

KAREN TREISMAN

Instrumentar de tehnici terapeutice creative

Cum lucrăm cu adolescentii și copiii cu traumă de dezvoltare

Traducere din engleză de
Ruxandra Rădulescu



Cuprins

23	Capitolul 1	Introducere în modul de folosire a cărții, principiile sale călăuzitoare și rationamentul care stă la baza sa
43	Capitolul 2	Instrumente pentru a susține evaluarea și construirea unei relații cu persoanele tinere
86	Capitolul 3	Crearea unui cadru multinivelar de siguranță (siguranță internă, emoțională, fizică, percepță)
141	Capitolul 4	Strategii pentru susținerea copiilor cu traume relaționale și de dezvoltare pentru a-și identifica, numi, exprima și regla trăirile emoționale
200	Capitolul 5	Practici bazate pe speranță, reziliență și puncte forte
273	Capitolul 6	Întărirea și susținerea relațiilor „părinte–copil”, a încrederii relaționale și a legăturilor interpersonale
332	Capitolul 7	Echipa din jurul familiei: cum să avem grija de cei ce au grija
376	Capitolul 8	Strategii pentru a înțelege, a reduce și a răspunde la izbucniri emoționale, crize de furie, mânie și expresii ale instabilității emoționale
435	Capitolul 9	Susținerea copiilor care au coșmaruri și dificultăți de somn
460	Capitolul 10	Pregătirea, planificarea, exprimarea și reflectia cu privire la încheieri, schimbări, despărțiri și tranziții
491	<i>Mulțumiri</i>	
492	<i>Bibliografie</i>	

64	Fișa de lucru 2.1	Întrebări și arii de evaluare atunci când faceți o evaluare centrată pe atașament și traumă
73	Fișa de lucru 2.2	Bucăți din mine
74	Fișa de lucru 2.3	Puzzle-ul „Totul despre mine”
75	Fișa de lucru 2.4	Colaj „Totul despre mine”
76	Fișa de lucru 2.5	Curcubeul „Totul despre mine”
77	Fișa de lucru 2.6	Genograme și genograme culturale
81	Fișa de lucru 2.7	Idei de exerciții ce presupun completarea de propoziții
84	Fișa de lucru 2.8	Lampa lui Aladin
85	Fișa de lucru 2.9	Vrăjitorul dorințelor sau Dragonul visurilor
124	Fișa de lucru 3.1	Când nu mă simt în siguranță/când mă apăr
125	Fișa de lucru 3.2	Factori declanșatori multinivelari
126	Fișa de lucru 3.3	Explorarea sentimentului de siguranță
128	Fișa de lucru 3.4	Explorarea sentimentului și noțiunii de siguranță – continuare
129	Fișa de lucru 3.5	Explorarea simțurilor
130	Fișa de lucru 3.6	Mâna mea senzorială
131	Fișa de lucru 3.7	Lucruri care mă „mănâncă” (precum o insectă) (factori declanșatori)
132	Fișa de lucru 3.8	Lucruri care-mi apasă butoanele (mă fac să pierd controlul)
133	Fișa de lucru 3.9	Cartonașe pentru ancorare, alinare și reglare
137	Fișa de lucru 3.10	Caracătița opțiunilor
138	Fișa de lucru 3.11	Cufărul meu cu comori
139	Fișa de lucru 3.12	Cartonaș de coping – exemplu
140	Fișa de lucru 3.13	Cartonaș de coping ce poate fi completat
168	Fișa de lucru 4.1	Îmi dau seama când... simte... pentru că îmi arată acest lucru prin...
169	Fișa de lucru 4.2	Îmi dau seama când simt... pentru că arăt acest lucru prin...
170	Fișa de lucru 4.3	Un puzzle al emoțiilor
171	Fișa de lucru 4.4	Un puzzle în formă de persoană pentru a reprezenta diverse emoții
172	Fișa de lucru 4.5	Mozaicul emoțiilor
173	Fișa de lucru 4.6.	Cutia emoțiilor
174	Fișa de lucru 4.7	Cartonașele sentimentelor și emoțiilor
179	Fișa de lucru 4.8	Tabelul cuvintelor ce denumesc emoții
181	Fișa de lucru 4.9	(Folosind metafore) Furia este...

183	Fișă de lucru 4.10	(Folosind metafore) tristețea este...	9
185	Fișă de lucru 4.11	(Folosind metafore) Fericirea este...	
187	Fișă de lucru 4.12	(Folosind metafore) Îngrijorarea este...	
189	Fișă de lucru 4.13	Desenați sau folosiți plastilină pentru a ilustra diverse emoții pe fețele de mai jos	
191	Fișă de lucru 4.14	Roata sentimentelor sau emoțiilor	
192	Fișă de lucru 4.15	Când ai capul plin de gânduri și emoții	
193	Fișă de lucru 4.16	Casa sentimentelor și emoțiilor	
194	Fișă de lucru 4.17	Televizorul și canalele emoțiilor și sentimentelor	
195	Fișă de lucru 4.18	Colorează, desenează sau fă o schiță a locului și felului în care simți în corpul tău emoțiile de bază	
196	Fișă de lucru 4.19	Termometrul sentimentelor și emoțiilor	
197	Fișă de lucru 4.20	Gânduri, emoții, senzații fizice și comportamente	
198	Fișă de lucru 4.21	Cap, minte și mâini	
199	Fișă de lucru 4.22	Jurnalul gândurilor, emoțiilor, acțiunilor și senzațiilor	
243	Fișă de lucru 5.1	Credințe de bază	
244	Fișă de lucru 5.2	Gânduri și sentimente magnetice	
245	Fișă de lucru 5.3	Reîncadrare pozitivă și alternative la exprimările de tipul „Nu face asta”, „Nu mai...” și „Nu”	
246	Fișă de lucru 5.4	Listă de sintagme și descriptori pozitivi	
250	Fișă de lucru 5.5	Reflectez asupra calităților și punctelor mele forte	
252	Fișă de lucru 5.6	Obiective SMART	
258	Fișă de lucru 5.7	Jurnalul cufărului meu cu comori	
260	Fișă de lucru 5.8	Daruri pe care le-am primit și daruri pe care le pot oferi celorlalți	
261	Fișă de lucru 5.9	„Îmbutelierea” momentelor speciale	
262	Fișă de lucru 5.10	Puzzle-ul calităților	
263	Fișă de lucru 5.11	Mozaicul calităților	
264	Fișă de lucru 5.12	Steaua punctelor forte	
265	Fișă de lucru 5.13	Tehnica de terapie narativă Copacul Vieții	
268	Fișă de lucru 5.14	Capsula timpului	
269	Fișă de lucru 5.15	Lampa lui Aladin	
270	Fișă de lucru 5.16	Vrăjitorul dorințelor sau dragonul visurilor	
271	Fișă de lucru 5.17	Abordarea bazată pe puncte forte: cum se scrie o scrisoare de apreciere a calităților	
317	Fișă de lucru 6.1	Cum să fiu în siguranță	
318	Fișă de lucru 6.2	Exercițiu despre emoțiile de bază și istoricul emoțiilor	
320	Fișă de lucru 6.3	Cum să ascult cu creierul și corpul: a fi atent la multiplele niveluri și nuanțe ale comunicării	

10	321	Fișa de lucru 6.4	Explorând natura și calitatea relației părinte–copil
	324	Fișa de lucru 6.5	Asemănări, deosebiri și puncte comune
	325	Fișa de lucru 6.6	Relația noastră atunci, acum și în viitor
	326	Fișa de lucru 6.7	„Îmbutelierea” momentelor speciale
	327	Fișa de lucru 6.8	O capsulă a timpului pentru relația noastră
	328	Fișa de lucru 6.9	Dorința mea pentru mine, pentru tine și pentru relația noastră
	329	Fișa de lucru 6.10	Abordarea bazată pe puncte forte: cum se scrie o scrisoare de apreciere focalizată pe relație
	331	Fișa de lucru 6.11	Hrânirea și întărirea relației noastre
	357	Fișa de lucru 7.1	Când nu mă simt în siguranță și am nevoie să mă protejez
	358	Fișa de lucru 7.2	Reflectez și reprezint vizual cum mă simt în momentele cele mai bune și cele mai rele
	359	Fișa de lucru 7.3	Îmi dau seama când mă simt epuizat/stresat, pentru că arăt acest lucru prin...
	360	Fișa de lucru 7.4	Cum îmi umplu rezervoarele emoționale, fizice, cognitive și spirituale
	361	Fișa de lucru 7.5	Ce mă face să mă simt bine și recompensat?
	362	Fișa de lucru 7.6	Factori declanșatori multinivelari
	363	Fișa de lucru 7.7	Puncte sensibile și factori declanșatori legați de o anumită situație/un anumit comportament
	366	Fișa de lucru 7.8	Jurnalul cufărului meu cu comori
	368	Fișa de lucru 7.9	Cartonașe cu idei de ancore, alinare și echilibrare
	372	Fișa de lucru 7.10	Cartonaș de coping – model
	373	Fișa de lucru 7.11	Promisiunea și planul meu de a avea grijă de mine
	419	Fișa de lucru 8.1	Furia este... (folosind metafore)
	421	Fișa de lucru 8.2	Cum arată...?
	422	Fișa de lucru 8.3	Îmi dau seama când simt... pentru că o arăt prin...
	423	Fișa de lucru 8.4	Colorează, desenează sau creează pentru a arăta unde și cum simți emoțiile în corp
	424	Fișa de lucru 8.5	Externalizarea și întrebările inspirate din terapia narativă
	425	Fișa de lucru 8.6	Punctele forte (avantajele) și riscurile (dezavantajele) exprimării furiei
	426	Fișa de lucru 8.7	Jurnalul gândurilor, emoțiilor și acțiunilor – activități de reflecție
	427	Fișa de lucru 8.8	Răspunsuri diferite și reflecție

428	Fișa de lucru 8.9	Oala emoțiilor ce fierb
429	Fișa de lucru 8.10	Termometrul sentimentelor și emoțiilor
430	Fișa de lucru 8.11	Consolidarea și susținerea dezvoltării funcțiilor executive și abilităților cognitive
457	Fișa de lucru 9.1	Grijă este (exprimare metaforică)...
459	Fișa de lucru 9.2	Luptătorul meu ninja împotriva coșmarurilor
476	Fișa de lucru 10.1	Când nu mă simt în siguranță/mă apăr
477	Fișa de lucru 10.2	Atunci, acum, în viitor
478	Fișa de lucru 10.3	Idei și teme de discuție pentru terminarea terapiei
480	Fișa de lucru 10.4	Capsula timpului...
481	Fișa de lucru 10.5	„Îmbutelierea“ momentelor speciale
482	Fișa de lucru 10.6	Magneții gândurilor, emoțiilor și senzațiilor
483	Fișa de lucru 10.7	Cufărul cu lecții, momente și amintiri
484	Fișa de lucru 10.8	Dorințele mele pentru mine însuși, pentru ceilalți, pentru lumea întreagă
485	Fișa de lucru 10.9	Lampa lui Aladin
486	Fișa de lucru 10.10	Cum să am grija de mine, să mă întăresc și să continu călătoria
488	Fișa de lucru 10.11	Abordarea bazată pe puncte forte: scrierea unei scrisori de apreciere

Fotografii

46	Fotografia 2.1	Desen realizat împreună
46	Fotografia 2.2	Un exercițiu de tip „mâzgălitură“ la care sunt folosite creioane și plastilină
49	Fotografia 2.3	Fiecare dintre păpușile incluse într-o matrioska reprezintă un alt aspect al personalității sau identității copilului
49	Fotografia 2.4	O păpușă de tipul „Totul despre mine“, desenată cu ajutorul creioanelor colorate
49	Fotografia 2.5	Un copil indică lucrurile care îi plac și fac parte din identitatea sa folosind un glob pământesc – Lumea lui Charlotte
49	Fotografia 2.6	Un adolescent își exprimă preferințele și interesele pe un zid al identității desenat în stil graffiti
50	Fotografia 2.7	Un copil își exprimă preferințele și interesele pe benzile unui curcubeu, iar pe nori indică lucrurile pe care le găsește dificile
50	Fotografia 2.8	Un colaj „Totul despre mine“

12	50	Fotografia 2.9	Un puzzle „Totul despre mine” sub forma unei persoane (vezi modelul din Fișa de lucru 2.3) alături de un colaj foto „Totul despre mine”
	50	Fotografia 2.10	Un joc „Totul despre mine” folosind dulciuri colorate
	50	Fotografia 2.11	Un puzzle „Totul despre mine”
	51	Fotografia 2.12	Povestea numelui meu
	52	Fotografia 2.13	Inițialele numelui meu sub formă de desen
	53	Fotografia 2.14	Genogramă realizată cu ajutorul figurinelor
	53	Fotografia 2.15	Hartă eco realizată cu ajutorul abțibildurilor reprezentând persoane
	56	Fotografia 2.16	Autoportret al unui copil care se descrie pe el însuși ca fiind „cu pete pe față, urât, cu nasul mare și colți”
	56	Fotografia 2.17	Măști ale sentimentelor „înăuntru/afară”
	57	Fotografia 2.18	Desen de tip portret dublu
	57	Fotografia 2.19	Sculptură a familiei pe bază de figurine
	57	Fotografia 2.20	Desenul familiei realizat de un copil
	58	Fotografia 2.21	O reproducere a lumii unui copil realizată în rîsip
	58	Fotografia 2.22	O imagine a trecutului, prezentului și viitorului
	58	Fotografia 2.23	Durerea de cap externalizată pe o păpușă
	61	Fotografia 2.24	LEGO și plastilină pentru a măsura sentimentele
	61	Fotografia 2.25	Bile de plastilină pentru a măsura sentimentele
	62	Fotografia 2.26	Lichid colorat mai intens sau mai puțin intens pentru a măsura sentimentele
	63	Fotografia 2.27	Materiale folosite pentru o axă a timpului incluzând evenimente recente
	63	Fotografia 2.28	Lanțul evenimentelor
	63	Fotografia 2.29	Lanțul evenimentelor folosind piese de domino
	103	Fotografile 3.1, 3.2	Fete de perne decorate cu desene ale locului sigur
	103	Fotografia 3.3	Un poster/montaj foto al locului sigur
	103	Fotografia 3.4	Hărți diferențiate ale corpului atunci când copilul se află în locul său sigur versus atunci când pe copil îl vizitează furia: „Cum m-am simțit aseară când...” și „Cum mă simt când sunt în locul meu sigur”
	104	Fotografia 3.5	Locul sigur imaginat al unei sirene magice

104	Fotografia 3.6	O poartă a zânelor și o cheie magică pentru a pătrunde în locul sigur
104	Fotografia 3.7	Un loc sigur pentru Lila
105	Fotografiile 3.8–3.10	Diferite elemente de siguranță care pot fi incorporate într-o povestire pe tema siguranței
106	Fotografiile 3.11 și 3.12	Exteriorul și interiorul propriei mele cutii senzoriale a stării de calm
110	Fotografia 3.13	Câteva obiecte dintr-o cutie senzorială
114	Fotografia 3.14	O persoană imaginată de încredere alcătuită din diverse părți și calități
114	Fotografia 3.15	O sculptură a unei persoane de încredere
114	Fotografia 3.16	Înger păzitor
114	Fotografia 3.17	Breloc cu reprezentarea unei persoane speciale
114	Fotografia 3.18	Păpuși de hârtie ce reprezintă echipa din jurul copilului
114	Fotografia 3.19	Colaj inspirat de Nelson Mandela
115	Fotografia 3.20 și 3.21	Creații din nisip reprezentând niște jucărele vesele
115	Fotografia 3.22	Reprezentare folosind miniaturi ale persoanelor din echipa din jurul copilului
115	Fotografia 3.23	O recreere anonimizată a eco-hârtii echipei din jurul copilului
115	Fotografia 3.24	Barca de salvare și persoanele de sprijin ale copilului
116	Fotografia 3.25	Primele stadii ale unui scut al siguranței și calităților (de la stânga la dreapta: intuiția mea/credința mea/creierul meu – sunt deștept/prietenii mei)
119	Fotografiile 3.26–3.28	Fișele de lucru „Ce mă mânâncă” sau „Cine-mi apasă butoanele”
123	Fotografia 3.29	„Palma mea de protecție” (pe degete, de la stânga la dreapta: frumos, autoîmbrățișare, cutie senzorială, respirație, sună un prieten)
123	Fotografia 3.30	Caracatița opțiunilor
153	Fotografia 4.1	Un mozaic al trăirilor sub formă de puzzle
153	Fotografia 4.2	Un mozaic al trăirilor sub formă de desen (mâños, speriat, frustrat, trist, obosit, fericit, invidios)
153	Fotografia 4.3	Exprimarea diverselor trăiri prin nisip colorat
153	Fotografia 4.4	Un borcan al trăirilor contradictorii (furie, speranță, trist, derutat, mândru)

14	153	Fotografia 4.5	O cutie a trăirilor contradictorii
	154	Fotografia 4.6	Biscuiți decorați cu diverse expresii faciale
	155	Fotografia 4.7	Un colaj cu tema „Frica este...”
	155	Fotografia 4.8	O față a emoțiilor realizată din plastilină
	155	Fotografia 4.9	Fee reprezentând emoții, realizate din baloane
	156	Fotografia 4.10	Măști ale sentimentelor interior/exterior
	156	Fotografia 4.11	Un portret dual (interior/exterior)
	157	Fotografia 4.12	Joc cu sărmulițe plușate, folosind furia drept exemplu
	157	Fotografiile 4.13 și 4.14	Jocul „Ghicește emoția”
	159	Fotografiile 4.15 și 4.16	Un model 3D al capului uman cu gânduri și emoții pozitive și negative (în curs de realizare): „Dacă s-ar uita cineva în capul meu, ar vedea/ar auzi...”
	160	Fotografia 4.17	O planșă a sentimentelor cu materiale expresive
	160	Fotografia 4.18	Un grafic tip plăcintă folosind materiale expresive
	160	Fotografia 4.19	O construcție LEGO în care fiecare culoare reprezintă un sentiment
	161	Fotografia 4.20	Borcane în culori diferite reprezentând grade diferite de intensitate
	161	Fotografia 4.21	Aruncarea unor materiale lipicioase pe o planșă a emoțiilor
	161	Fotografia 4.22	Începutul unui joc de tip Twister al emoțiilor
	163	Fotografia 4.23	Un vulcan din plastilină și material textil, folosit pentru a explora externalizarea „furiei”: „Lava Livia” și „Bogdan Vulcan”
	165	Fotografia 4.24	Un exercițiu de conturare a corpului
	165	Fotografia 4.25	Cum și unde se simt în corp emoțiile de bază
	165	Fotografia 4.26	Senzatiile corporale însemnate pe corpul unei păpuși
	166	Fotografia 4.27	Folosirea scalelor pentru a marca intensitatea cu ajutorul pieselor de LEGO
	166	Fotografia 4.28	Folosirea scalelor pentru a marca intensitatea, cu forme din plastilină de diverse dimensiuni
	166	Fotografia 4.29	Folosirea scalelor pentru a marca intensitatea cu ajutorul motorului emoțiilor
	182	Fotografia 4.30	Furia externalizată sub numele și înfățișarea lui „Spike, rechinul țepos”

186	Fotografia 4.31	Externalizarea fericirii sub formă de artificii pe o coală de hârtie pictată
188	Fotografia 4.32	Creație pe tema „fluturasii din stomacul meu”
201	Fotografiile 5.1 și 5.2	Cufere mai pline și mai goale
203	Fotografia 5.3	Ochelarii prin care este observată lumea
203	Fotografia 5.4	Magnetul gândurilor negative
213	Fotografia 5.5	Masca cu ochelari pozitivi
217	Fotografia 5.6	Joc despre calități folosind ilustrații sub formă de bomboane
222	Fotografia 5.7	Jurnalul momentelor de fericire
222	Fotografia 5.8	Cutia amintirilor
222	Fotografia 5.9	Borcanul amintirilor
224	Fotografia 5.10	Mozaicul punctelor forte
224	Fotografia 5.11	Turnul sau zgârie-nori ai punctelor forte
225	Fotografia 5.12	Perna calităților
226	Fotografia 5.13	Puzzle-ul calităților
226	Fotografia 5.14	O hartă a corpului cu puncte forte și calități
226	Fotografia 5.15	Steaua punctelor forte
226	Fotografiile 5.16 și 5.17	Fața și spatele unui ursuleț de plus inscripționat
227	Fotografia 5.18	Stelele punctelor forte
227	Fotografia 5.19	Cutia de bomboane a calităților copilului
227	Fotografia 5.20	Scoica din plus cu perle
228	Fotografia 5.21	Un acronim pozitiv al numelui copilului
228	Fotografia 5.22	Portret pozitiv
228	Fotografia 5.23	Fulgul de nea al punctelor forte
228	Fotografia 5.24	Bijuterii ale punctelor forte, în care fiecare culoare reprezintă câte un punct fort
228	Fotografia 5.25	Brățări pe care sunt scrise cu carioca diverse puncte forte
229	Fotografia 5.26	Mâna stimei de sine
229	Fotografia 5.27	Însuflețirea răspunsurilor
232	Fotografia 5.28	Creație pe tema „Sunt în stare”
233	Fotografia 5.29	Domnul Oglindă (increderea externalizată)
234	Fotografia 5.30	Colaj ilustrând un limbaj corporal ce denotă incredere în sine
236	Fotografia 5.31	Un poster tip colaj despre Nelson Mandela
237	Fotografia 5.32	Un copil arătă cum este imobilizat de un lanț cu ghiulea
237	Fotografia 5.33	Pietre care arată ce griji îl apasă pe copil

16	237	Fotografia 5.34	O fetiță închisă într-o colivie și îngrădită de cuvintele scrise pe gratiile coliviei
	237	Fotografia 5.35	Un copil ce se simte strivit sub pantoful cuiva
	238	Fotografia 5.36	Reprezentare vizuală a unei fete tatuate cu termeni negativi față de o versiune a ei mai încrezătoare și purtând mesaje pozitive
	239	Fotografia 5.37	Cuvintele negative dispar într-un balon
	239	Fotografia 5.38	Dezlipirea etichetelor cu termeni peiorativi
	240	Fotografia 5.39	Apărat de o bulă de protecție
	240	Fotografia 5.40	Un înger păzitor și o creatură magică protejează o fetiță ce a fost asaltată de cuvinte negative, pe care aceștia le îndepărtează
	241	Fotografia 5.41	O capsulă a timpului și scrisori către eul meu din viitor
	241	Fotografia 5.42	Obiecte pentru a reprezenta visuri, speranțe și dorințe
	242	Fotografia 5.43	Un desen despre trecut, prezent și viitor
	265	Fotografile 5.44 și 5.45	Reprezentări creative ale Copacului Vieții
	299	Fotografia 6.1	Cutia amintirilor speciale
	299	Fotografia 6.2	Cufărul cu comori relaționale
	300	Fotografia 6.3	Jurnalul al momentelor de strălucire
	300	Fotografia 6.4	Mozaic al lucrurilor pozitive dintr-o relație
	300	Fotografia 6.5	Turnul punctelor forte dintr-o relație
	301	Fotografia 6.6	O cutie de bomboane de ciocolată ce reprezintă punctele forte
	301	Fotografia 6.7	Stelele punctelor forte dintr-o relație
	301	Fotografia 6.8	O listă în ordine alfabetică a celor lucruri apreciate la o altă persoană
	302	Fotografia 6.9	O capsulă a timpului cu amintiri și momente speciale
	304	Fotografia 6.10	Lucruri pe care le apreciez la familia mea
	304	Fotografia 6.11	Poster „20 de motive pentru care te iubesc”
	305	Fotografia 6.12	O zi lipsită de probleme, petrecută împreună cu familia luptând împotriva violenței
	306	Fotografia 6.13	Cum să ai grijă de grădina/floarea relației
	307	Fotografia 6.14	Reprezentare vizuală a citatului: „Relațiile nu există doar când vremea e frumoasă, însă doi oameni pot împărți o umbrelă, făcând față unei furtuni” (autor necunoscut)
	308	Fotografia 6.15	Sculptură: Părțile cele mai bune și cele mai rele ale relației noastre

308	Fotografia 6.16	Colaj: Părțile cele mai bune și cele mai proaste ale relației noastre
309	Fotografia 6.17	Sticla de votcă dintre părinte și copil
309	Fotografia 6.18	Zidul dintre părinte și copil
309	Fotografia 6.19	Externalizarea conflictului și a ceței roșii
310	Fotografia 6.20	Sus-Jos-ul relației
310	Fotografia 6.21	Labirintul călătoriei relaționale
311	Fotografia 6.22	Cursa cu obstacole a relației
311	Fotografia 6.23	Dorințe pentru mine însuși
311	Fotografia 6.24	Poarta magică spre un viitor mai bun și îndeplinirea speranțelor și visurilor
313	Fotografia 6.25	Amprentele familiei
313	Fotografia 6.26	Pernă decorată cu fotografii și amintiri de familie
313	Fotografia 6.27	Copacul mâninilor familiei
314	Fotografia 6.28	Brelocuri cu membrii familiei
314	Fotografia 6.29	Mulaje relaționale
315	Fotografia 6.30	Balonașe suflate de la o persoană la celalătă
315	Fotografia 6.31	Crearea unei povești împreună
342	Fotografia 7.1	Piese din puzzle-ul identității mele
342	Fotografia 7.2	O reprezentare vizuală a identității și priorităților mele înainte să devin asistent maternal
342	Fotografia 7.3	Un scut al identității
347	Fotografia 7.4	Pătură cu imagini ale persoanelor de suport
347	Fotografia 7.5	Cerc al prietenilor
347	Fotografia 7.6	Barca de salvare și susținătorii persoanei
347	Fotografia 7.7	Plasa de siguranță cu prietenii persoanei
350	Fotografia 7.8	Colaj pe tema grijii față de sine
350	Fotografia 7.9	Ce mă face să mă simt bine, să mă simt recompensat
353	Fotografiile 7.10 și 7.11	Colaj de citate inspiraționale
394	Fotografia 8.1	Păpuși matrioșka folosite pentru a reprezenta diversele emoții din spatele furiei/apărărilor
402	Fotografia 8.2	Lanțul de hârtie al evenimentelor
402	Fotografia 8.3	Efectul de domino în lanțul evenimentelor
403	Fotografia 8.4	Când apa dă pe dinafară
406	Fotografia 8.5	Poster pe tema: „Cu mâinile nu lovim. Iată la ce ne folosim mâinile“
409	Fotografia 8.6	Joc cu sărmulițe plușate pe tema furiei
409	Fotografia 8.7	Colaj pe tema furiei

18	409	Fotografia 8.8	Imagine în nisip pe tema furiei
	409	Fotografia 8.9	Harta corpului: în stânga — cum se simte furia în corp; în dreapta — cum se simte starea de calm și relaxare în corp
411		Fotografia 8.10	Furia externalizată sub formă de tornadă
411		Fotografia 8.11	Un desen al unui copil ce face surfing pe o mare cu valuri înalte
411		Fotografia 8.12	Un cap cu gânduri înainte, în timpul și după incident
412		Fotografia 8.13	Exprimarea diferitelor părți sub forma unei păpuși
412		Fotografia 8.14	Mușchii exersați față de cei care nu sunt exersați
413		Fotografia 8.15	Cum este să fii blocat de către un lanț cu ghiulea
413		Fotografia 8.16	Zidul în care este prinsă furia
415		Fotografia 8.17	Joc de rol cu marionete — cum să rămăși la fel de bine ancorat ca un copac
416		Fotografile 8.18 și 8.19	Ilustrarea ideii că odată spuse, cuvintele sunt mai greu de retras
417		Fotografia 8.20	Un cartonaș de coping
417		Fotografia 8.21	Un cufăr cu instrumente
418		Fotografia 8.22	Superputerile mele de linistire
418		Fotografia 8.23	Caracătița opțiunilor
418		Fotografia 8.24	Cuburile de gheată pentru răcorire
420		Fotografia 8.25	Furia externalizată prin rechinul numit „Spike, rechinul răutăcios”
443		Fotografia 9.1	Exerciții de relaxare folosind un robot și o jucărie de plus
443		Fotografia 9.2	O păpușă Huggee Miss You
445		Fotografile 9.3 și 9.4	Spălatul pe dinți și rutina de culcare sub formă de listă vizuală
446		Fotografia 9.5	Brelocuri cu figuri umane
446		Fotografia 9.6	Jocul de-a ascunsul/găsitul păpușilor
447		Fotografia 9.7	O cutie a grijilor/coșmarurilor
447		Fotografia 9.8	Un jurnal al grijilor/coșmarurilor
449		Fotografia 9.9	Diverși monștri și devoratori de griji
450		Fotografia 9.10	O cutie a calmului și relaxării, decorată cu imaginea unei zâne și cu pene, norișori și praf magic
450		Fotografia 9.11	Poster al lucrurilor plăcute și fericite

451	Fotografiile 9.12 și 9.13	Perne cu imagini ale locului sigur	19
452	Fotografia 9.14	Accesorii pentru un somn odihnitor	
453	Fotografia 9.15	Desen al persoanelor de suport luptând împotriva coșmarului reprezentat de o mână cu gheare	
453	Fotografia 9.16	Un poster cu anunțul: „Zonă liberă de coșmaruri! Nu intrați!”	
453	Fotografia 9.17	Desen al unui copil apărat de bula sa de protecție	
453	Fotografia 9.18	Spray magic împotriva coșmarurilor	
455	Fotografia 9.19	Supraviețuind valului prin surfing	
456	Fotografia 9.20	Rescrierea scenariului unui coșmar prin imagine	
458	Fotografia 9.21	Fluturii din stomacul meu	
467	Fotografia 10.1	Roata emoțiilor pe tema încheierilor	
467	Fotografia 10.2	Borcanul cu nisip reprezentând emoțiile	
467	Fotografia 10.3	Mozaicul de emoții stârnite de încheiere	
469	Fotografia 10.4	Susul și josul relației	
469	Fotografia 10.5	Labirintul călătoriei relaționale	
469	Fotografia 10.6	Cursa cu obstacole a relației	
471	Fotografia 10.7	Obstacolele depășite	
471	Fotografia 10.8	Schimbările făcute	
472	Fotografia 10.9	Gânduri, amintiri și momente pe care aş vrea să le atrag cu magnetul meu	
472	Fotografia 10.10	Mozaic de lecții și amintiri	
472	Fotografia 10.11	Turnul terapeutic al lecțiilor și amintirilor	
473	Fotografia 10.12	Capsula timpului și scrisoarea către eul viitor	

Tabel

65	Tabelul 2.1	Întrebări și arii de evaluare
----	--------------------	-------------------------------

Ilustrații

86	Ilustrația 3.1	Pântecele ca o zonă de război
91	Ilustrația 3.2	Ape infestate de rechini
92	Ilustrația 3.3	O insulă pustie
384	Ilustrația 8.1	Copilul interior dincolo de apărările și strategiile sale de supraviețuire

Figuri

- 87 **Figura 3.1** Exemple de elemente multisenzoriale ale traumei (lista nu este exhaustivă)
- 93 **Figura 3.2** Balansoarul: când echipa și agitația urcă, explorarea, învățarea și abilitatea cognitivă coboară
- 280 **Figura 6.1** Componentele relațiilor pozitive părinte-copil în contextul unei traume

Casete

- 90 **Casetă 3.1** Exerciții de reflectare prin metafore ale traumelor relaționale și de dezvoltare
- 206 **Casetă 5.1** Exerciții de reflecție și activități practice cu privire la puterea etichetelor
- 210 **Casetă 5.2** Reflecție asupra propriei experiențe cu primirea laudelor și feedbackul pozitiv
- 279 **Casetă 6.1** Exercițiu de reflecție centrat pe orchestra/corul de parentaj
- 281 **Casetă 6.2** Exercițiu de reflecție asupra re-parentajului terapeutic al unui copil care a trăit traume relaționale și de dezvoltare
- 284 **Casetă 6.3** Exercițiu de reflecție despre cum să-ți păstrezi echilibrul în timpul unui conflict și ce stiluri de răspuns există
- 287 **Casetă 6.4** Activitate practică și reflecție asupra comportamentului ca formă de comunicare
- 289 **Casetă 6.5** Activitate practică și reflecție cu privire la vârstă/stadiul/abilitățile sociale, emoționale și de dezvoltare versus vârstă/stadiul/abilitățile determinante cronologic
- 293 **Casetă 6.6** Activitate practică și reflecție pe tema alegorii bătăliilor
- 296 **Casetă 6.7** Activitate practică și reflecție pe tema greșelilor, reparării relaționale și modului în care ne cerem scuze
- 298 **Casetă 6.8** Activitate practică și reflecție asupra tipului de părinte și de relație
- 337 **Casetă 7.1** Exercițiu de reflecție cu privire la răspunsurile de tip luptă-fugi-îngheată

337	Caseta 7.2	Exercițiu de reflecție asupra importanței grijii față de sine și față de persoana de îngrijire	21
339	Caseta 7.3	Activități practice și exerciții de reflecție cu privire la grijă față de sine, empatie și puncte sensibile (I)	
341	Caseta 7.4	Activități practice și exerciții de reflecție cu privire la grijă față de sine, empatie și puncte sensibile (II)	
347	Caseta 7.5	Reamintirea unor conversații. Întrebări inspirate din terapia narativă	
349	Caseta 7.6	Activități practice și exerciții de reflecție (așteptări, obiective SMART și modalități înțelepte de a vă alege bătăliile)	
354	Caseta 7.7	Shoshana: exemplu de caz privind integrarea unor tehnici de grijă față de sine	
383	Caseta 8.1	Ethan — exemplu de caz	
392	Caseta 8.2	Caleidoscopul comportamental	
398	Caseta 8.3	Activitate practică și de reflecție cu privire la propria mea relație cu furia/agresivitatea/frustrarea	
439	Caseta 9.1	Evaluări ale coșmarurilor și câteva sugestii de întrebări	
465	Caseta 10.1	Un exemplu de caz: cum să fie susținut copilul în timpul tranziției	

Introducere în modul de folosire a cărții, principiile sale călăuzitoare și raționamentul care stă la baza sa

Acest capitol vă va prezenta o serie de factori și principii de care ar fi bine să țineți cont în implementarea strategiilor descrise în această carte și pe care trebuie să le aveți în minte atunci când citiți capitolele ce urmează și când aplicați instrumentele și tehnicele incluse în volumul de față. Prezentarea factorilor și principiilor este urmată de explicarea motivelor și raționamentului ce justifică folosirea instrumentelor creative și expresive în contextul traumei relaționale și de dezvoltare.

În această carte veți vedea o serie de fotografii și desene. Ele nu sunt creațiile originale ale copiilor cu care am lucrat, ci sunt exemple de artă realizată de alți copii sau recreeri ale pieselor originale. Cu alte cuvinte, nu am utilizat nimic din creațiile elaborate într-un cadru terapeutic, pentru a păstra confidențialitatea, anonimitatea și dreptul la viață privată a acestor copii și pentru a respecta călătoria lor terapeutică.

Materiale adiționale (printre care se numără și fișele de lucru) pot fi accesate online la adresa: www.jkp.com/voucher folosind codul TREISMANTREASURE.

Pericolele, planificarea, pregătirea, principiile și factorii generali de care trebuie să țineți cont atunci când implementați strategiile din această carte

(Nu uitați că aceste precizări sunt valabile pentru toate capitolele ce urmează.)

Strategiile menționate în această carte sunt menite spre a fi folosite de către practicienii și clinicienii calificați pentru a lucra cu probleme de traumă și relaționale. Pe de altă parte, unele dintre aceste idei pot fi relevante pentru o serie întreagă de persoane care fac parte din „Echipa din jurul copilului”, printre care profesori, psihologi care lucrează cu copii și adolescenti, părinți, asistenți maternali, tutori, părinți adoptivi, tutori speciali, personal care lucrează în centrele de plasament și alții. În acest caz însă strategiile trebuie aplicate sub supervizarea și îndrumarea unui practician specializat în lucrul cu trauma și relațiile de atașament, care are o bază solidă de abilități clinice, o bună cunoaștere a stadiilor de dezvoltare, precum și a terapiilor și principiilor din lucrul cu trauma relațională.

De asemenea, termenii „părinte” și „persoană de îngrijire”/„îngrijitor” sunt folosiți interșanjabili în această carte. Astfel vrem să punem în evidență diversitatea constelațiilor de „parentaj” ce pot fi regăsite în acest context; prin urmare, pentru fiecare caz în parte trebuie folosit termenul cel mai potrivit (sugerat și selectat de către client).

Persoane unice în contexte unice

Activitățile, exercițiile și instrumentele descrise în acest volum nu sunt nici prescriptive, nici exhaustive. Nu există o singură rețetă care să fie suficientă pentru o asemenea complexitate și diversitate. Vă sunt oferite ca sugestii sau îndrumări, cu intenția de a încuraja exprimarea și explorarea pe mai departe. Fiecare strategie detaliată aici poate fi ajustată, schimbăță și adaptată potrivit nevoilor fiecărei persoane, fiecărui terapeut, fiecărui context. Instrumentele incluse aici sunt menite să vă ofere anumite posibilități, însă sperăm ca cititorii să-și folosească propriile cunoștințe, limbaj, creativitate și deschidere spre joc pentru a individualiza aceste strategii, pentru a le adapta și a le da un înțeles care să fie adecvat pentru fiecare situație în parte.

Sunt conștientă că am o înclinație personală pentru arte și lucru manual, lucru care își pune amprenta asupra modului în care înțeleg și practic terapia și a influențat în mod evident construcția instrumentelor incluse în această carte. Recunosc totuși că acest tip de abordare nu se potrivește tuturor, deci este important să găsiți stilul cel mai potrivit

pentru fiecare client în parte, pentru etapa în care vă aflați și care rezonează atât cu dumneavoastră, cât și cu clientul respectiv. Deși veți găsi în această carte multe activități artistice, concepțele în sine, precum și scopurile acestor activități pot fi transferate și aplicate în mod creativ folosind diferite medii, unei diversități de metode și stiluri.

Evaluare, formulare și cod de conduită

Fiecare idee exprimată în această carte trebuie să fie bine cîntărită înainte să fie implementată; efectul și eficiența acestor idei depind de relația, abilitățile clinice și procesul care le facilitează. Acest proces va fi prezentat în detaliu în următoarele secțiuni ale cărții, în care vom lua în considerare experiența, cunoștințele, abilitățile și caracterul unic al practicianului, copilului, familiei, relațiilor și contextului mai larg. Acestea se vor baza pe o evaluare amănunțită, centrată pe traumă, relații, stadiile de dezvoltare și neurobiologie. Va fi nevoie, de asemenea, de o formulare a cazului, de judecată și abilități clinice, de aplicarea codului deontologic, de proceduri de siguranță și de o supervizare de înaltă calitate. Pe de altă parte, trebuie să țineți cont de ce s-a încercat până acum, ce a mers, ce nu a mers etc. și de capacitatea și abilitățile persoanei care implementeză strategia.

Totodată, aceste instrumente și idei vă sunt propuse ca activități complementare în cadrul unor terapii, modele și abordări terapeutice deja existente, deci vă puteți gândi cum să le combinați cu alte proceduri și abilități la care faceți apel în mod obișnuit.

Conștientizarea potențialului impact al acestor exerciții și importanța familiarizării cu aceste idei și a exersării lor înainte de a le implementa

Țineți cont de faptul că fiecare dintre aceste activități — la fel ca orice alte tehnici terapeutice — poate avea un efect de tip declanșator, evocând o serie de răspunsuri/emoții în copil, părinte și terapeut. Aceste instrumente trebuie folosite cu grijă, gândite bine și aplicate cu o intenție clară în minte. Dacă le aplicați în practica terapeutică, trebuie să vă fie clar cu ce scop le aplicați, trebuie să anticipați posibilele reacții și să vă pregătiți pentru cum veți răspunde la aceste reacții.

În acest sens, vă recomandăm să exersați mai întâi aplicarea acestor instrumente pe propria persoană și pe colegii dumneavoastră, înainte să le aplicați într-un cadru clinic.

A avea încredere și a investi în aceste instrumente

Terapeuții trebuie să credă în valoarea strategiilor sau a logicii folosirii lor pentru a se simți suficient de siguri în aplicarea lor cu eficacitate și consecvență și pentru a transmite copilului sau familiei acestuia un sentiment de încredere, speranță și autenticitate. Acest lucru îi va ajuta pe copii și pe cei care au grija de ei să se simtă în siguranță și să aibă încredere. Înainte de a implementa aceste instrumente, ar fi bine să reflectați asupra încredерii pe care o aveți în ele, asupra convingerilor dumneavoastă cu privire la aceste instrumente și asupra modului în care le înțelegeți, iar uneori, atunci când se poate, asupra potențialelor obstacole sau conflicte de valori. La fel și în cazul persoanelor de îngrijire cărora le sugerați să aplique anumite strategii: trebuie să vă gândiți cât de multă încredere au aceste persoane în strategiile prezentate, dacă există bariere sau temeri, dacă au încercat și alte variante etc. Aceste credințe, valori și percepții vor avea cel mai probabil un impact semnificativ asupra implementării strategiilor, asupra succesului și eficacității lor.

Parte dintr-un proces mai larg: emite, extinde și integrează

Ideile oferite în această carte nu sunt menite să fie puse în aplicare ca instrumente separate. Ele își au locul lor într-un proces mai larg și sunt niște căi pentru dezvoltarea unor instrumente mai bune, mai detaliate, mai expresive, care să faciliteze și mai bine explorarea, dezvoltarea și explicarea. Deseori nu conținutul este important, ci procesul de înțelegere și integrare a unui concept, de aceea mă ghidez după cuvintele: „emite, extinde și integrează“, pe care le exemplific prin folosirea unor abilități clinice utile și importante pentru optimizarea, dezvoltarea și înglobarea acestor instrumente.

Chiar și cea mai simplă sarcină poate fi dezvoltată și consolidată pe baza cunoștințelor clinice, a stilului relațional și a abilităților de consiliere. De exemplu, o sarcină destul de accesibilă și ușor de înțeles pentru un copil este aceea de a desena sau de a-și scrie gândurile și sentimentele

pe o planșă de polistiren, pe o pălărie sau într-o bulă de dialog (vezi fotografia 4.15), însă aspectul terapeutic apare atunci când practicianul folosește unele dintre abilitățile terapeutice precizate mai jos:

- să răspundă și să dea un sens comunicării verbale și nonverbale a copilului;
- să încetinească, să opreasă temporar și să respecte caracterul gradual al procesului terapeutic;
- să reflecteze asupra procesului (acolo unde este necesar, prin ajustarea ritmului, tonului și nivelului de stimulare și intensitate, de exemplu, prin pregătirea cadrului și crearea unui context mai plin de căldură);
- să facă legături, tipare și conexiuni;
- să identifice și, acolo unde este cazul, să numească cu precauție și sensibilitate sentimentele și nevoile copilului, sentimentele din spațiul de terapie și sentimentele/tiparele din relație (inclusiv nevoile și sentimentele nespuse și neexprimate);
- să asculte activ, prin implicarea nedivizată a creierului și a corpului.
- să pună întrebări exploratorii deschise și întrebări socratice.
- să evite prezumțiile și judecările;
- să adopte o atitudine de curiozitate, de „necunoaștere”, respectând și apreciind poziția copilului/părintelui ca „expert al propriei sale experiențe”;
- să sesizeze temele și indiciile semnificative (inclusiv pe cele mai subtile și mai greu de descifrat);
- să demonstreze și să exemplifice prin propria persoană ce înseamnă empatia, sensibilitatea, compasiunea și înțelegerea;
- să încadreze, să puncteze, să scoată în evidență și să amplifice temele de interes;
- să introducă noțiuni de psihoeducație sau noi informații acolo unde este cazul;
- să găsească metode de a integra și a îmbogăți conceptele de la punctul de mai sus prin mijloace creative și expresive și prin discuții de consolidare (vor fi oferite în carte mai multe exemple în acest sens).

Magia depinde și de proces, nu doar de rezultat

Atunci când creăm ceva, riscăm să ne pierdem în detaliu despre scopul produsului finit, despre cum vrem să arate sau despre modalitatea corectă de executare (uneori și din cauza propriilor noastre

experiențe de îndeplinire a unor sarcini, de învățare, de creare etc.). În cazul strategiilor din această carte, este bine să ne păstrăm mintea deschisă și să reflectăm la ce facem pe tot parcursul procesului, să ne gândim la dinamica relațională și la călătoria în sine, nu doar la ținta finală. După cum am mai spus, fiecare copil/părinte/familie/terapeut va interpreta activitatea într-un alt mod și va avea o altă experiență. Atunci când implementez o strategie, uneori aceeași strategie de mai multe ori cu același copil în etape diferite ale terapiei, sunt plăcut surprinsă să văd cât de diferite și diverse sunt aceste experiențe și cum arată rezultatul final.

Trauma relațională necesită reparare relațională — păstrarea relației ca element central

Accentuez faptul că am scris fiecare idee cu intenția ca relația terapeutică — sau relațiile-cheie — să fie considerată elementul central. Relațiile reprezintă liantul și magia care fac ca aceste strategii din carte să aibă sens, scop și impact terapeutic. Tot așa, potrivit lui Treisman (2016), „trauma relațională necesită reparare relațională” (p. 17) și „repararea relațională necesită mâini sigure, minti reflexive și corpuși care vin în întâmpinare” (p. 17). Fără o relație de tip ancoră, aceste strategii sunt niște formalități, pierzându-și esența și intenția. Prin urmare, este important să existe (sau să se facă încercări spre a exista și a exprima) mai întâi o relație fundamentală securizantă, conținătoare, empatică, reflectivă, de încredere, constantă și caracterizată de sensibilitate, compasiune și atenție pentru a ghida, îmbogăți și susține munca ce se va desfășura.

Terapeutului trebuie să-i pese cu adevărat și să investească emoțional în copil, străduindu-se să dezvolte o relație pozitivă cu acesta, alături de care să creeze, în relația dintre ei doi, un sentiment de siguranță și acceptare, astfel încât copilul să se simtă liber să se exprime în mod plenar. Această relație ar trebui să-i ofere copilului/persoanei de îngrijire o experiență diferită de a face și de a fi într-o relație și de a fi prezent în mintea cuiva în contextul unei relații de atașament. În funcție de context, este esențial să fie prioritizate și încurajate relațiile existente în viața copilului și relațiile care sunt cele mai importante pentru copil (Capitolul 6).

Acste instrumente au cel mai mult sens și cea mai mare eficacitate atunci când sunt implementate sau susținute de către persoane cu un nivel înalt de conștientizare, sensibilitate și cunoaștere cu privire la impactul multiplu pe care traumele de dezvoltare și relaționare, pierderile și stresul toxic le pot avea asupra unui copil, asupra persoanelor de îngrijire, asupra terapeuților și asupra sistemelor înconjurătoare (școli și organizații, de exemplu) și invers. Unele dintre aceste concepte și fundamentări teoretice sunt discutate în amănunt în cartea *Working with Relational and Developmental Trauma in Children and Adolescents* (Treisman, 2016).

A pune pe primul plan și a crea un cadru de siguranță multinivelară

Pentru a putea gândi, învăța și explora, copiii au nevoie să simtă și să înceapă să credă că sunt în siguranță și că pot avea încredere. Au nevoie de susținerea celorlalți pentru a nu trăi o stare continuă și copleșitoare de dezechilibru emoțional, stimulare intensă și frică/supraviețuire. Prin urmare, trebuie să acordăm prioritate și să plasăm în centru nevoile de siguranță multinivelare ale întregului lor creier–corp (vezi Capitolul 3 despre siguranță pe mai multe paliere). Stabilirea, menținerea și dezvoltarea siguranței pe mai multe paliere reprezintă fundația pe care trebuie construite și ancorate toate celelalte intervenții, mai ales pentru că siguranța fizică, emoțională și relațională, încrederea și securizarea sunt elementele-cheie ale oricărei relații terapeutice pozitive și ale oricărei experiențe terapeutice de reparentaj. Copilul are nevoie să simtă că are încredere în mediul și relația care îi oferă o bază de siguranță fizică, emoțională și simbolică, un refugiu de tip *a doua șansă* (de exemplu, mâini sigure, mâni reflexive și corpuri alinătoare). (Vezi Capitolul 3 pentru mai multe strategii și explicații în privința siguranței pe mai multe paliere.)

În plus, este important de reținut că această siguranță pe mai multe paliere are legătură cu toate aspectele terapiei, de la organizarea ședințelor și discutarea confidențialității și limitelor până la a vă asigura că la terminarea ședinței copilul nu rămâne într-o stare de instabilitate emoțională și intensă stimulare. Copilul nu trebuie să se simtă niciodată forțat sau obligat să participe la ședințe sau activități. Ar trebui să știe care este strategia

de ieșire — de exemplu, dacă vrea o pauză mentală sau să termine ședința mai repede. Pentru unii copii este util să stabiliți un cuvânt-cod, un semnal făcut cu mâna sau un cartonaș cu cuvinte pe care le pot folosi dacă se simt copleșiți (vezi Capitolul 3 pentru mai multe instrumente ce ajută la dezvoltarea unei siguranțe pe mai multe paliere).

Înțelegerea comportamentului în context și ca formă de comunicare

În această carte veți găsi capitole special dedicate unor comportamente sau situații dificile, cum ar fi Capitolul 8 cu privire la izbucnirile emoționale și instabilitatea emoțională și Capitolul 9 despre coșmaruri și îngrijorări. Această carte urmează principiul conform căruia comportamentele au loc pe un continuum, nu au loc într-un vid și trebuie înțelese în contextul în care apar și dintr-o perspectivă mai largă. Prin urmare, în loc să abordăm comportamentele exact așa cum par la prima vedere, este mai bine să le considerăm ca fiind forme de comunicare multinivelară ce spun o poveste și oferă indicii și o hartă a lumilor interioare și nevoilor neexprimate ale copilului. În această carte vor fi discutate mai multe modalități de a înțelege și pune în practică afirmațiile de mai sus. Totodată, cartea susține ideea că trebuie să ținem cont de impactul comportamentului, de cât de stresant este percepțul a fi un comportament și de interpretările și semnificațiile pe care le atribuim acestui comportament (vezi Caseta 6.4, precum și „Evaluarea comportamentului” în Capitolul 8 al cărții *Working with Relational and Developmental Trauma in Children and Adolescents* (Treisman, 2016) pentru o conceptualizare mai amănunțită a acestor comportamente.

De exemplu, vom înțelege în alt fel comportamentul unui copil de trei ani care ia niște dulciuri dintr-un supermarket față de un comportament similar manifestat de o persoană în vîrstă de 15 ani. Ne vom raporta în mod diferit la situația unui copil care are câteva coșmaruri pe lună față de situația unui copil care are coșmaruri în fiecare noapte și căruia îl este frică să mai adoarmă.

În contextul unor traume relaționale și de dezvoltare, copiii au fost tratați cu neîncredere, anumite lucruri le-au fost ascunse sau au trebuit să le ascundă, iar copiii au simțit probabil de multe ori că li se întâmplă lucruri asupra cărora nu au control. Prin urmare, au învățat că adulții nu sunt de încredere, că sunt abuzivi, impredictibili, absenți, le inspiră teamă și tot așa (vezi Capitolele 3, 4 și 6 pentru mai multe explicații și discuții). Este foarte posibil ca aceste experiențe, credințe învățate, scenarii, relații cu adulții și diverse tipuri de „ajutor” le-au creat o anumită percepție cu privire la ce înseamnă terapia, „sprijinul” și cine sunt ei însăși. Sunt esențiale susținerea, conștientizarea și validarea complexității influențelor ce afectează relațiile dintre oameni, conectarea la această complexitate, înțelegerea a ce înseamnă „suport/terapie” și a „bagajului” personal. Privind dintr-o perspectivă relațională, aducem cu noi mulți „oameni” în cabinetul de terapie (relații trecute, valori, sisteme de credințe, îngeri și fantome ale trecutului etc.) (Fraiberg, Adelson și Shapiro, 1975; Lieberman și colab., 2005). La fel fac și terapeuții. Mai jos sunt prezentate câteva exemple de caz pentru modul în care relațiile, fantomele trecutului, valoările și dinamica pot colora procesul terapeutic, la fel și relația copilului cu ideea de a fi susținut.

Phillip a avut nevoie de aproape trei ani pentru a mărturisi că fusese violat în mod repetat de către vărul său mai mare. Atât de mare era presiunea fricilor culturale și de identitate de gen cum că violul este un păcat, alături de credințele adânc înrădăcinate despre loialitatea față de rude și autostigmatizare, încât, în urma violului, el era „murdar, degradat, slab și homosexual”.

După ani întregi de privare emoțională, umilințe verbale și rușine, stima de sine și sentimentul propriei valorii ale lui Nathan erau atât de scăzute, încât el ajunsese să simtă că „nimeni nu l-ar fi putut iubi” și că prezența lui era neglijabilă. În consecință, a anunțat de la început că nu merita să facă terapie și că alții meritau mai mult decât el, adăugând că, orice s-ar fi întreprins, el știa că reprezenta o „cauză pierdută”, că era „defect” și că ocupa spațiul degeaba.

În contextul unei traume relaționale și de dezvoltare, trăind într-un extraordinar stres toxic, Glenda învățase că singurul mod prin care putea supraviețui și se putea proteja era să se deconecteze, să-și lase mintea să-i umble liberă și

să se disocieze. Se adaptase funcționând ca într-o ceată protectoare, ținându-i pe ceilalți la distanță. Prin urmare, a intrat în cabinetul de terapie în bula sa de ceată, încercuită de o pâclă ce bloca totul.

Crescând într-o casă dominată de alcool și violență domestică extremă, apoi trimisă în plasament în şase familii, niciuna dintre aceste soluții nefuncționând, Bessie învățase prin experiențe repetate că adulții, mai ales cei în poziții de putere, erau periculoși, abuzivi și nedemni de încredere. Aceste credințe esențiale și unghiuri de interpretare au însoțit-o în cabinetul de terapie, unde au fost așteptate, transferate și proiectate asupra terapeutului.

Pentru Abraham era prea dureros, prea amenințător și prea terifiant să se confrunte cu furia sa reprimată, cu resentimentele, doliul complicat (tatăl lui Abraham a murit prin execuție în Iran) și dezamăgirea pe care Abraham o simțea față de tatăl său pentru că alesese politica în defavoarea familiei. În loc de aceasta, într-un fel de clivaj și disociere proiectivă, Abraham se agăta de imaginea tatălui său ca fiind perfect, idealizându-și, deci, tatăl.

Nina fusese avertizată de nenumărate ori să nu vorbească niciodată despre abuzul pe care îl suferise, sub amenințarea că altfel ar fi avut de suferit și ea, și familia ei. Aceste cuvinte o bântuiau ca niște fantome negre în momentul în care a intrat în cabinet.

În familia lui Jamie, consensul din familie era că toate secretele rămân în familie, săngele apă nu se face și nu se discută despre probleme (adică sunt ascunse sub covor). El a intrat în cabinet înfășurat simbolic în aceste mesaje.

Lucrul cu o atitudine de ezitare și precauție

Din pricina trăirii unor traume relationale și a încălcării condițiilor de încredere și siguranță, mulți copii/părinți sunt ezitanți sau precauți în privința procesului și a activităților descrise. Acest lucru este absolut de înțeles și constituie un indiciu cu privire la experiențele anterioare, sistemele de credințe, temerile, așteptările și tiparele acestor persoane. Este nevoie, prin urmare, de a empatiza, a valida și a recunoaște aceste experiențe, de a găsi o modalitate de a le explora, de a-i lăua pe oameni exact din punctul în care sunt, de a stabili un climat de încredere și siguranță, de a merge în ritmul persoanei respective și de a nu insista sau forța pe nimeni să execute activitățile creative. Aceste activități sunt

menite să aibă loc în mod organic, să fie utile și colaborative, să contribuie la creșterea sentimentului de control și abilitate, nu să dea naștere unor sentimente de neputință sau neajutorare sau să insiste asupra unor reguli rigide. Activitățile sau întrebările n-ar trebui să fie intruzive sau să dea impresia unui interogatoriu; ar trebui să se deruleze într-un cadru de sensibilitate și compasiune, să fie distractive, respectând ritmul și spațiul necesare persoanei respective. După cum am mai spus, trebuie creat un climat de căldură și trebuie stabilită în primul rând o bază de siguranță și încredere fizică, emoțională și relatională.

Activitățile, tonul ședinței, relația și întreaga experiență terapeutică trebuie să facă parte dintr-o continuă buclă de feedback (cel bun, cel rău și cel urât), în care copilul are nenumărate posibilități de a colabora, de a modela și de a-și conduce propria călătorie terapeutică. Aceasta poate include a pune întrebări despre întrebări. Vor urma câteva exemple de întrebări. Se recunoaște astfel, încă o dată, că fiecare copil/situație/terapeut este unic și că, ceea ce ar putea fi util pentru o anumită persoană, într-un anumit moment și context, poate să nu rezoneze sau să nu fie util pentru altă persoană, în acel moment și în acel context.

Aș vrea să te întreb ceva, dar nu știu ce părere o să ai... Cum ți s-a părut această activitate/intrebare/temă de discuție? Ai făcut ca eu să-ți fi pus anumite întrebări? Ce părere ai despre...? Dacă ar fi să-ți întreb un prieten în legătură cu acest lucru, cum l-ai întrebat? Îți-am pus și întrebări/am făcut și lucruri care nu ți-au fost utile? Cum ne-am putea da seama dacă modul în care lucrările nu este util/nu ți se potrivește etc.?

Comunicare nonverbală și ascultarea întregului corp

La fiecare ședință și cu fiecare activitate este important să țineți cont de limbajul corporal, de poziționarea corporală, de tonul vocii, de expresiile faciale și de modul în care exprimați verbal și nonverbal conținerea, receptivitatea, sensibilitatea, căldura, autenticitatea, grija și ancorarea în prezent. Acest lucru este extrem de important, întrucât copiii care au trăit traume relationale și de dezvoltare sunt foarte sensibili la semnalele de pericol, interpretate uneori greșit (vezi Capitolele 3, 4 și 8). Ar trebui să exprimați foarte clar faptul că sunteți acolo ca să-i ascultați, să-i auziți și să învătați de la ei și cu ei, și că lucrurile pe care vi le spun sunt foarte importante pentru dumneavoastră.