



## CUPRINS

<b>Cuvânt înainte</b> .....	6
<b>Introducere</b> .....	9
<b>Ziua unu: Luni</b>	19
<i>Construirea unei relații</i> .....	
<b>Ziua doi: Marți</b>	35
<i>Stabilirea contactului</i> .....	
<b>Ziua trei: Miercuri</b>	59
<i>Lucrul cu sinele</i> .....	
<b>Ziua patru: Joi</b>	91
<i>Lucrul cu energia agresivă și cu furia</i> .....	
<b>Ziua cinci: Joi</b>	119
<i>Experiența muzicală</i> .....	
<b>Ziua șase: Luni</b>	131
<i>Ziua tăvii de nisip</i> .....	
<b>Ziua șapte: Marți</b>	149
<i>Povești, metafore și marionete</i> .....	
<b>Ziua opt: Miercuri</b>	169
<i>Ziua de practică</i> .....	
<b>Ziua a noua: Joi</b>	181
<i>Cultivarea sinelui</i> .....	
<b>Ziua zece: Vineri</b>	199
<i>Activități de încheiere</i> .....	
<b>Epilog</b>	207
<i>Lutul, cultura și vârsta:</i>	



<i>Abordarea oaklander în Africa de Sud</i> .....	
<b>Postfață</b>	225
<i>Contextul cercetării și metodele de studiu</i> .....	
<b>Bibliografie</b> .....	243

## 1. ZIUA UNU: LUNI CONSTRUIREA UNEI RELAȚII

### „Să începem”

Oameni din lumea întreagă intră pe ușa sălii de conferințe. Marisa a venit din Brazilia. Dawn este din Noua Zeelandă, iar Juan Carlos spune că este dintr-un oraș foarte frumos aflat în apropiere de Mexico City. Aud limba portugheză cum se combină cu o limbă engleză vorbită ca în zona de sud din Mississippi. Este prima zi a programului intitulat „Training intensiv de vară”, susținut de Violet Oaklander, într-o luni dimineață de la mijlocul lunii iulie, în Santa Barbara, California, și, așa cum s-a întâmplat în toți anii precedenți, este o activitate cu profil internațional.

Cei douăzeci și patru de participanți, care formează acest grup eteroclit, își pun ecusoane cu numele, își iau mapele cu materialele de training, apoi fiecare caută un loc unde să se așeze fie în apropiere de extremitățile camerei, fie în centrul ei, pe scaune joase. În timp ce participanții își ocupă locurile, Violet reduce volumul muzicii de cameră care se auzise în tot acest timp de la CD-player și atrage tuturor atenția către partea din față a camerei, acolo unde se află ea. „Bine, spune ea, să începem.”

În ciuda reputației sale de terapeut și trainer renumit în întreaga lume, modul de a lucra al lui Violet este neoficial și liniștitor. Poartă un tricou cu un desen viu colorat și câteva cuvinte imprimare, care parca vor să sugereze faptul că „mintea mea este plină de copii”. Spune ceva amuzant, în timp ce își caută ochelarii, râde puțin și destul de mulți participanți râd împreună cu ea. Le urează bun venit tuturor participanților, le mărturisește că este foarte încântată că au făcut efortul de a veni la training și te precizează ferm că are anumite treburi de care trebuie să se ocupe. Începe să revizuiască o listă ce conține foarte multe elemente, de la „a avea grijă de propria ceașcă de cafea” până la cum „va controla ea feedbackul atunci când va începe să lucreze cu voluntarii aflați în fața grupului”.

Deși am participat la numeroase astfel de trainiguri și workshopuri susținute de Violet, întotdeauna am câteva emoții la începutul unui program. Îmi închipui că nu sunt singurul care are acest sentiment din moment ce toți suntem noi componenți ai unui grup recent format. Mă uit prin cameră și observ câteva zâmbete timide și câteva priviri ciudate, dar, în același timp, simt o încântare generală, pe care am adus-o toți cu noi și pe care o vom împărtăși în cele mai bune momente din următoarele două săptămâni.

Chiar și cu „tremurul cauzat de emoția primei zile”, sunt din nou surprins de rapiditatea cu care dispare orice urmă de nervozitate din cameră. Sunt câteva lucruri pe care le face Violet pentru a destinde atmosfera la începutul programului de training. În primul rând, intră direct în detalii. Într-un anumit fel, faptul că se plimbă prin cameră și verifică, în mod respectuos, fiecare nume și fiecare adresă de pe listă, pentru a se asigura că sunt corecte, le oferă participanților un sentiment de liniște. În al doilea rând, ea cere fiecărui participant să se prezinte, solicitându-le să ofere mai multe informații despre locul de unde provin, despre motivul pentru care au venit la training și despre ce și-ar dori să obțină în urma trainingului. Este fascinant să-i auzi vorbind pe participanți, unii dintre ei exprimându-se într-o engleză vorbită cu accent irlandez, spaniol sau neozeelandez.

Doi dintre participanții de anul acesta sunt din Mexic, doi sunt din Irlanda, unul este din Brazilia și unul din Noua Zeelandă. Șapte participanți provin din diferite state de pe teritoriul Statelor Unite, inclusiv Mississippi, Texas, Montana, Oregon și Ohio. Mulți dintre participanții de anul acesta au inclus în prezentarea lor faptul că au un anumit număr de ani de experiență în practica psihoterapiei și a consilierii copiilor și adolescenților, deși contextele lor sunt destul de variate – de la centre medicale comune tare la școli, orfelinate și spitale. În acest an, douăzeci și unu dintre participanți sunt de sex feminin, iar trei (rară a mă pune și pe mine la socoteală) sunt de sex masculin. Patru dintre participanți au doctoratul, iar trei sunt psihologi. Restul membrilor grupului au masterate în psihologie sau științele educației. General vorbind, acest grup este destul de reprezentativ pentru cei care au luat parte la acest training, de-a lungul anilor, din punctul de vedere al genului, orientării profesionale și participării internaționale.

În timpul prezentărilor din deschidere, cel de-al șaselea participant care ia cuvântul face referire la *Biblie* atunci când vorbește despre cartea lui Violet, *Windows to Our Children*. Joan, un asistent social din Mississippi, spune: „Cartea ta este ca o *Biblie* pentru mine, o țin pe noptieră lângă pat, noaptea, și o răsfoiesc atunci când simt nevoia de a avea o sursă de inspirație pentru munca mea.” Mulți dau din cap și zâmbesc după acest comentariu, care este menționat și întărit de alte persoane din grup, pe măsură ce prezentările individuale continuă.

În anii anteriori, am tachinat-o pe Violet în discuțiile noastre private cu privire la aceste comparații între *Biblie* și cartea sa, mai ales având în vedere faptul că ea a fost crescută într-o familie de evrei, de către părinți care aveau convingeri politice progresiste și care erau atei până în măduva oaselor. A devenit practic o glumă a noastră și, în fiecare an, așteptăm să vedem care va fi primul care va face un astfel de comentariu. Când se întâmplă acest lucru, nu pot să mă abțin să nu zâmbesc în sinea mea. În același timp, am învățat să respect sentimentele profunde pe care cartea sa le provoacă participanților care vorbesc cu atât de mult entuziasm și cu cea mai mare sinceritate despre impactul pe care aceasta l-a avut asupra practicii lor terapeutice cu adolescenți și copii. De fapt, tocmai aceste aprecieri cu privire la scrierile și la munca sa, venite din partea specialiștilor din lumea întreagă, au fost cele care m-au determinat să îmi doresc să descopăr ce anume face ea în cadrul programelor sale de instruire și în cadrul practicii sale, încât are un ecou atât de puternic asupra unei categorii atât de diverse de participanți. Ceea ce am aflat constituie punctul central ce va fi explorat în capitolele ce urmează.

După ce participanții au terminat de făcut prezentările individuale și imediat după o pauză de cincisprezece minute, Violet îi antrenează pe toți cei prezenți într-un exercițiu care îi va ajuta, în continuare, pe componenții acestui grup divers să ia parte la training și să fie relaxați pe parcursul desfășurării lui.

## **1. Imaginează-te în pielea unui copil**

În timpul discursului de deschidere, Violet a menționat faptul că, în mare parte, fiecare zi de training va fi structurată pe baza aceluiași tipar: vom începe la ora nouă dimineața și vom continua până la ora patru și jumătate după-amiaza, cu scurte pauze care să marcheze cele două momente ale zilei și o pauză mai lungă pentru masa de prânz. În prima zi, chiar când participanții reveneau relaxați la locurile lor, după pauza de dimineață, Violet i-a anunțat: „Ei, bine! Acum vom desena”. Împrăștiate pe podea, în fața ei, erau bucăți mari de hârtie pentru desen, grămezi de suporturi rigizi pentru planșe, cutii mari de acuarele frumos colorate, creioane, markere și boluri mici de plastic, unde să fie depozitate toate aceste lucruri care ajută la desen. Violet începe exercițiul său de desen, oferind următoarele indicații:

*Acum, vom începe cu o experiență. Ceea ce vreau de la voi este să vă așezați cât mai confortabil pe scaunul pe care stați. Aș vrea să închideți ochii. Întotdeauna încep genul acesta de experiențe cu un mic exercițiu de relaxare. Este exact același exercițiu pe care îl aplic fi copiilor cu care lucrez. Copii de toate vârstele. Așa că, pur și simplu, încercați să pătrundeți în interiorul vostru și vedeți cum vă simțiți. Observați dacă simțiți junghiuri sau dureri. Doar observați. Observați cum v-ați așezat picioarele, cum v-ați așezat mâinile și gândiți-vă că sunteți liberi să vă mișcați oricând doriți. Dacă vreți să vă schimbați poziția, este în regulă să o faceți. Simțiți cum scaunul și podeaua exercită presiune asupra corpului vostru. Mișcați-vă degetele de la picioare. Observați felul în care respirați. Ceea ce aș vrea să faceți este să inspirați adânc. Țineți-vă respirația și, acum, expirați. Haideți să mai facem asta o dată. Observați cum, atunci când expirați, în general, umerii voștri coboară. Încercați din nou. Trageți aer în piept, după care, dați-l afară.*

*Voi scoate un sunet. Aș vrea să încercați să îl ascultați cât de mult puteți (Violet sună de două ori dintr-un clopoțel). Ceea ce vreau să faceți este să vă întoarceți la un moment din copilăria voastră, orice amintire din copilărie care vă vine, subit, în minte atunci când mă auziți pe mine spunând acest lucru. Poate să fie o amintire plăcută sau una tristă, una în care erați nervoși sau una mixtă. Întoarceți-vă la un anumit moment în timp, poate să fie plasat cu mult timp în urmă, acum câțiva ani sau în perioada adolescenței. Alegeți voi un moment. Alegeți fi o amintire. Nu este necesar să*

rememorați totul în detaliu. Poate fi o amintire vagă. Întoarceți-vă la acel moment în timp și observați ce se întâmplă cu voi în amintirea respectivă. Unde sunteți? Ce se află în jurul vostru? În cazul în care mai este cineva cu voi, cine este acea persoană? Este posibil să nu mai fie nimeni altcineva alături de voi.

Apoi, observați ceea ce simțiți în momentul trăit, din amintirea respectivă. Descoperiți ce însemna pentru voi să fiți copil. Într-un minut, vă voi ruga să desenați acest lucru. Întotdeauna trebuie să țineți cont de un lucru: nu trebuie neapărat ca eu să vă înțeleg desenul. Puteți folosi culori, linii, forme, ciorne... orice. Puteți să folosiți culori sau să nu folosiți. Oricum doriți voi, e bine. Poate vreți să vă desenați sentimentele ca niște culori, linii și forme. Poate vreți să desenați personaje alcătuite din bețe, ca să vă fie mai ușor. Nu trebuie să fie un desen frumos. Nu vă notez în funcție de talentul la desen. Ceea ce facem acum este strict pentru voi, pentru a pune pe hârtie amintirea care vi se conturează în minte.

Așa că, atunci când sunteți gata, puteți să deschideți ochii și, fără nicio vorbă, aș vrea să mergeți să luați un șevalet și o planșă. Alegeți mat multe culori sau mai multe markere și puneți-le într-un bol; puteți să rămâneți în cameră; puteți să mergeți afară; puteți să mergeți la recepție sau puteți să mergeți pe terasă. Aveți aproximativ 10 minute la dispoziție pentru a realiza acest desen. Nu aveți timp pentru a face un desen extraordinar. Prin urmare, când vă simțiți pregătiți, aș dori să începeți. Puteți să vă luați culorile acum și, dacă descoperiți, pe parcurs, că mai aveți nevoie de vreo culoare, vă puteți întoarce să o luați de aici.

Pe măsură ce participanții deschid ochii încet și încep să își ia, în liniște, materialele de care au nevoie pentru a desena, eu observ cum atmosfera din cameră se schimbă. Acum, în loc de atitudinile proprii „nivelului formal” și de modul de relaționare ce se manifestă, de obicei, într-un nou grup de profesioniști care, în mare parte, nu se cunosc unii cu alții, se instalează, subit, o liniște relaxată, în care fiecare dintre participanți se concentrează asupra propriilor amintiri și asupra alegerii culorilor, formelor potrivite pentru a reda emoțiile și reacțiile fizice, în măsura în care acest lucru le este remis prin simpla acțiune de a desena. După ce am terminat propriu desen, care mă înfățișa pe mine, înconjurat de prieteni, când eram în clasa a șasea și când abia mă întorsesem acasă de la spital, pentru că fusesem bolnav, am notat următoarele cuvinte pe marginea desenului pe care tocmai îl făcusem: