SPER.

Nicio parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă, reprodusă în niciun fel fără acordul scris al editurii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CONSTANTIN, VASILE

Improvizația creatoare prin literatură: călătorie metaforică pentru autoanaliză și dezvoltare personală / Vasile Constantin. -

București: Editura S.P.E.R., 2018

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8429-68-7

159.9

821.135.1

Director General: prof. univ. dr. Iolanda Mitrofan

Director Editorial: dr. Mădălina Voicu

Referent științific, corectură, tehnoredactare și copertă: dr. Mădălina Voicu

Difuzare - Editura SPER

București, Splaiul Independenței, nr. 17, sector 5

Tel./ Fax 031.104.35.18

E-mail: comenzi.sper@gmail.com

Web: <http://www.editura.sper.ro>

<http://editurasper.wordpress.com>

<http://www.sper.ro>

www.jep.ro

www.artte.ro

Cuprins

Introducere	9
Repere teoretice ale improvizației creatoare prin literatură	12
Capitolul I: Băiețelul	25
Capitolul II: Ploaia	35
Capitolul III: Călătoria	51
Capitolul IV: Duel sau pace	63
Capitolul V: „Vă zâmbesc din inimă” – filmul unei intervenții unificatoare prin improvizație literară, pentru scăderea anxietății	75
Nota autorului	90
Bibliografie	92

- **Externalizarea** se realizează tocmai prin dramatizare sau rescenarizare. Fiind pus în fața faptului de a-și „trăi” povestea creată, participantul va avea ocazia să realizeze, astfel, conexiuni între ceea ce putem numi ficțiune și realitate – între ceea ce povestește și ce anume are legătura cu viața sa. În cadrul acestei etape, decriptarea hărții interne sau, mai bine zis, decriptarea poveștii, este un pas important pentru client în a-și înțelege mecanismele de coping, defensele, în a oferi sens, nu doar „poveștii de pe hârtie”, ci și „poveștii vieții sale”, în a înțelege, a ierta, a-și debloca resursele și energiile. Aceste fapte se vor produce însă în cea de-a patra etapă metodologică a improvizației creatoare prin literatură.

- **Autotransformarea** se bazează exact pe ceea ce am afirmat mai devreme. Așa cum fiecare participant își improvizează povestea, o creează în mod spontan, în același fel, prin decriptarea fiecărui mecanism, își va debloca în mod spontan resursele, comportamentele creative, va resemnifica anumite evenimente din viața sa, va înțelege mai bine anumite pattern-uri, integrându-și astfel experiențele și fiind capabil de a se bucura mai mult de realitate, de prezent, „aici și acum”.

Practic, toate aceste lucruri nu fac altceva decât să contribuie la dispariția treptată a tensiunilor apărute din afacerile nefinalizate, să declanșeze restructurări, scopuri și motivații noi și, bineînțeles, duc la creșterea gradului de maturizare.

Dacă ar fi să conectăm tehnica improvizației creatoare prin literatură cu Axa Timpului, adică să o așezăm pe această axă, putem trage concluzia că tehnica acționează armonios și eficient asupra externalizării, internalizării și dezlegării nodurilor experiențiale din trecut.

Capitolul I: Băiețelul

Pășește ușor în sală, de teamă probabil să nu deranjeze pe cineva. Ce-i drept, a și întârziat un pic și deja grupul e concentrat pe sarcina primită, pe povestioara pe care o au de scris în această ședință. Se așază discret pe scaun, ca de fiecare dată de altfel, chiar și când nu întârzie. E abia a treia întâlnire, iar la primele două a ajuns la timp. Oare azi manifestă vreo rezistență? O fi simțit, inconștient, ce o așteaptă? Nu e cazul să ne afundăm în interpretări. Important e că este aici, alături de ceilalți.

Are 21 de ani și îi vom spune C. Și-a dorit să participe la grupul de dezvoltare personală întrucât simțea, după cum a declarat, că face alegeri greșite. Deși știe ce își dorește de la viață, nu reușește să capete curajul de a implementa acele schimbări în viața ei și preferă mai degrabă să se plafoneze. Fiind abia a treia ședință, cum spuneam, membrii grupului nu au apucat să se cunoască foarte bine. Însă dinamica a fost una bună încă de la început. Au relaționat la fiecare exercițiu, au interacționat și s-au încurajat reciproc.

Atentă să nu facă gălăgie, după ce se așază pe scaun își întreabă un coleg ce au de făcut în acea zi. Care este tema din această întâlnire? Colega de lângă îi arată un teanc de cartonașe ilustrate și-i spune să extragă de acolo unul și, pe baza imaginilor de pe cardul respectiv, să scrie o scurtă poveste. La fel de discret, se ridică de pe scaun și ia un card. Apoi, profund concentrată (și parcă ușor speriată, poate din teama că nu va avea timp), se apucă de scris.

E ușor palidă la față, deși în obraji îi licăre un pic de roșu. Pare timidă, discretă, cum am mai spus. La primele două ședințe, nu a vrut să ia cuvântul decât la final, deși era transparentă nevoia sa de a se descărca, de a vorbi despre ceea ce o frământă.

Și, într-un puseu de curaj, la finalul sarcinii, este prima care ridică mâna. Școlărește. Vrea să ne citească povestea ei de azi. E deja un semn al deschiderii către autoanaliză asistată și explorare.

Își ia o postură adecvată, confortabilă pentru ea, își modulează vocea, intonația și începe să ne citească, nouă, celor prezenți acolo, „Povestea băiețelului”:

„A fost odată un băiețel. Da, era micuț. Dar de statură, nu și în gândire. Toată ziua îi plăcea să meșterească la proiectele sale și adeseori se cufunda în lucru, uitând de tot ce-l înconjura. El era copilul perfect: mânca tot din farfurie, mergea la școală, învăța bine, își ducea toate sarcinile la bun sfârșit. Însă părea că îi lipsește latura umană, emoțională.

Nu îi plăcea să se joace cu alți copii, își petrecea timpul singur și nu îi plăcea să fie deranjat. Acest aspect îi și dă un aer de nesuferit. Se enervează repede când încerci să discuți cu el, nu îi place să îi atingi lucrurile și pare să fie egoist. Sora lui încearcă să-l bage mereu în seamă, dar el are impresia că îi invadează spațiul personal. Părinții, în schimb, habar nu au de potențialul său și nici nu îi acordă prea multă atenție.

Oare pe el îl deranjează acest lucru? Probabil că nu. Singura persoană care îl calcă pe nervi este un coleg de școală cu care se află în competiție. Băiatul își dorește să fie cel mai bun și se bucură atunci când rivalul său se recunoaște învins. Cu toate acestea, dacă nu ar exista această competiție dintre ei, poate că nici el nu ar fi ce este. Până la urmă, toți oamenii cu care interacționează au un rol în viața și povestea sa...”

*

T.: Interesantă povestea ta. La fel ca și personajul său. Deși micuț, pare totuși că are o personalitate complexă...

C.: Da, este un băiețel complex.

T.: Cum ai descrie, mai pe larg, această complexitate? Cum este, de fapt, el?

C.: Păi, după cum am spus, este extrem de implicat în tot ceea ce face, este conștiincios, este inteligent, știe ce vrea de la viață.

T.: Ce anume vrea?

C. (*zâmbind ușor*): Își dorește să devină cel mai bun...

T.: Cel mai bun... în ce sens?

C.: În toate, evident!! Să devină un om de afaceri apreciat și celebru, să fie admirat de o lume întreagă, să aibă o familie perfectă, cum vezi în filme...

Privind-o cum gesticulează, cum îi sclipesc ochii când vorbește despre nevoia de apreciere a băiețelului, de dorința lui de a se face văzut, nu mă gândesc la altceva decât la o nevoie lăuntrică a clientei, proiectată într-o Umbră, un Alter Ego prin care ea își poate expune emoțiile inconștiente, reprimare, care au făcut-o poate să își piardă latura emoțională, după cum evocă și în povestea băiețelului.

Atât de multe direcții de explorare, din doar câteva rânduri așternute spontan, sub forma unei povești. E fascinant cum sămânța autentică, cum Sinele uneori încarcerat prin mijloace perfide, face tot posibilul să iasă la suprafață, strigă după ajutor, voind să re-între în conexiune cu ființa umană, să o facă mai conștientă, mai asertivă, mai completă.

T.: Aha. Auzi, nu am înțeles totuși câți ani are băiețelul. E micuț, ok, dar câți ani are?

C.: Păi... are 5 ani (răspunde mândră).

T.: 5 ani! Și la cinci ani, deja știe de vrea de la viață...

C.: Normal, s-a dezvoltat rapid, căci părinții i-au oferit o educație de calitate, de timpuriu. (*Pare că unul dintre mecanismele de apărare ale clientei este raționalizarea. Nu întâmplător, băiețelul de 5 ani și-a pierdut latura emoțională.*)

T. (*plusez, în scopul de a o scoate din fantasmă și a o ajuta să intre în contact cu sine*): Aaaaa, acei părinți care nu îi acordă

atenție și nu sunt conștienți de potențialul său, i-au oferit din timp educație de calitate...

C. (*după ce a stat pe gânduri câteva secunde*): Eu mă refeream la atenția emoțională. (*Tonul îi este ușor iritat, am atins o coardă sensibilă.*) Că de interes pentru învățătură, au tot avut. (*De la iritare, trece la o ușoară dezamăgire, care se simte în vocea-i care capătă un ton mai grav.*)

T.: El ar fi avut nevoie, ARE NEVOIE, de...

C.: De afecțiune, de iubire, de atenție.

T.: Ca orice copil.

C.: Da, doar că părinții lui au fost mereu centrați să muncească, să câștige bani.

T.: Îhâm... oare ce îi face pe acești părinți să adopte o astfel de atitudine?

Nu, nu mă aștept ca în momentul ăsta firul să se dezlege în totalitate. Însă am încredere în clienții mei și în potențialul lor. Știu că acolo, undeva, tot ceea ce spun, tot ceea ce fac, are o rezonanță. Și că, mai devreme sau mai târziu, vorbele și substratul emoțional care le însoțește o vor lua pe calea conștientizării. E timp pentru toate, e timp pentru ca plantele să înflorească, însă, pentru asta, ele trebuie sădite, udate și îngrijite.

C.: Ce să-i facă? (*Din nou, iritarea i se simte în glas și i se vede pe chip.*) Sunt niște zgârciți, care nu se gândesc decât la bani. Doar asta au în minte, parcă nici nu-s oameni.

T.: Serios, ce le lipsește să fie oameni?

C. *se îmbujorează și două lacrimi îi răsar în colțul ochilor. Uimită și ușor răscolită emoțional, se uită la foaia de hârtie pe care a scris povestea. Parcă nu-i vine să creadă. Îi răsare și un zâmbet în colțul gurii, de parcă nu se aștepta la asta. Oare la ce se gândește chiar acum?*

C.: Hm, da. Le lipsește latura emoțională. Iar el, băiețelul, a preluat acest lucru. Daaa, de parcă, atunci când își critică părinții pentru asta, evită să se critice pe el. E mai ușor așa... încep să-mi dau seama.

T.: De ce anume?

C. (*ieșind din poveste*): Cred că acest băiețel e o parte din mine. Cea care, atunci când eram mică, mereu mă supăram că părinții mei plecau la serviciu. Nu înțelegeam de ce. Eu voiam ca ei să stea cu mine tot timpul.

T.: Normal, era nevoia ta, e nevoia oricărui copil.

C.: Așa e, dar poate au avut un motiv. (*Să fie un început de resemnificare?*)

T.: La ce te referi?

C.: Părinții mei considerau, consideră important ca eu să am o educație. Și întotdeauna m-au ajutat, m-au susținut. Dacă nu erau ei, eu nu ajungeam ceea ce SUNT.

T.: Și anume?

C.: Păi, eu chiar sunt un om important. Am luptat mult, însă am ajuns unde mi-am dorit. În curând, voi termina și facultatea și voi avea un loc de muncă. Sunt apreciată și asta mă bucură...

T.: Vezi des aceste lucruri la tine?

C.: Nu prea. De fapt, tot timpul am impresia că nu sunt bună de nimic. Deși realitatea îmi arată altceva.

T.: Și atunci, ce crezi că te face să nu te vezi așa?

C.: Poate pentru că nu am încredere în mine. Sau mi-e teamă de eșec. Sau...

Sau, sau, sau. Atâtea variante. Atâtea ipostaze ale Eului său. O singură persoană. Prin clarificare, poate deveni mai conștientă de sine. Încrederea acordată nu a fost în van. Și mi-am validat încă o dată cum totul pornește din noi. Ar fi minunat să dăm voie doar lucrurilor benefice și constructive să iasă la suprafață...

T.: Sau...

C.: Poate pentru că-mi lipsește latura emoțională, de aia nu văd... nu simt. (*Sprâncenele i se încruntă. Chipul său exprimă o emoție, poate e furia, sau o frustrare. Ce spui tu, că îți lipsește latura emoțională? Poate nu ești în contact cu ea, asta-i altceva, dar să-ți lipsească, e imposibil, dragă OM.*)

T.: Aoleu (*remarc eu mirat, ca și cum nu am mai auzit niciodată povestea asta*), îți lipsește latura emoțională!!

C.: Daaaa, e foarte ciudat.

T.: Ciudat, într-adevăr. Te înțeleg, însă nu pot să nu mă întreb, cum te face să te simți lucrul ăsta?

C.: Păi mă simt tristă, cum aș putea să mă simt? (*Ce paradox, o persoană căreia „îi lipsește partea emoțională” se simte într-un anume fel.*)

T.: Tristețea e și ea o emoție. Observ că latura ta emoțională există totuși...

C. (*începe să râdă*): Da...

T.: Cum te simți chiar acum?

C.: Uimită. Și... amuzată. Nu prea-mi vine să cred, dar așa e. Am negat atâta timp această latură... (*Da, ești în contact cu tine, cu realitatea, cu emoția, îmi spun în sinea mea, bucurându-mă, apelând și eu la partea mea emoțională. Nu-i așa că e minunat, îmi vine să o întreb. Dar mai bine o provoc în alt fel.*) Poate că eu așa sunt. Sau poate că nu știu să-mi exteriorizez anumite trăsături.

T.: Aha, adică ai anumite resurse pe care încă nu le-ai folosit...

C.: Cam așa ceva. Eu știu că am resurse. Nu prea știu însă cum să le accesez.

T.: E oare vreo rețetă pentru asta?

C.: Cel mai probabil că nu, sigur depinde de mine, însă până acum am ales să fiu rezervată, să mă blochez, să mă însingurez... (*Când rostește aceste cuvinte, pe față îi apare o grimasă ce reflectă frustrare. E ca și cum nevoia ei autentică e suprimată, iar corpul, mintea ei, atitudinile pe care le are, încearcă să îi transmită acest lucru.*)

T.: Ce ar însemna pentru tine să te de-blochezi?

C. (*cu un surâs pe întregul chip*): Aaaaaa, ar fi minunat! Aș deveni mai liberă, mai sigură pe mine, mai curajoasă chiar.

T.: Știi ce mă gândeam? Vreau să te invit să faci un lucru. Și anume, să re-scrii o porțiune din povestea băiețelului,

însă de data asta altfel. De data asta, dă-ți voie să-l înzestrez și cu latura lui emoțională... Să-l eliberezi. Hai să vedem ce iese!

C.: Pot încerca...

Se așază într-un colț, se deconectează de restul grupului și începe să scrie. E profund implicată în actul creației, iar asta i se observă, din nou, pe față. Firește, e important să nu aibă prea mult timp la dispoziție pentru această sarcină, vreo 10 minute, căci altfel apare riscul de a distorsiona improvizația. Restul grupului își vede de treabă. Continuăm să ascultăm povești și să le descifrăm tainele, însă permanent îmi arunc ochii în colțul în care se află. Prezența autentică, distributivitatea, capacitatea de a fi în contact cu fiecare dintre membrii grupului, în același timp sau separat, sunt calități necesare unui terapeut. Ele se antrenează, se dobândesc, se cultivă, pentru ca mai apoi să devină deprindere. O opresc la „TIMP” și o rog să mai aștepte un pic, până ce unul dintre ceilalți participanți își termină intervenția. Apoi o invit să citească noua poveste. De data aceasta cu mai mare curaj și cu o expresivitate aparte pe chip (îndrăzneală, forță), începe să nareze:

„Băiețelul se ridică vioi din pat. Azi e o zi mare pentru el. Are competiție de înot. Toți colegii lui vor fi acolo, la bazin, unde îl vor încuraja. Și părinții lui și-au luat liber de la serviciu, întrucât știu că acest campionat județean este unul important pentru băiețel. A muncit mult și speră la un rezultat bun, nu în comparație cu ceilalți, ci în competiție cu sine. Nu caută locul I și nu va fi dezamăgit dacă nu îl va lua. E sigur pe calitățile sale, dezvoltate și cultivate în timp: tact, perseverență, ambiție, grație și inteligență.

Se uită în oglindă și două lacrimi încep să-i curgă pe față. Nu, nu exprimă tristețe, ci bucurie. Bucuria de a trăi, de a exista, de a simți, de a iubi și de a se simți iubit. Băiețelul, chiar mic de statură cum e el, știe ce-i poate pielea. Și are curaj.

Pe măsură ce se pregătește să plece de acasă, recapitulează în minte toate momentele care l-au ajutat: criticile profesorului de

înot, pe care acum le ia drept niște sfaturi utile (își dă seama că instructorul i-a vrut binele și a vrut ca el să evolueze), momentele în care părinții păreau că nu sunt interesați de ceea ce face, deși acum își dă seama că era vorba doar de frământările lor pentru ca lui să îi fie bine și să evolueze. Își aduce aminte de momentele tensionate de la antrenamente, când intra în competiție cu ceilalți colegi, deși acum își dă seama că asta a fost constructiv și l-a ajutat să evolueze.

Pășește încrezător pe ușa. Se îndreaptă către bazinul de înot. Abia așteaptă să folosească tot ceea ce are, tot ceea ce a învățat și să învingă. Față de el. Numai și numai de el.”

Minunate resemnificări. O poveste re-scrisă, plină de metafore, de resurse, de simboluri care, odată conștientizate, ar putea-o ajuta să își depășească blocajele, să se elibereze, așa cum spune, să își dea voie să înoate. Cu siguranță nu întâmplător a ales metafora apei, în mod cu totul instinctiv, pentru această a doua poveste. Ea reflectă feminitate, eliberare, explorare. Într-un fel poate, chiar, în cazul ei, maturizare. Trecerea de la stadiul de copil (băiețelul) la stadiul de adult (femeia din ea). Firește, sunt simboluri ce necesită a fi explorate și care, în cazul în care ele se validează în viața clientului, vor fi integrate corespunzător, oferindu-li-se un sens conștient și fiind transformate în resurse concrete de viață.

T.: Eh, ce părere ai acum despre băiețel?

C. (și ea la fel de vioaie precum personajul ei, de parcă s-a trezit dintr-odată): Îmi place mai mult de el acum.

T.: Ce anume îți place?

C.: Îmi place că are încredere, că nu se mai poticnește, că nu mai interpretează totul într-un mod exagerat. Că își folosește calitățile cu adevărat, nu se pune pe un pedestal de unde spune: eu sunt cel mai inteligent, așa că stau aici și aștept să mă admirați. Nu, își folosește inteligența pentru a se face admirat, pentru a acționa.

T.: Mă întreb cum se simte acest băiețel?

C.: Păi se simte bine... e bucuros, înoată. (Răspunde chicotind și gesticulând cu mâinile.)

T.: Dar tu, tu cum te simți, vorbind despre el?

C.: Eu... când vorbesc despre el parcă vorbesc despre mine.

T.: Adică?

C.: Adică realizez că aceste trăsături îmi aparțin. Știu că am tendința să nu le folosesc și să spun că nu sunt bună de nimic, dar nu-i așa. Chiar sunt în stare de multe lucruri, sunt oameni care au încredere în mine și care îmi cer ajutorul, sunt oameni care... mă iubesc. Mi se pare fantastic.

T.: Așa e, e fantastic. Te înțeleg. Cum te poți folosi de toate aceste trăsături, de resursele tale, pentru a te elibera, cum spuneai mai devreme?

C.: Cred că aș putea analiza mai puțin și acționa mai mult. Nu mi-am dat seama până acum, dar de multe ori mă surprind că în mintea mea analizez toate gândurile, toate viitoarele mele activități, până le epuizez. Apoi, parcă nu mai am energie să și fac lucrul acela. Da, aș putea să fac lucrul ăsta. Aaaaa, și să nu mă mai îndoiesc așa mult de ce îmi spun ceilalți. Să am încredere în vorbele lor, în emoțiile pozitive pe care mi le transmit.

E aproape suficient pentru moment. Poate că mai sunt lucruri de analizat, de explorat, poate că există alte și alte cauze. Însă, până una alta, C. a reușit să revină în prezent, să își acceseze o parte din resursele interioare, să devină conștientă și să descopere soluții la problemele care o măcinau. Procesul de dezvoltare personală nu e finalizat. E un proces continuu, constant și permanent. Însă cu fiecare astfel de moment, câte o piesă din puzzle-ul ineputabil numit viață este luată de pe jos, ștersă de praf și pusă la locul ei pe planșă, într-un fluid și eliberator proces de unificare.

T.: Cu ce gânduri închei procesul tău de explorare de azi? (O întreb din dorința de a facilita accesarea insight-urilor pe care le-a făcut. Sau poate e doar o teamă de-a mea ascunsă, o nevoie de a ști că totul a decurs și va decurge bine. Da, e perfect