

Dr. VIOLET OAKLANDER

FERESTRE CĂTRE COPIII NOȘTRI

*O abordare a Gestalt-terapiei
cu copii și adolescenți*

Postafață:

TATIANA CHICU

Traducere din limba engleză:

TATIANA CHICU ȘI CRISTINA TOADER

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	5
INTRODUCERE LA GESTALT JOURNAL EDITION	7
1. FANTEZIA	9
2. DESENUL ȘI FANTEZIA	29
Lumea ta în culori, forme și linii	29
Desenele familiei	35
Tufa de trandafiri	41
Scribble	46
Desenele care exprimă furia	51
Săptămâna mea, ziua mea, viața mea	52
Squiggle	53
Culori, linii curbe, linii drepte și forme	53
Desenul de grup	54
Desenul liber	56
Pictura	57
Pictura cu degetele	59
Pictura cu tălpile	60
3. MODELUL MEU DE LUCRU	63
Mai multe idei pentru fantezie și desen	75
4. A FACE LUCRURI	81
Lutul	81
Alte exerciții cu lut	90
Plastilina	92
Aluatul	93
Apa	94
Sculptura și construcțiile	94
Lemnul și uneltele	96
Colajul	97
Pozele	100
Cărțile de tarot	101
5. POVEȘTI, POEZIE ȘI MARIONETE	103
Poveștile	103
Cărțile	110

F FERESTRE CĂTRE COPIII NOȘTRI

Scrisul	114
Poezia	118
Marionetele	125
Spectacolele cu marionete	127
6. EXPERIENȚA SENZORIALĂ	133
Pipăitul	134
Văzul	135
Sunetul	138
Muzica	140
Gustul	145
Mirosul	146
Intuiția	146
Sentimentele	149
Relaxarea	151
Meditația	152
Mișcarea corporală	154
7. PUNEREA ÎN SCENĂ	165
Arta dramatică creativă	165
Pipăitul	168
Văzul	169
Sunetul	169
Mirosul	169
Gustul	169
Corpul	170
Situatii pentru pantomimă	171
Caracterizarea	171
Improvizațiile cu cuvinte	172
Visele	175
Scaunul gol	181
Polaritățile	188
8. TERAPIA PRIN JOC	191
Tava cu nisip	199
Jocurile	206
Testele proiective ca tehnică terapeutică	210
9. PROCESUL TERAPEUTIC	217
Copilul intră în terapie	217
Prima ședință	222
Cum arată cabinetul meu	229
Procesul în terapie	230

Rezistența	234
Încheierea	238
10. PROBLEME SPECIFICE DE COMPORTAMENT	245
Agresivitatea	246
Furia	249
Copilul hiperactiv	264
Copilul închis în sine	274
Frica	283
Situările specifice de stres sau experiențele traumatice	294
Simptomele fizice	300
Nesiguranța de sine, comportamentul de agățare, nevoia de a plăcea într-un mod excesiv	310
Singuraticul	315
Singurătatea	318
Copilul care este înăuntrul și în afara realității	322
Autismul	325
Vinovăția	328
Stima de sine, conceptul de sine, imaginea de sine	333
11. ALTE CONSIDERAȚII	339
Grupurile	339
Adolescenții	346
Adulții	355
Adultul vârstnic	356
Frații	357
Copiii foarte mici	358
Familia	361
Școlile, profesorii și cursurile	370
Discriminarea sexuală	376
12. O NOTĂ PERSONALĂ	379
POSTFAȚĂ	385
DESPRE AUTOARE	387
BIBLIOGRAFIE	389

CUVÂNT ÎNAINTE

Când am citit manuscrisul acestei cărți, m-am gândit: „Toată lumea va fi interesată de ea – toată lumea care are legătură cu copiii.”

Nu am observat că „toată lumea” la care mă gândeam excludea pe cineva.

În timp ce citeam șpalturile pentru a le verifica cu manuscrisul, a intrat în cameră Summer, în vârstă de 7 ani. A început să deseneze ceva cu creionul. Nu se foia, nu se fâșâia și nici n-o întreba pe mama ei când vor pleca acasă. Era delicios de tăcută, ascultând la cartea ce era citită cu voce tare. Apoi a spus că i-a plăcut.

O parte substanțială a acestei cărți se referă la copiii care vorbesc despre ei înșiși cu o sinceritate pe care le-o facilitează Violet Oaklander. Cine să fie interesat de acest lucru mai mult decât un alt copil? Și totuși, atunci când m-am gândit la oamenii care vor fi interesați de această carte, i-am văzut în fața ochilor doar pe adulți: terapeuți, profesori, părinți. Nu i-am inclus și pe oamenii la care se referă această carte. Violet ne arată că aceasta este cauza principală a multor dificultăți pe care le au copiii. Noi, adulții, îi excludem adesea de la informații și exprimare, lăsându-i confuzi.

Faceți o pauză pentru a vă aminti de propria copilărie și de luptele care se dădeau în voi pentru a înțelege lumea oamenilor mari...

Violet își amintește foarte clar de acest lucru, iar asta este o parte importantă a cunoașterii și înțelegerii ei asupra copiilor. Ea are toate acreditările oficiale, dar experiența sa cu copiii și amintirile din propria copilărie sunt cu mult mai importante decât toate acreditările. Pe asta se sprijină modul ei unic de a înțelege „cum s-au pierdut pe ei înșiși”.

Unii adulți nu s-au regăsit niciodată pe ei înșiși. Pentru ei, această carte poate fi începutul unei descoperiri de sine: o regăsire a acelor părți din ei înșiși care au rămas nedevelopate în copilărie.

Violet spune că nu ea este autoarea metodelor pe care le folosește. Dar *modul* în care le folosește este unul profund original și creativ, un gestalt viu și flexibil: „Eu merg în direcția în care mă conduc observația și intuiția mea, simțindu-mă liberă să schimb oricând această direcție.” Toate simțurile ei sunt implicate pe măsură ce îi însoțește pe copii într-o redescoperire a propriilor experiențe. Se simte în largul său cu greșelile pe care le face, le menționează în trecere și spune: „Eu consider că nu putem face nicio greșală atâta vreme cât avem bune intenții și ne abținem de la interpretări și judecăți de valoare” (Majoritatea dintre noi avem bune intenții, însă doar câțiva ne abținem să emitem judecăți sau măcar să observăm că interpretăm).

Violet vorbește cu copiii într-un mod simplu și direct – unul în care mare parte dintre noi ne dorim să ni se vorbească, dar pe care îl experimentăm rareori chiar și cu prietenii cei mai apropiați și intimi.

„Mă lansez într-o explicație lungă... pentru ca în final să-i spun: „De fapt, Debby, nici eu nu știu precis.” „

„Am vorbit o vreme despre singurătatea ei și apoi i-am povestit câte ceva despre propria mea singurătate.”

Această carte poate fi o fereastră către copilul din interiorul vostru, ca și o fereastră către copiii alături de care stați.

Barry Stevens

INTRODUCERE LA GESTALT JOURNAL EDITION

Debby (9 ani): „Cum îi faci pe oameni să se simtă mai bine?”

„Ce vrei să spui?” (evident, mă eschivez)

Debby: „Păi, când oamenii vin la tine, se simt mai bine. Cum faci să se întâmple asta? E greu să faci asta?”

„S-ar părea că tu deja te simți mai bine.”

Debby: (încuviințând energic din cap) „Da! Acum mă simt mai bine. Cum așa?”

Mă lansez într-o explicație lungă despre cum îi fac eu pe oameni să vorbească despre sentimentele lor, cum anume reușesc, cum am făcut-o în cazul ei, pentru ca în final să-i spun: „De fapt, Debby, nici eu nu știu precis.”

Am scris paragraful de mai sus cu peste 10 ani în urmă și de atunci am petrecut foarte multă vreme încercând să răspund la întrebarea lui Debby. Astăzi nu pot spune cu sinceritate că nu știu ce anume îi face pe oameni să se simtă mai bine, din moment ce acum sunt mult mai aproape de răspuns decât eram la vremea respectivă. Acum îmi este mult mai clar procesul terapeutic cu copiii și modul în care, prin experiențe adecvate, organismul își croiește drumul său către o viață și o dezvoltare sănătoasă.

În acești zece ani, am intrat în contact efectiv cu sute de copii și familii și probabil cu mii de oameni care lucrează cu copii din toată lumea. Toți acești oameni mi-au fost profesori și m-au ajutat să mă apropiez de răspunsul la întrebarea lui Debby. Această carte a călătorit chiar mai departe decât am făcut-o eu și, datorită miilor de scrisori pe

FERESTRE CĂTRE COPIII NOȘTRI

care le-am primit, unele dintre cele mai emoționante pe care le-am citit vreodată, știu că această carte și-a atins scopul pe care îl speram.

Mă simt privilegiată să fi putut găsi modalități eficiente prin care să îi alin pe copii în perioade dificile din viața lor. Lumea nu a fost bună cu copiii în ultimii zece ani. Consider că ceea ce este încurajator este atenția tot mai mare acordată nevoilor copiilor. Am scris această carte pentru a împărtăși experiențele mele cu aceia dintre voi care cunosc aceste nevoi și caută modalități de a-i ajuta pe copii să devină puternici, în ciuda traumelor din viața lor.

Zece ani înseamnă mult timp. Când răsfoiesc această carte, mă simt încă în profundă armonie cu ceea ce am scris cu zece ani în urmă. În același timp, sunt profund conștientă de faptul că vreau să spun mai multe lucruri, la fiecare pagină. Între timp m-am îmbogățit, întâlnindu-mă cu și mai mulți copii și având experiențe incredibile cu ei. Am dezvoltat multe dintre tehnicile descrise aici și am creat unele noi, minunate. Am devenit entuziasmată de concepte noi și le-am reorganizat pe unele din cele vechi. Am descoperit multe resurse noi care să ne ajute în munca noastră, pe mine și pe aceia cărora le predau. Toate aceste lucruri sunt de așteptat. Savurez din plin faptul că pe măsură ce îmbătrânesc, continui să-mi extind propriile limite. Poate va fi timp într-o bună zi să includ aceste învățăminte noi într-o altă carte. Între timp, sper că această carte veche și bună va continua să ajungă la oameni și să-i inspire.

Violet Oaklander
Santa Barbara, California

FANTEZIA

„Într-un minut am să vă cer tuturor din grup să închideți ochii și am să vă port într-o călătorie imaginară. Când vom termina, veți deschide ochii și veți desena ceva ce se va găsi la sfârșitul acestei călătorii. Acum, aș dori ca fiecare dintre voi să se așeze cât mai confortabil, să închidă ochii și să intre în spațiul său personal. Atunci când închideți ochii, există un spațiu în care vă regăsiți. Este ceea ce eu numesc spațiul personal al fiecăruia. Ocupați acest spațiu din această cameră și, în general, de oriunde v-ați afla, chiar dacă de obicei nu conștientizați asta. Atunci când închideți ochii, puteți simți acest spațiu – este spațiul în care se află corpul vostru și aerul care îl înconjoară. Este un loc în care vă simțiți bine pentru că este locul vostru, spațiul vostru personal. Fiți atenți la ce se întâmplă în corpul vostru. Observați dacă simțiți vreo tensiune pe undeva. Nu încercați să relaxați locurile unde simțiți tensiune și încordare. Doar să le conștientizați. Parcurgeți-vă corpul, din cap până-n picioare, și observați. Cum respirați? Respirați adânc sau luați guri mici și rapide de aer? Aș dori ca acum să trageți puternic de două ori aer în piept. Expirați cu zgomot. Haaaaaaah. Bine. Acum am să vă spun o poveste și am să vă port într-o călătorie imaginară. Vedeți dacă mă puteți urmări. Imaginați-vă ceea ce vă spun și observați cum vă simțiți în timp ce faceți asta. Observați dacă vă place sau nu această călătorie. Dacă ajungem în locuri care nu vă plac, nu trebuie să mergeți acolo. Doar ascultați-mi vocea, urmați-mă dacă vreți, și haideți să vedem ce se întâmplă.”

„Aș dori să îți imaginezi că mergi printr-o pădure. Peste tot în jurul tău sunt copaci și păsări care cântă. Razele soarelui pătrund printre ramurile copacilor și locul este umbros. Este tare plăcut să te plimbi prin această pădure. De-a lungul cărării se găsesc flori mici, săl-

batice. Tu mergi pe cărare. Sunt pietre de-o parte și de alta a drumului și din când în când vezi câte un animal mic, un iepuraș poate, luând-o la fugă. Mergi pe cărare și curând observi că poteca o ia în sus și începi să urci. Acum îți dai seama că urci pe un munte. Când ajungi în vârful muntelui, te așezi pe o piatră mare și te odihnești. Te uiți în jurul tău. Soarele strălucește; prin aer zboară păsări. În față se află un alt munte și între munți, o vale. Pe celălalt munte se vede o peșteră și ți-ai dori să poți fi și tu pe acel munte. Observi apoi că păsările zboară într-acolo cu ușurință și îți dorești să fii și tu o pasăre. Deodată, pentru că ești într-o călătorie imaginară și orice se poate întâmpla, îți dai seama că te-ai transformat într-o pasăre! Îți încerci aripile și vezi că poți zbura fără probleme. Așa că îți iei zborul și plutești cu ușurință până pe partea cealaltă a văii. (Pauză pentru a-i da copilului timp să zboare.)

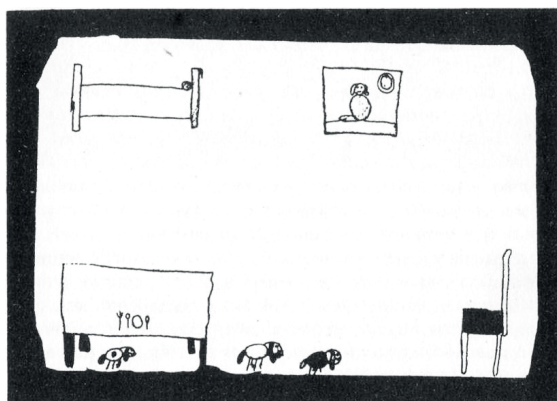
„Pe partea cealaltă, cobori pe o piatră și imediat te transformi la loc. Te cațări pe stâncile din jur căutând o intrare în peșteră și găsești o ușă mică. Te apleci, o deschizi și intri în peșteră. Înăuntru este loc suficient pentru a sta în picioare. Te plimbi prin peșteră, cercetându-i pereții, și deodată observi un pasaj – un coridor. Mergi pe acest coridor și în curând observi că de-a lungul lui sunt rânduri întregi de uși și că pe fiecare ușă stă scris un nume. Dintr-o dată ajungi la o ușă pe care este scris numele *tău*. Rămâi acolo, în fața ușii tale, și te gândești la ea. Știi că o vei deschide în curând și că vei trece de partea cealaltă a ei. Știi că acolo va fi locul tău. S-ar putea să fie un loc pe care ți-l amintești, un loc pe care îl afli acum, un loc la care visezi, poate chiar unul care nu îți place, un loc pe care nu l-ai văzut niciodată, undeva, înăuntru sau afară. Nu vei ști până nu deschizi ușa. Dar, indiferent ce s-ar găsi dincolo de această ușă, acela va fi locul tău.”

„Așadar, apeși clanța și pășești înăuntru. Privește de jur împrejurul locului tău! Ești surprins? Uită-te bine la locul tău. Dacă nu îl vezi încă, inventează-l chiar acum. Observă ce se află în el, unde se găsește acest loc, dacă este în interior sau afară. Cine este acolo? Sunt oameni, cunoscuți sau necunoscuți? Sunt animale? Sau nu e nimeni? Cum te simți în acest loc? Gândește-te cum te simți. Te simți bine sau nu prea bine? Uită-te în jur, plimbă-te de jur împrejurul locului tău.” (Pauză)

„Când sunteți gata, deschideți ochii și vă veți găsi din nou în această cameră. După ce deschideți ochii, aș dori să luați niște hârtie

și creioane colorate, carioca sau culori pastel și să vă desenați locul. Vă rog să nu vorbiți în timp ce faceți asta. Dacă trebuie neapărat să spuneți ceva, vă rog să vorbiți în șoaptă. Dacă nu aveți culorile potrivite pentru locul vostru, puteți veni în liniște să luați ce vă trebuie sau puteți împrumuta de la altcineva. Desenați-vă locul pe cât de bine puteți. Sau, dacă vreți, puteți să desenați sentimentele pe care le aveți în legătură cu acest loc, folosindu-vă de culori, forme și linii. Hotărâți-vă dacă vă veți desena și pe voi înșivă în acest loc și, dacă da, unde și cum – ca pe o formă, culoare sau simbol. Nu trebuie să știu totul despre locul vostru doar uitându-mă la desen; veți putea să mi-l explicați mai târziu. Aveți încredere în ceea ce ați văzut atunci când ați deschis ușa, chiar dacă nu vă place. Aveți cam zece minute. Puteți începe oricând sunteți gata.”

O poveste ca aceasta trebuie spusă cu o voce potrivită unei povești. Trebuie povestită lent, cu multe pauze, pentru a le da copiilor timp să „facă” lucrurile pe care le spun să le facă. Adesea, în timp ce povestesc, închid și eu ochii și parcurg călătoria imaginară. De-a lungul timpului, am practicat acest tip de desen bazat pe imaginație atât individual, cât și în grup, cu oameni de diferite vârste, de la 7 ani până la vârsta maturității. Redau mai jos câteva exemple de „locuri” desenate de copii, precum și modul în care lucrez cu ele.



Linda, în vârstă de 13 ani, a desenat un dormitor în care se găseau: un pat, o masă, un scaun, trei câini așezați pe podea și un tablou cu un

cățel, pe perete. Desenul ei era foarte îngrijit și avea multe spații goale. Linda și-a descris apoi desenul.

Desenele redată aici sunt chiar desenele originale ale copiilor. În unele cazuri, elementele principale au fost îngroșate cu carioca sau cu creionul, pentru o reproducere mai clară.

Pentru că se afla într-un grup, ceilalți copii puneau întrebări precum: „Ce e asta?”, iar ea le răspundea. Am rugat-o pe Linda să aleagă din acest desen ceva ce i-ar plăcea să pretindă că este. A ales să fie cățelul din tabloul de pe perete. Am rugat-o să vorbească precum cățelul din tablou și să îmi spună cum arată și ce face. Ea s-a descris astfel: „Sunt un desen aici sus, pe perete.” Am întrebat-o cum se simte acolo sus, pe perete.

Linda: Mă simt singură – foarte singură. Nu-mi place să-i văd pe cățelii ăia jucându-se.

Vorbește cu câinii de jos și spune-le asta.

Linda: Nu-mi place să stau aici sus și să vă văd cum vă jucați. Mi-aș dori să mă dau jos de pe perete și să vin și eu să mă joc cu voi pe podea.

Dar tu, Linda-fetița, te simți vreodată așa, precum cățelul din tablou?

Linda: Da! De fapt eu chiar sunt cățelul ăla. Mereu sunt lăsată pe dinafară.

Aș vrea să știu dacă te simți așa și aici, acum.

Linda: Da, mă simt așa și aici. Dar poate nu chiar atât de mult acum.

Ce anume din ceea ce faci aici te face să spui că nu chiar atât de mult acum?

Linda: (Cu o voce foarte gânditoare) Păi, faptul că fac ceva. Nu doar stau și nu fac nimic altceva decât să arăt precum cățelul de pe perete.

Am rugat-o pe Linda să-mi spună o propoziție pe care să o scriu pe desenul ei și care să rezume totul cât mai bine. „Mi-aș dori să mă dau jos de pe peretele meu și să mă alătur vouă.”

De multe ori, le cer copiilor să-mi spună câte o propoziție pe care să o scriu pe desen, iar afirmațiile lor redau adesea, într-o manieră foarte succintă, situațiile din viața lor. În cazul Lindei, obiectivul meu este să îi ofer un mijloc prin care să își conștientizeze mai bine poziția în viață, pentru a reuși să și-o asume. Odată cu o mai bună conștien-

tizare apare și posibilitatea de a face o schimbare. În această lucrare, Linda nu a dat voce doar sentimentelor ei de singurătate și izolare, ci totodată și-a îngăduit să încerce și ceva diferit, și anume să se alăture celorlalți. Mai mult decât atât, cred că a devenit limpede că își poate asuma responsabilitatea asupra propriei sale vieți, că poate face ceva împotriva singurătății.

Tommy, în vârstă de 8 ani, a făcut un desen cu pruncul Iisus, Fecioara Maria și cei trei magi aducând daruri (eram în apropierea Crăciunului). După ce și-a descris desenul, l-am rugat să se întindă pe niște perne și să ia rolul pruncului. A făcut asta, cu multe chicoteli. I-am spus că ceilalți copii vor fi magii, iar eu voi fi Mama. Astfel, am jucat cu toții o mică scenetă în care pruncului i se aduceau daruri și se vorbea despre cât de minunat este el. Interpretarea mea entuziastă și teatrală le-a oferit celorlalți copii un model bun de urmat. Tommy a devenit foarte tăcut. Stătea tolănit pe perne, iar corpul lui relaxat și zâmbetul senin de pe chip arătau că savura pe deplin momentul. L-am întrebat dacă îi place să fie bebeluș. Mi-a răspuns că îi place foarte mult, pentru că primește foarte multă atenție.

Îți place foarte mult să ți se acorde atenție.

Tommy: Da!

Ți-ar plăcea să primești mai multă atenție decât primești acum.

Tommy: Așa e!



Tommy m-a rugat să scriu pe desenul lui următoarea propoziție: „Îmi place să fiu în centrul atenției și să primesc cadouri, și atunci sunt fericit.”

În ședințele anterioare, Tommy a trebuit să aleagă între a rămâne în grup și a aștepta într-o altă cameră, din cauza comportamentului său perturbator. De multe ori a ales să se ducă în cealaltă cameră, deoarece simțea că „nu se poate abține”. În tot restul acestei ședințe, însă, Tommy a participat și i-a ascultat pe ceilalți copii și nu a deranjat în niciun fel activitatea grupului. A rămas calm și relaxat (acest copil fusese diagnosticat drept „hiperactiv”), iar întrebările și comentariile sale referitoare la desenele celorlalți au dat dovadă de înțelegere și receptivitate. Într-un fel sau altul, Tommy reușise întotdeauna să atragă atenția prin comportamentul său perturbator. Însă experiența pe care a avut-o în ședința respectivă a fost una foarte importantă pentru el; începând din acel moment, comportamentul său perturbator s-a diminuat în mod semnificativ, iar Tommy a început să atragă atenția asupra lui prin minunata înțelepciune de care dădea dovadă în cadrul grupului nostru.

Într-o ședință individuală cu mine, Jeff, în vârstă de 12 ani, a desenat un castel cu figurile lui Donald Duck și Mickey Mouse uitându-se pe fereastră. A numit acest loc Disneyland. L-am rugat să-mi spună o propoziție care să descrie locul și sentimentele sale legate de el, pe care să o scriu pe desen.

Mi-a dictat: „Locul meu este Disneyland pentru că mă *DISTREZ* și îmi plac personajele. Totul este plin de fericire acolo.”

