

LBRIS

We know
books

Iolanda Mitrofan

- coordonator -

***Anca Nicolae, Ana Maria Dinișoae, Cătălin
Nedelcea, Laurențiu Mitrofan, Adrian Nuță, Adrian
Luca, Ovidiu Alexandru Pop, Doru Buzducea***

ORIENTAREA EXPERIENȚIALĂ ÎN PSIHOTERAPIE

Dezvoltare personală, interpersonală,
transpersonală



Editura **S.P.E.R.**
Colecția **Alma Mater**
București, ediția 2005

Preambul

<i>Iolanda Mitrofan</i>	pag. 3
-------------------------------	--------

Etică și conduită în psihoterapie

<i>Ovidiu Alexandru Pop</i>	pag. 13
1. În loc de moto	13
2. Un alt fel de a privi etica	13
3. Practici greșite din perspectivă etică	15
4. Criterii pentru determinarea competenței profesionale	16
5. Câteva direcții călăuzitoare pentru o practică etică utiliterapeutului și consilierului	17
6. Și încă un fel de a privi	18
7. Dreptul clienților la consimțământ informat	18
8. Despre unele capcane întinse psihoterapeutului	19
9. Psihoterapeutul și relația sa cu clienții	20
10. Autenticitatea practicianului	23

Partea I – ABORDAREA EXPERIENȚIALĂ CLASICĂ

CAPITOLUL I

Carl Rogers și Terapia Centrată pe Persoană

<i>Adrian Luca</i>	pag. 24
1. Carl Rogers și periplul său existențial	24
2. Premise teoretice în psihoterapia rogersiană	25
2.1. Non-directivitate sau centrare pe client	25
2.2. Concepția rogersiană privind dezvoltarea umană	28
3. Relația terapeutică rogersiană și tehnici de dialog	32
4. Personalitatea terapeutului și atributele sale	38
5. Teoria concisă a terapiei centrate pe persoană	42
5.1. Condițiile procesului terapeutic	42
5.2. Procesul terapeutic	44
5.3. Efectele terapiei asupra personalității și comportamentului	45
6. Exemplificări cazuistice	47
6.1. Strategia lui Rogers în cazul M.J. Tilden	47
6.2. Exteriorizarea sentimentelor și trăirilor pe o bază reală în relațiile de familie	50
7. Terapia rogersiană de grup (grupul de întâlnire)	56
7.1. Caracteristicile comportamentului clienților în cele 7 stadii ale proceselor de grup	57

CAPITOLUL II

Frederick Perls și Gestalt Terapia

<i>Iolanda Mitrofan</i>	pag. 60
1. Frederick Perls - un terapeut charismatic pentru o terapie holistică	60
2. Fundamentele teoretice ale școlii terapeutice gestaltiste – începuturi și schimbări actuale	61

2.1. Psihologia gestaltistă	61
2.2. Perspectiva fenomenologică și teoria câmpului	62
2.3. Perspectiva existențialistă în dialogul gestalt-terapeutic	63
2.4. Caracteristicile relației terapeutice	64
2.5. Terapia gestaltistă versus alte forme de terapie	65
2.6. Gestalt-terapia în actualitate	67
3. Abordarea personalității în terapia gestaltistă	69
4. Ciclul experienței gestalt și teoria schimbării personale în terapia gestaltistă ..	77
5. Procesul psihoterapeutic gestaltist (obiective, principii de desfășurare, modalități metodologice)	83
5.1. Obiectivul gestalt-terapiei	83
5.2. Indicații terapeutice	83
5.3. Principiile practicării terapiei gestaltiste	84
5.4. Stiluri, modalități și tehnici de lucru în terapia gestaltistă	87
6. Rezultatele unui model recuperator neconvențional, bazat pe analiză bioenergetică și gestalt-terapie, în cazurile cu torticolis de etiologie și expresie psihogenă	95
6.1. Cine și cum este bolnavul de torticolis psihogen? Profilul personalității	96
6.2. Simptomul-țintă din perspectiva obiectivelor și modelului terapeutic aplicat	97
6.3. Desfășurarea procesului terapeutic	99

CAPITOLUL III

Introducere în psihodrama clasică

<i>Anca Nicolae</i>	pag. 102
1. Definiția psihodramei	102
1.1. Despre Jacob Levy Moreno	102
2. Caracteristicile metodei psihodramatice	103
3. Punctele de plecare ale sistemului filosofic morenian	106
4. Aspecte tehnice și metodologice	110
4.1. Instrumente metodologice	110
4.2. Momentele ședinței psihodramatice	114
4.3. Mecanisme mentale	117
4.4. Tehnici psihodramatice	123
5. O ședință psihodramatică	126
6. Aplicații practice ale psihodramei	130

Partea a II-a - ABORDAREA EXPERIENȚIALĂ MODERNĂ

CAPITOLUL IV

Analiza Existențială sau Drumul către sens

<i>Iolanda Mitrofan, Doru Buzducea</i>	pag: 132
1. Fundamente filosofice	132
2. Experiența anxietății existențiale - o "rampă de lansare" pentru un nou "modus vivendi"	133
3. Impasul existențial și consecințele sale	135
4. Analiza existențială	137
5. Un caz paradigmatic - abordare din perspectiva existențialistă	143
6. Alte studii de caz exemplificative	148
7. Sugestii pentru antrenamentul formativ al terapeutului existențial - autoanaliza și clarificarea valorilor	151

CAPITOLUL V

Analiza Bioenergetică – Incursiune în universul psiho-corporal

<i>Ana – Maria Dinișoae</i>	pag. 155
1. Ce este Analiza Bioenergetică?	155
1.1. Cine este Alexander Lowen?	155
1.2. Apariția și evoluția bioenergeticii	155
2. Principalele concepte și principii bioenergetice	156
2.1. Energia – încărcare, descărcare, flux, mișcare	156
2.2. Tu ești corpul tău	157
2.3. Inima vieții – inima materiei	157
2.4. Plăcerea - o orientare primară. Principiul plăcerii	161
2.5. Realitatea - o orientare secundară. Realitate și iluzie	163
2.6. Suspendările	165
2.7. Anxietatea de cădere	166
2.8. Stres și sex – Stresul	168
2.9. Eliberarea sexuală	170
2.10. Exprimarea de sine și spontaneitatea	170
3. Declarația drepturilor omului din perspectivă bioenergetică	172
4. Mini – ghid de expresii și semnificații bioenergetice	172

CAPITOLUL VI

Analiza Tranzacțională. Jocul și dezvoltare interpersonală

<i>Adrian Nuță</i>	pag. 175
1. Introducere	175
1.1. Ce este AT?	175
1.2. Filosofia AT	176
1.3. Cine a fost Eric Berne?	176
2. Viziunea asupra personalității	177
2.1. Modelul stărilor Eului	177
2.2. Analiza funcțională a stărilor Eului	179
2.2.1. Egogramele	181
2.3. Structura de ordinul doi a stărilor Eului	183
3. Viziunea asupra patologiei	184
3.1. Patologia structurală	184
3.2. Patologia funcțională	187
4. Tranzacțiile	187
5. Stroke	190
5.1. Tipuri de stroke	190
5.2. Economia stroke	191
6. Structurarea timpului	192
6.1. Izolarea	193
6.2. Ritualurile	193
6.3. Discuțiile tematice	193
6.4. Activitățile	194
6.5. Jocurile	194
6.6. Intimitatea	194
7. Scenariul de viață	195
7.1. Natura și definirea scenariului	195
7.2. Rădăcinile scenariului	196
7.3. Învingători sau învinși?	196
7.4. Scenariul de viață adultă	197
8. Pozițiile de viață	198
8.1. Originile pozițiilor	198
8.2. Coralul	198
8.3. Injoncțiunile	200

Partea a III-a ABORDAREA EXPERIENȚIALĂ POSTMODERNĂ

CAPITOLUL VII

Programarea neuro-lingvistică – psihoterapia eficienței personale

<i>Cătălin Nedelcea</i>	pag. 205
1. Scurtă incursiune istorică	205
2. Ce este NLP?	206
3. Repere teoretice fundamentale	207
3.1. Presupoziții fundamentale ale NLP	207
3.2. Conștient și inconștient	212
3.3. Despre structura experienței subiective	214
3.3.1. Sisteme reprezentationale	214
3.3.2. Indicatori de acces	217
3.3.3. Submodalități	218
4. NLP și psihoterapia	219
4.1. Argumente pentru o psihoterapie experiențială	220
4.2. Abordarea terapeutică NLP: principii, modele și tehnici	224
4.2.1. O privire de ansamblu asupra procesului terapeutic	224
4.2.2. Pacing și Leading	227
4.2.3. Stări emoționale – Elicitation și Calibration	228
4.2.4. Semnificația terapeutică a sistemelor reprezentationale și a indicatorilor de acces	230
4.2.5. Utilizarea terapeutică a submodalităților	231
4.2.6. Ancore și tehnici de ancorare	234
4.2.7. Întrebări terapeutice – Modelul Meta	239
4.2.8. Utilizarea terapeutică a limbajului – Modelul Milton	244
4.2.9. Metafora în NLP	250
4.2.10. Redefinirea problemelor și transformarea sensurilor	251
4.2.11. Conflictul intern	255
4.2.12. Un model de terapie a fobiilor	256

CAPITOLUL VIII

Dezvoltarea și terapia transpersonală

<i>Laurențiu Mitrofan</i>	pag. 258
1. Perspectiva umanistă asupra dezvoltării persoanei	258
2. Dezvoltarea transpersonală și psihoterapiile spirituale	261
3. Principale contribuții teoretice și aplicative în domeniul dezvoltării transpersonale	263
3.1. Psihosinteza și dezvoltarea transpersonală	263
3.2. Stanislav Grof – de la perspectiva psihanalitică la cea transpersonală	264
3.3. Institutul de Psihologie Transpersonală de la Palo Alto – preocupări și principali reprezentanți	269
3.4. Ken Wilber – o altfel de paradigmă a dezvoltării conștienței	271
3.4.1. Un exercițiu de revelare a sinelui transcendent	273

CAPITOLUL IX

Terapia Unificării – o nouă psihoterapie experiențială

<i>Iolanda Mitrofan</i>	pag. 276
1. Premise și clarificări conceptuale	276
2. E.U. și T.U. sau de la Experiența Unificării la Terapia Unificării	278

3. Aspectul holistic și diferențial al psihoterapiei experiențiale a unificării	282
4. Specificul metodologic în Terapia Unificării. Metode și tehnici de explorare (analiză experiențială) și restructurare (personală, interpersonală și transpersonală)	284
4.1. Indicațiile și posibilitățile de intervenție ale terapiei unificării	284
4.2. Concepția, cadrul metodologic și relația terapeutică în T.U.	285
4.3. Structura și dinamica procesului terapeutic sau „laboratorul experiențial” – mică „alchimie” cu scop de unificare personală și interpersonală	287
4.4. Strategia de lucru în T.U. (metode și tehnici)	291
5. Exerciții și scenarii metaforice individuale și de grup – exemplificări	297
5.1. Lucrul cu visul (de la terapia gestalt la T.U.)	297
5.2. Zidul – metafora obstacolului interior	301
5.3. Lucrul cu teama de autoritate în T.U.	306
5.4. Metafora în terapia durerii	309
5.5. Metafora sertarului memoriei sau „lucrul cu anxietatea”	311
5.6. O fetiță care caută lumina – studiu de caz	313
5.7. „Sala oglinzilor” – exercițiu metaforic de conștientizare și restructurare a eu-lui	318
5.8. Oceanul – scenariu metaforic cu suport muzical	322
5.9. Imaginarul stimulat, o cale spre transcunoaștere – colajul din frunze	330
5.10. Scenarii metaforice centrate pe dezvoltarea personală și transpersonală	333
6. Experimentul non-verbal de grup. Improvizarea creatoare. Construcția simbolică a „Locului sacru”	337
7. Terapia prin limbaje universale – experiența de a fi sunet, ritm, mișcare	340
8. Exerciții de meditație creatoare, individuale și de grup (metaforă transfiguratoare și stări modificate ale conștiinței)	349
8.1. Invitație la o călătorie într-o frunză – un exercițiu de extindere a capacităților perceptive de tip sinestezic	349
8.2. Umbra și lumina – două scurte meditații pentru integrarea polarităților și armonizarea eu-lui	351
8.3. Exercițiu de tăcere	353
8.4. Explorarea chipului – o meditație asupra ființei iubite	354
8.5. Scurtă meditație cu obiect – un exercițiu de dezvoltare a empatiei	355
8.6. Despre vulnerabilitatea puterii și puterea vulnerabilității	356
8.7. Arta mersului pe sârmă – de la frică la curaj.	
Un exercițiu de autorestructurare	357
8.8. Întâmplări mărunte sau despre dependență și abandon	358
8.9. Arta răbdării	360
8.10. Marea și țărnul sau despre Arta conviețuirii creatoare	361
8.11. Jocul de șah – o meditație asupra schimbării perspectivei	363
8.12. Tânărul maestru și bătrânul discipol. Jocurile de învățare.	
Transfigurări mutuale și tranzacții cosmice.	365
BIBLIOGRAFIE	369

ETICĂ ȘI CONDUITĂ ÎN PSIHOTERAPIE

Ovidiu Alexandru Pop

1. În loc de Motto

Privind uneori prin timp la ființa umană, îi poți vedea neconținută strădanie pentru a supraviețui, de la focul aprins cu iască și cremene pentru a-și încălzi mâna și talpa înghețată ... și până în ziua de azi când, aflat în fața calculatorului, încearcă să-și asigure nevoile, dar și idealurile, oscilând între pragmatismul epocii și destinul său de liber visător înscris în natura sa umană. Și în ciuda erorilor sale acumulate în milenii, în ciuda confruntărilor cu ele adesea lipsite de speranță, axioma sa a rămas aceeași: <viața merge înainte>. Construind "valoarea" ca să poată merge pe firul vieții înainte, a inventat mai târziu "morală" pentru a o conserva. Subrezită însă în timp, relativizată de transgresia lui Unu în Multiplu inerentă oricărei manifestări, valoarea părea că nu mai rezistă vremurilor și-a fost atunci ridicată la rang de principiu construindu-i-se o disciplină ce studiază conduitele și așa numitul cod al acțiunii și alegerii primind denumirea de "etică".

Trăind în zgomotul citadin sau în liniștita pauperitate rurală, psihologul, la fel ca și ceilalți din jurul său, rămâne întrucâtva supus și modelat de traumele cotidiene care sunt și ele în pas cu vremurile și de aceea mi-aș permite să le numesc simplu "traume moderne." Și-aici, indiferent de profesie, avem aceleași drepturi garantate de constituția nescrisă a firii omenești. Și totuși, unele greșeli, fie că vin din partea clienților, fie că vin chiar din partea psihoterapeuților, nu-și pot găsi o scuză să-i zicem tot "modernă". Și spun asta pentru că anumite lucruri prezente în relațiile profesionale și mai ales în relația terapeutică țin mult mai mult de noi decât de "modern" sau de epocă. Imaginea deformată ce persistă asupra psihologiei, "aura" falsă cu care au fost adesea încununați psihologul și mai cu seamă psihoterapeutul, își poate găsi locul repede într-o minte stimulată de soarele generos al viziunilor extreme sau scaldată în valurile neastâmpărate ale cunoașterii discursive, mediată de relațiile cu eroi freudieni sau, mai nou, ericksonieni. Chiar dacă nu ești un fin observator și tot îți dai seama că omul înțelege greu anumite lucruri. Și nu e nimic surprinzător aici. Este surprinzător însă chiar și pentru un psiholog să remarce faptul că tocmai lucrurile normale, obișnuite și de bun simț, ce țin aproape de natural, de firesc, sunt atât de greu înțelese și aplicate. Parcă a devenit mai firesc azi să vezi lucrurile mai complicate decât sunt.

Am să mă străduiesc în cele ce urmează să prezint simplu unele aspecte etice care sunt uneori neintenționat complicate de practicieni, asta neînsemnând că responsabilitatea ar fi într-un fel mai mică din acest motiv.

2. Un alt fel de a privi etica

"Este o evidență faptul că moralitatea are o uriașă capacitate de a mobiliza și motiva. Am auzit și am văzut oameni care sunt în stare să facă orice – de lauciderea celorlalți și până la sinucidere,

de la omorârea propriilor copii la exterminarea unor specii sau rase – toate în numele unor valori proprii și a ceea ce unii dintre noi numim cu necumpănită siguranță, **moralitate**. Toți am trăit momente în care „forța” emoțională a moralității ne domina; e un sentimentul ciudat, dar foarte puternic, care te face să acționezi dincolo de bine și de rău” (Ayn Rand, 1994).

Am încercat să stăruim puțin asupra acestei realități. Și pentru câteva momente am privit în jur și apoi la unele discipline ce sunt acreditate fără doar și poate științific...

Aproape în orice disciplină care are și o parte aplicativă găsim un cod de reguli sau norme pentru ca aplicarea disciplinei să fie înscrisă în coordonatele de valoare ale utilizatorilor ei, ale umanității în ultimă instanță. Acest cod adesea poartă numele de cod etic sau deontologic. Matematica și fizica în aspectele lor teoretice nu prea au nevoie de așa ceva, însă când se trece la aplicațiile acestora, problemele etice nu pot să nu fie puse în discuție. Genetica și medicina, mai ales în vremurile noastre, nu pot fi tolerate în afara unui cod etic și de conduită. Atât primele cât și ultimele pentru că pot dăuna grav omului sau vieții.

Observați că de fiecare dată aplicația este cea care solicită codul de norme și conduite. Privind în urmă la evoluția științelor oricine poate remarca cum de ceva vreme încoace omul înțelege tot mai mult că trecerea de la idee la acțiune necesită un fel de filtru etic pentru ca formele de manifestare să fie acceptabile și să poată fi acceptate social.

O autoare interesantă, Ayn Rand, utilizează câteva elemente semnificative în definirea și înțelegerea conceptelor și noțiunilor de valoare, moralitate și etică. Câteva dintre ele sunt redată în cele ce urmează.

Există o diferență crucială, spune Ayn R., între organismele vii și obiectele neanimate de viață. Organismele vii au de-a face cu alternativa viață / moarte, pe când obiectele neanimate nu. Viața este condițională, continuă ea; necesită un anumit curs al acțiunii pentru a se menține. Viața necesită **valori**: copacul are nevoie de apă și soare, câinele de hrană și apă. Numai pentru un organism viu acționând pentru a supraviețui poate exista ceva **bun** ori ceva **rău**: ceea ce este bun continuă, întreține viața, ceea ce este rău o împiedică. Viața este astfel valoarea ultimă, este standardul de valoare în raport cu care se apreciază ceea ce este bun și rău în lumea vie.

În realizarea unui proiect la locul de muncă scopurile proiectului devin importante puncte de reper: ceea ce sprijină scopurile proiectului devine valoros, ceea ce nu susține scopurile devine o piedică. Însă scopurile proiectului au fost alese pentru că urmează scopurile departamentului, iar scopurile departamentului țin seamă de scopurile și obiectivele companiei. Pentru ca tot acest lanț să aibă un sens, trebuie ca el să se oprească undeva. E nevoie de un scop ultim în raport cu care celelalte să poată căpăta un sens. Ayn Rand susține că acest scop final este viața: scopurile există pentru că viața există, iar viața, prin natura sa, necesită acțiune direcționată spre scop. După cum susține autoarea:

„Fără un scop ultim ori un final, nu pot exista alte scopuri sau sensuri: o serie de sensuri care ar continua într-o infinită progresie spre un final non-existent este o imposibilitate metafizică și epistemologică. Metafizic, viața e singurul fenomen care este un final în sine: o valoare obținută și menținută printr-un constant proces de acțiune. Epistemologic însă, conceptul de **valoare** este genetic dependent și derivat dintr-un concept anterior, acela de **viață**” (Ayn Rand, 1994).

O altă observație semnificativă este faptul că ființele umane, spre deosebire de alte organisme vii, nu urmează în mod automat valorile de care au nevoie pentru supraviețuire.

Multe din organismele vii sunt construite pentru a urmări automat valorile de care au nevoie pentru supraviețuire. Ați văzut probabil plantele din casă care cresc înspre fereastră; asta datorită unui mecanism automat numit “fototropism” care face ca plantele să crească astfel încât să fie maxim orientate spre lumină. Animalele au cicluri comportamentale pe care le repetă an de an, cum sunt de exemplu hibernarea, migrația, reproducerea, etc. și din care, pentru perpetuarea speciei, unele au o valoare incontestabilă. Oamenii nu au totuși astfel de comportamente automate. Au câteva reflexe și automatisme ori semiautomatisme mai mult fiziologice decât comportamentale. Spre deosebire de animale, omului nu-i sunt suficiente

aceste reflexe și automatisme pentru a supraviețui mult timp. Oamenii au nevoie să descopere și să aleagă cursul acțiunii lor. Drama și dificultatea vieții umane este că oamenii trebuie să decidă căreia acțiuni să-i dea curs, întrucât deciziile lor pot realmente să aibă consecințe de lungă durată. Acesta este unul din motivele pentru care omul are o copilărie atât de lungă, având nevoie de o îngrijire mai îndelungată decât alte mamifere. Îngrijirea este mai mult decât o simplă îngrijire și protejare a copiilor, pentru că aceștia nu sunt suficient de rezistenți; este un proces de ajutorare și îndrumare a copiilor pentru a descoperi și internaliza valorile de care au nevoie pentru ei, ca viitori adulți.

Astfel, cele două observații anterioare reunite se constituie într-o definiție a moralității și a eticii în viziunea autoarei Ayn Rand:

"Morală" este un cod de valori ce ghidează alegerea acțiunilor umane.

"Etica" este știința definirii și validării¹ acestui cod.

3. Practici greșite din perspectivă etică

Ca o definiție generală practicile etice sunt acelea care aduc un beneficiu clientului; practicile considerate ca nefiind etice sunt acelea care aduc beneficii terapeutului fără a aduce un beneficiu clientului.

Separarea practicilor etice de cele mai puțin etice nu este însă întotdeauna ușoară și nici foarte clară. Deși există unele practici care sunt clar etice și altele care în mod categoric nu sunt etice, există unele care nu pot fi încadrate în nici una dintre cele două categorii anterior amintite și a căror acceptare depinde foarte mult de context. Iată câteva exemple care arată dificultatea unei astfel de distincții:

- încheierea terapiei dacă un client nu mai poate plăti
- acceptarea clienților numai de sex feminin sau numai de sex masculin
- acceptarea unui cadou de valoare neglijabilă de la un client.

O cercetare (Pope, Tabachnick & Keith-Spiegel, 1988), menită să conducă la identificarea a ceea ce terapeuții consideră a fi o bună practică și a ceea ce consideră a fi una indezirabilă în psihoterapie, a arătat că o majoritate de aproximativ 80% dintre cei chestionați consideră că încălcările normelor etice apar în următoarele tipuri de acțiuni: a) acțiuni ce vizează sexul clientului, b) afaceri în cadrul terapiei, c) confidențialitate și, nu în ultimă instanță, d) oferirea de servicii în afara competenței profesionale.

Iată în cele ce urmează câteva exemplificări de astfel de practici ce se înscriu în tabloul practicilor care în mod categoric nu sunt acceptate etic:

Practici care implică sexul:

- contacte sau raporturi sexuale cu clientul
- angajarea în activități erotice cu clientul
- dezbrăcarea în prezența clientului
- permisiunea acordată clientului de a se dezbrăca în prezența terapeutului
- raporturi sexuale cu supervizorii.

Practici legate de unele aspecte economice:

- intrarea în afaceri cu clientul
- împrumutul de bani de la client
- acceptarea de bani pentru a face o recomandare clientului.

Practici ce privesc confidențialitatea:

¹Implicat, în termenul validare, viața este standardul de valoare: o morală corectă (validă) este una care vine în întâmpinarea vieții.

- dezvăluirea neintenționată a unor informații confidențiale
- discutarea despre client cu prietenii folosindu-i numele.

Practici ce vizează competența și alte aspecte:

- să semnezi pentru un anumit număr de ore de supervizare pe care cel supervizat nu le-a îndeplinit
- să folosești tehnici complexe care necesită o supervizare atentă cum ar fi cele din hipnoză, NLP, sofrologie ș.a., pentru care nu ai fost supervizat
- să participi la relația terapeutică sub influența alcoolului
- să nu ții seamă de diferențele culturale ale clienților.

Practicile considerate ca fiind mai puțin etice implică de fapt violarea granițelor relației terapeutice. Astfel, raporturile sexuale cu clientul, chiar dacă terapia a încetat, participarea împreună cu clientul la petreceri sau evenimente sociale, solicitarea directă adresată unei persoane de a deveni client sunt câteva exemple de practici de o slabă calitate etică.

Câteva exemple de practici greșite (și lipsite de bună credință) sunt:

- neinformarea clientului cu privire la limitele confidențialității
- violarea confidențialității prin scurgerea neautorizată de informații
- conduită sexuală greșită
- nerealizarea referatului atunci când e cazul să fie realizat
- utilizarea de droguri în cadrul terapiei
- utilizarea unor metode nepotrivite de încasare a taxei
- pretenția unei taxe suplimentare
- neremarcarea și netratarea unor simptome evidente ori diagnostic imprecis
- ridiculizarea sau bârfinda unui client
- provocarea de daune pentru a fi apreciat într-o experiență de grup
- atacarea fizică a unui client ca parte a terapiei
- lipsa unei griji corespunzătoare față de un client cu tentative de suicid
- abandonarea unui client
- falsa prezentare a pregătirii profesionale
- nepăstrarea unor înregistrări adecvate
- nerespectarea contractului cu clientul
- lipsa consimțământului informat
- lipsa unei supervizări consecvente a terapeuților în formare
- lipsa aderării la un cod etic profesional recunoscut oficial.

4. Criterii pentru determinarea competenței profesionale

Terapeuții și consilierii ce fac parte din asociații profesionale sunt obligați de către acestea să respecte normele și standardele eticii profesionale. Aceștia își recunosc limitele competenței lor și oferă numai acele servicii și uzează numai de acele tehnici pentru care sunt calificați prin training sau experiență.

Autorizațiile, licențele, certificatele sau diversele grade sunt modalități prin care asociațiile profesionale recunosc competența posesorilor lor, oferind astfel garanții clienților în ceea ce privește pregătirea și posibilitățile actuale ale acestor profesioniști. Ele nu sunt neapărat cel mai bun criteriu de certificare a competenței dar reușesc să aducă o garanție clienților, mai ales prin faptul că posesorii lor au absolvit unele forme de pregătire academică, au fost supuși supervizării și au cel puțin un număr minim de ore de experiență profesională – aproximativ 200

- 300 de ore, în unele cazuri chiar mai mult (unele dintre acestea efectuate sub directă supervizare a unei persoane autorizate ca formator).

O alternativă la certificare, care rămâne totuși valabilă în fața clientului, este *dezvăluirea profesională*. În acest caz practicianul face unele dezvăluiri personale și în ceea ce privește experiența sa practică. Informează astfel clientul cu privire la calificarea sa, descrie serviciile oferite și explică procesul terapeutic, descrie drepturile și responsabilitățile clientului, clarifică aspectele legate de confidențialitate și de asemenea procedurile administrative privind timpul și banii necesari pentru o derulare firească a demersului terapeutic. Rațiunea pentru care sunt făcute aceste dezvăluiri este aceea de a oferi anumite informații clientului, astfel încât acesta să poată lua decizii adecvate și inteligente asupra utilizării serviciilor oferite de terapeut.

Competența profesională nu este ceva ce se obține o dată pentru totdeauna, chiar dacă individul posedă o autorizație sau un certificat. Continuarea pregătirii profesionale este esențială pentru a fi mereu în contact cu noile cunoștințe din domeniul de specialitate, dar și pentru perfecționarea abilităților de practician. În plus, în multe țări ale lumii un certificat are o valabilitate limitată (de exemplu 5 ani) după care practicianul este recertificat doar dacă îndeplinește unele condiții (un nr. de ore de pregătire de specialitate în acest interval de 5 ani, continuitate în practică și aderarea la codul etic al consiliului sau colegiului național).

5. Câteva direcții călăuzitoare pentru o practică etică, utile terapeutului și consilierului

În continuare sunt redate câteva afirmații ce pot ghida practicianul în practica psihoterapeutică (cf. Corey G., 1990):

1. Este conștient de ceea ce înseamnă propriile sale nevoi, de modul cum se manifestă acestea în practica profesională și cum nevoile și comportamentul lui influențează clienții săi.

2. Are experiența și pregătirea necesare pentru ceea ce susține și pentru intervențiile pe care le încearcă cu clienții.

3. Este conștient de limitele competenței sale și solicită supervizare ori îndrumă clientul împreună cu un referat spre un alt terapeut mai competent, atunci când realizează că a atins aceste limite personale. Fiind conștient de posibilitățile alternative la terapie ale comunității va îndruma în mod corespunzător clienții, în astfel de situații.

4. Cu toate că practicienii cunosc standardele și normele organizației profesionale din care fac parte, apelează la rațiune și judecată în aplicarea acestor standarde în situații particulare. Ei realizează că anumite probleme nu au răspunsuri clare sau definitive și vor accepta responsabilitatea de a căuta răspunsurile adecvate pentru acele situații.

5. Este important pentru orice practician să aibă un sistem teoretic bine încheșat, ce privește schimbarea comportamentului după care se conduce în practica lui.

6. Își reactualizează cunoștințele și deprinderile prin diferite forme de educație și pregătire continuă.

7. Evită orice fel de relație care în mod clar dăunează relației terapeutice cu clienții.

8. Informează clienții despre orice circumstanță care ar putea afecta confidențialitatea relației terapeutice și despre orice problemă care în general ar putea afecta această relație.

9. Este conștient de atitudinile și valorile sale și, recunoscând rolul pe care îl joacă sistemul său de credințe în relația cu proprii clienți, evită să le impună aceste credințe, într-o manieră fie ea subtilă sau directă.

10. Informează clienții despre scopurile terapiei, tehnicile și procedeele ce pot fi utilizate, posibilele riscuri ce sunt asociate cu intrarea într-o relație terapeutică și orice alt factor care poate influența decizia clientului de a intra în terapie.

11. Este conștient că îi învață pe clienții săi și printr-un model pe care-l oferă el ca persoană. Astfel va depune efortul să practice în propria sa viață ceea ce le cere clienților.

12. Este conștient de bagajul său cultural pe care îl aduce în relația terapeutică și recunoaște modalitățile prin care valorile culturale ale clienților săi participă la procesul terapeutic.

13. Învață permanent să cumpănească și să analizeze dilemele etice, realizând că multe dintre ele sunt complexe și nu au soluții simple și că dorința de a se consulta cu alți specialiști din domeniu este un semn de maturitate profesională.

6. Și încă un fel de a privi

Atunci când am în fața mea un psiholog și mai ales un psihoterapeut, cred că am în față o persoană care are nu doar cunoștințe despre om și comportamentul lui, ci și o anumită înțelegere față de preocupările și frământările acestuia. Mai cred despre el că, prin ceea ce face, nu se va folosi de mine pentru nevoile lui personale și nici pentru a satisface nevoile altora în slujba cărora se află.

Pe de altă parte, știu că legăturile fine dintre manifestările interioare, emoționale și cele comportamentale ale oricărui individ sunt adesea sub lupa terapeutului, indiferent că este vorba de propriile manifestări sau de cele ale clientului. Altfel, chiar și cu cele mai bune intenții, echilibrarea și "igienizarea psihică" se pot transforma pe nesimțite într-un transfer (de la terapeut către client) nu doar de idei, valori și comportamente dar și de limite, incongruențe sau blocaje.

De aceea existența unui cod etic și de conduită a practicianului, fie el terapeut sau consilier, cod pe care acesta să-l respecte, mă poate securiza atunci când accept să dezvălui anumite fapte și trăiri care îmi sunt proprii. Personal cred că acest cod, exprimat într-o formă sintetică și concisă ar fi bine să fie pus la dispoziția clienților.

Dar dacă se întâmplă să ajung client și observ că terapeutul din fața mea nu se prea ține de etică, nu prea mai doresc să mai rămân în preajma lui în postura de client. Cred că i-aș propune totuși, înainte, să inversăm rolurile, încercând să-i arăt și să-i transmit că îi va fi foarte dificil să ajungă la rezultatele așteptate cu mine "clientul" devenit "terapeut" peste noapte, întrucât, pe lângă faptul că nu am un echilibru interior și nu știu ce-i aia neutralitate și respect pentru cel din fața mea, nici nu prea am timp și chef să-mi însușesc vreun cod de etică profesională. Etica nu e la modă, ar zice unii de pe la noi, și oricum suntem într-o economie de piață liberă și cui nu-i place să nu servească. Din fericire lucrurile nu stau chiar așa, cu toate că sporadic se mai întâlnesc și astfel de cazuri. Orice tânăr terapeut sau aspirant la un astfel de statut trece printr-o perioadă de formare în care, pe lângă optimizarea și igienizarea sa psihică, el este supus unei supervizări permanente centrate în bună măsură pe probleme de factură etică și deontologică.

7. Dreptul clienților la consimțământ informat

Unul dintre cele mai eficiente moduri de a proteja drepturile clientului este acela de a-i oferi acestuia posibilitatea de a face o alegere informată în privința terapiei. Acest lucru oferă clientului posibilitatea de a fi un participant activ încă de la începutul procesului terapeutic. Clienții au tot dreptul să cunoască limitările impuse de normele de confidențialitate înainte de a face dezvăluiri personale. Pe de altă parte, intrarea în prea multe detalii, fie în această privință, fie în alta, poate copleși clientul, motiv pentru care e nevoie de intuiția și abilitățile practicianului pentru a putea păstra un echilibru între excesul de informare a clientului și informarea insuficientă a acestuia.

Există câțiva factori importanți care pot influența decizia clientului de a începe și continua relația terapeutică ori, dimpotrivă, de a renunța la aceasta:

- scopurile generale ale terapiei și consilierii
- responsabilitatea terapeutului sau consilierului față de client
- responsabilitățile clientului
- limitele confidențialității
- parametrii legali și etici care definesc relația terapeutică
- calificările și background-ul terapeutului
- banii necesari
- serviciile de care clientul poate beneficia
- durata procesului terapeutic
- beneficiile și riscurile demersului terapeutic
- posibilitatea discutării cazului de către terapeut cu alți colegi sau cu supervizori.

Terapia poate fi eficientă numai în condițiile unei dorințe minime de cooperare din partea clientului în direcția unor scopuri acceptate mutual. Eventualele rezistențe inițiale nu trebuie văzute ca o barieră insurmontabilă în calea terapiei sau consilierii. Este foarte important pentru practician să acționeze asupra acestora încă de la început. Deși unii clienți sunt foarte rezistenți inițial, pe parcurs ei devin adesea foarte cooperanți, mai ales dacă terapeutul abordează ferm dar cu mult respect clientul și rezistența sa. O altă modalitate este să prezinți clientului rezistent posibilitățile pe care i le oferă terapia și faptul că primele întâlniri vor face doar obiectul explorării posibilităților de relaționare terapeutică, în urma cărora clientul va putea să aleagă mult mai edificat continuarea sau oprirea în acel moment a terapiei.

8. Despre unele capcane întinse psihoterapeutului

Interacțiunea inițială dintre terapeut și client se poate modifica în timp, moment în care clientul se poate hazarda foarte ușor în câteva deformări perceptivă și interpretative cu privire la terapeut. Iar acesta, în schimb, prin pasivitate și printr-o toleranță greșită înțeleasă poate încuraja clientul în această direcție. Este cu atât mai grav dacă în mod direct sau indirect, dar conștient, terapeutul acceptă ori încurajează clientul să-și facă o imagine deformată despre terapeut și în felul acesta o imagine greșită adesea și despre terapie. Iată în continuare câteva dintre ele, fără ca înșurirea să fie epuizată, lăsându-vă privilegiul și datoria morală și profesională de a o completa:

Terapeutul "maestru" – este terapeutul care se lasă supraevaluat și supraestimat de către client. Clientul îl vede ca pe un salvator. Este copleșit de cunoștințele diverse și abilitățile extraordinare ale acestuia. Vine în continuare la terapie pentru că aici a întâlnit minunata persoană ce-l poate călăuzi prin hățișurile vieții sale. Clientul îl admiră și-l venerază.

Tolerând acest lucru terapeutul păcătuiește prin faptul că nu-i arată clientului fața sa umană și simplă, cu eventualele scăpări și imperfecțiuni. Un astfel de terapeut se agață prea mult de imaginea sa și riscă în caz extrem să transforme actul terapeutic în politică de imagine. În plus, oferă un model de nesinceritate pe care clientul îl va prelua sau îl va descoperi în cele din urmă.

Terapeutul "resursă" – este un alt gen de terapeut slab, care pentru client reprezintă în fapt un fel de resursă emoțională, dispozițională, comportamentală ori interpretativă.

"Vin la terapeut atunci când am nevoie de el, e ca o pastilă foarte utilă. Eu te plătesc, tu rezolvă-mă", parcă ar gândi clientul. Terapeutul păcătuiește prin faptul că în loc să ajute clientul în descoperirea resurselor acestuia se complace în a fi resursă atât pentru el cât și pentru client.

Terapeutul "motocicletă cu ataș" – este terapeutul care ignoră rolul fundamental al efortului clientului în procesul terapeutic. Terapeutul face aproape totul, clientul mai nimic,

invocând motive de genul: “nu pot acum”, “nu știu cum”, “nu sunt în stare de așa ceva” etc. Acest client îi întinde o capcană terapeutului, așa cum de obicei își întinde sieși, interzicându-și experiența și efortul personal și de asemenea interzicându-și cunoașterea modalităților de adaptare adecvată la situația prezentă.

“Condu tu, eu stau în ataș și privesc, căci nu știu să conduc”, aș traduce metaforic raportarea clientului la terapeut în acest caz...

Terapeutul “oglină” – terapeutul este una dintre oglinzile preferate ale clientului căci poate să-i arate doar părțile frumoase și valoroase pe care clientul le posedă. “Vin la tine atât timp cât mă oglindești așa cum îmi convine, altfel te schimb cu altă oglindă mai bună sau crezi că nu există oglinzi mai bune decât tine?”. Să fim sinceri, în procesul terapeutic este aproape obligatorie valorizarea clientului în diferite momente, însă nu vom putea niciodată transforma valorizarea în icoană făcătoare de minuni. Ocolirea colțurosului și noroiosului din noi nu face decât să amâne momentul terapeutic autentic. Terapia rămâne astfel în agendă, însă mereu în amânare.

Terapeutul “periuță” – seamănă cu cel menționat anterior, însă are o doză de inițiativă mai mare în ce privește menajarea și răsfățarea clientului, încercând parcă să se pună bine cu clientul.

Terapeutul “ladă de gunoi” – “Vin la tine căci în tine am încredere, ție pot să-ți spun fără să risc. La tine mă pot descărca așa cum îmi vine și să nu uiți ceva: nu te băga prea mult în viața mea că nu te privește. Te plătesc pentru ca să mă suporti. Așa că rabdă-mă, doar ești lada mea de gunoi bine plătită.” Terapeutul devine un fel de supapă necesară, puțin valorizată, dar de care devii dependent. Unele gunoaie ar trebui să le mai reciclăm și singuri!

Terapeutul “discreditat” – “Eu vin la tine pentru ca să-ți arăt că ceea ce fac este bine făcut și cred că ar fi cazul să confirmi chiar acum acest lucru. Pot oricând să-ți demonstrez adevărul spuselor mele”. Apariția unui client cu un nivel intelectual peste medie și relativ cult poate bloca uneori terapeutul neexperimentat. Maniera pragmatică centrată pe trăirile, senzațiile ori exprimările acestora este de bun augur în această împrejurare.

Terapeutul “amant” – “Pe lângă faptul că e terapeut mai este și fermecător, ca să nu spun seducător. În prezența lui mă simt bine, mai ales atunci când îmi zâmbeste sau atunci când se apropie de mine și mă înțelege. E fascinant, e cu totul deosebit...” Dacă ești un astfel de terapeut ții mereu un cod etic în preajma ta și pune-l de asemenea la vederea clientului, dar mai ales aplică-l.

Cred că unii ați intuit, alții cred că știți demult, că una dintre cele mai ingrate dar și minunate ipostaze în care se află terapeutul este aceea că este simultan terapeut în continuă formare și propriul său client cu care acesta lucrează în momentele cele mai inedite ale zilei. Un terapeut care știe să lucreze cu el va ști să lucreze și cu clienții săi. Experimentarea continuă, momentele de trudă în care se întâlnește cu imperfecțiunile sale, cu nevoile sau cu lipsurile sale, schimbările pe care le aduce în optica sa, în comportamentul său, în atitudinea sa, iată adevăratele instrumente ale formării și cizelării terapeutului. Efortul acesta, oricât de sinuos ar fi, rămâne piatră de temelie și punct de reper în demersul terapeutic, dincolo de abilitățile și cunoștințele terapeutului, care vin doar să completeze și să consolideze această temelie.

9. Psihoterapeutul și relația sa cu clienții

Însumând 13 studii făcute cu diverși profesioniști din aria terapiei și consilierii, Combs (1986) a arătat că practicienii cu succes profesional au unele caracteristici:

- sunt preocupați de modul cum apare lumea din perspectiva subiectivă a clientului
- își mențin o părere pozitivă despre oameni, văzându-i de încredere, capabili, consecvenți și prietenoși

- au o imagine de sine bună și încredere în abilităților lor
- intervențiile pe care le fac se bazează pe valorile lor.

Unul dintre cele mai importante instrumente cu care poate să lucreze un terapeut este el însuși ca persoană. În pregătirea ca terapeut poți să acumulezi cunoștințe teoretice despre personalitate și psihoterapie, poți învăța unele metode de diagnostic și intervenție și de asemenea câte ceva despre dinamica comportamentului uman. Cu toate că aceste cunoștințe și priceperi sunt esențiale, ele nu sunt suficiente pentru stabilirea și menținerea unei relații terapeutice autentice. În fiecare ședință aducem cu noi calitățile și defectele noastre umane, precum și experiențele care ne-au influențat viața. Această dimensiune umană, cu care participăm, este unul dintre cei mai puternici determinanți ai întâlnirii terapeutice pe care o avem cu clienții noștri. Dacă sperăm să promovăm creștere și dezvoltare ori schimbare în clienții noștri, atunci trebuie să ne dorim acest lucru și în propria noastră viață. Una dintre cele mai puternice surse de influențare a clienților într-o direcție pozitivă este exemplul nostru viu, modul cum suntem împreună cu ceilalți, felul în care dorim și ne luptăm să trăim la întregul nostru potențial.

Rămânând deschis la auto-evaluare, nu doar îți lărgești conștiința eului tău, ci în același timp construiești temelia dezvoltării abilităților tale ca profesionist. În relația terapeutică eficientă profesionistul și persoana acestuia sunt două entități ce se întrepătrund, se leagă și nu pot fi separate în realitate.

Cât privește relația noastră profesională cu clienții noștri, ea există mai ales pentru beneficiul lor. Una dintre cele mai utile întrebări pe care merită să ne-o adresăm nouă ca terapeuți este: "Ale cui nevoi se întâlnesc în această relație, ale mele sau ale clientului?" Cred că este nevoie de ceva maturitate profesională pentru a face o onestă apreciere a comportamentului nostru și a impactului său asupra clienților. Nu cred că în timpul relației terapeutice întâlnirea cu anumite nevoi personale ale terapeutului este lipsită de etică, dar rămâne totuși esențial ca acestea să poată fi ținute la distanță. Se pare că aspectele etice ale relației terapeutice sunt mult mai bine întâlnite atunci când ne regăsim nevoile personale, fie într-o manieră evidentă, fie într-una mai subtilă. Și am să stăruie puțin pentru unele lămuriri.

Mai întâi de toate, nu cred că terapeuții pot să-și țină complet nevoile lor personale la distanță de relația terapeutică. Terapeuții cu "senzitivitate" etică recunosc importanța conștientizării propriilor nevoi, ce sunt expresii ale unor demersuri nefinalizate (*unfinished business* ori *unfinished work*, cum zic gestaliștii), potențiale conflicte personale, mecanisme de apărare sau vulnerabilități. Ei recunosc că astfel de factori pot interfera cu maniera în care se oferă ajutor clientului, motiv pentru care fără dezvoltarea din partea practicienilor a unei auto-observări și conștientizări permanente aceștia vor obstrucționa schimbarea clienților ori îi vor utiliza în variate moduri pentru a-și satisface propriile nevoi. Astfel terapia este deturnată de la centrarea pe client la centrarea pe terapeut.

Cu toții avem în plus diferite forme de percepție, dar și de distorsionare a realității percepute. Ca terapeuți avem responsabilități atât față de noi, cât și față de clienții noștri. Una dintre acestea este responsabilitatea de a ne lărgi sfera de conștientizare a eu-lui și de a-i descoperi astfel slăbiciunile și vulnerabilitățile. Aici nevoia terapeutului se întâlnește și coincide cu nevoia clientului.

Sănătatea mentală, igiena psihică, nivelul de integrare a eului și de conștientizare a acestuia de către practician sunt intrinsec legate de abilitățile acestuia de a stabili și menține o relație terapeutică sănătoasă.

Ca și terapeuți suntem obligați să-i observăm și de asemenea să-i examinăm pe ceilalți, evident într-un mod cât mai discret și *nonintruziv*, pentru a putea asigura o relație terapeutică productivă care să se poată dezvolta eficient. Dar această manieră de observație și examinare trebuie să se răsfrângă și asupra noastră. Putem astfel să ne examinăm unele nevoi mai puțin evidente dar care pot avea un efect major asupra relației terapeutice (cf. Corey G., 1990):

- nevoia de control și nevoia de putere
- nevoia de a ajuta și de a îngriji
- nevoia de a-i schimba pe ceilalți în sensul propriilor noastre valori
- nevoia de a preda sau de a fi moralizatori
- nevoia de a convinge sau de a sugera
- nevoia de a ne simți adecvați, mai ales când acest fapt facilitează confirmarea competenței noastre de către clienți
- nevoia de a fi respectat și apreciat.

Aceste nevoi ar putea să pară pe undeva nevrotice, dar e departe de a fi așa. Pentru a putea ajuta clienții să-și găsească satisfacție în propria lor viață este esențial ca și noi terapeuții să ne întâlnim propriile nevoi, oferindu-le apoi răgazul de a fi satisfăcute în mod firesc, pentru a evita falsul și inadecvarea ce ar putea să apară altfel în relația terapeutică.

Puterea, spre exemplu, este o calitate pentru orice persoană care prin profesia sa este nevoită să ajute. Este o componentă vitală a unei bune terapii iar clienții pot beneficia de puterea terapeutului fie și numai prin faptul că acesta le oferă un model nonpatologic de putere. Ceea ce e necesar să se înțeleagă este faptul că un terapeut care se simte puternic nu încearcă să domine viața celorlalți și nu încurajează rămânerea lor într-o poziție de inferioritate pentru ca astfel să se simtă superior. O persoană puternică este capabilă să aprecieze simultan atât potențele altor persoane cât și ale sale.

Un terapeut "impotent" folosește clientul pentru a primi din partea acestuia semne de confirmare a puterii sale. Pentru un terapeut puternic, în schimb, realizările și reușitele clientului sunt o sursă de bucurie.

În mod clar utilizarea puterii față de client este o situație cu implicații etice. Dacă un terapeut, de pildă, ține sub control clientul pentru a-i reduce nivelul temerilor sau anxietății, el se înscrie în coordonatele etice. Dacă, în schimb, un terapeut nu se simte confortabil în prezența unei femei puternice și pline de inițiativă, atunci ori de câte ori va avea de-a face cu o clientă dornică de a fi puternică și voluntară va fi tentat să-i submineze încercările, încurajând-o să rămână dependentă. Rămânând dependentă, terapeutul se va putea simți confortabil și vor putea să relaționeze în continuare. Această situație nu poate fi acceptată din punct de vedere etic întrucât nu vine în sprijinul dezvoltării și creșterii clientului și nici măcar a terapeutului.

Poate că mulți dintre terapeuți intră în această profesie motivați de nevoia lor de a fi utili sau apreciați ori pentru întărirea sentimentului de adecvare sau chiar de putere. Dacă aceștia sunt dependenți de aprecierile și părerile celorlalți, atunci e foarte posibil ca în relația terapeutică să-și țină clienții într-o postură de dependență. Din cauza foamei lor emoționale și nevoii lor de a fi hrăniți psihologic, nu mai pot să-și focalizeze atenția și asupra privațiunii la care își supun în acest fel clienții. În acest caz terapeutul are nevoie să fie ajutat și numai în urma unei consultații psihologice cu un specialist sau supervisor va putea să-și continue în mod etic profesia.

Din acest motive și multe altele asemănătoare, o practică etică necesită o permanentă pregătire, reevaluare și lucru cu sine al terapeutului, adesea făcute cu supervizare. Procedând altfel, stagnarea sau regresul relației terapeutice pot fi prevenite sau, dacă apar, pot fi depășite.

În timpul programelor de training sau de pregătire, participanții, mai ales dacă aceștia sunt studenți, au nevoie atât de un cadru de formare cât și de momente informale pentru a discuta despre unele dileme etice.

Chiar dacă etica lui "ieri" și a lui "mâine" stă încifrată în ceea ce în mod uzual numim etică sau cod de conduită, etica lui "acum" o remarci cel mai adesea sub formă de atitudine și-o poți întâlni numai la prezent în contactul terapeutic, adesea transmisă de la terapeutul experimentat sau supervisor către terapeutul începător.