

RĂDĂCINI[®] PUTERNICE



GENERATION[®]
CODE
ROMÂNIA





Manualul cursului de formare pentru
folosirea jocului

Rădăcini puternice® instrumentul
metodei **Generation-Code®**
pentru diagnostic și terapie familială
transgenerațională

Prefață / principii de etică

Acest manual se adresează psihoterapeuților, psihologilor, medicilor, pedagogilor și practicienilor alternativi și tuturor celor care lucrează în contexte sociale cu familii, cupluri și copii în conformitate cu conceptul Generation-Code® și care participă la formarea pentru a deveni practicant Rădăcini puternice®*. Ne bucurăm să vă putem prezenta în scris principiile de practică pentru implementarea conceptului Generation-Code® cu ajutorul instrumentului. Manualul este destinat în primul rând să servească drept ajutor de orientare și ghid pentru participanții la formare și să ofere o imagine de ansamblu asupra procedurilor și conținutului diverselor seminarii. În activitatea practică, acest manual poate fi folosit ca suport pentru ghidul de desfășurare a muncii la cabinet.

Vă rugăm să înțelegeți că transmiterea oricăror informații către terți nu este autorizată. Acest manual conține instrucțiuni practice și teoretice. Vă rugăm să respectați principiile etice ale metodei Generation-Code®. Orice reproducere și multiplicare a materialelor puse la dispoziție de noi este strict interzisă. Instrumentul poate fi folosit în munca Dvs. cu clienți/pacienți în cadrul cabinetului Dvs. Metodele Generation-Code®, Generation-Code for Kids® cu instrumentele lor aferente / jocul Rădăcini puternice® și instrumentele de terapie din Spiele Apotheke® (Farmacia de Jucării) sunt mărci înregistrate în Europa și USA. Doar participanții la cursurile de formare organizate de reprezentanții „Institut für transgenerative Prozesse / Wendeburg“ (pentru România licența aparține Timea Müller) sunt autorizați să folosească denumirea de Practitioner Rădăcini Puternice®. Instrumentul Rădăcini Puternice® nu se vinde separat. Acesta poate fi achiziționat doar în cadrul cursului.

Participanții la acest curs au dreptul să se numească: PRACTITIONER în utilizarea jocului de diagnosticare și terapie transgenerațională Rădăcini puternice®.

Clauza de confidențialitate: Informațiile personale expuse în cadrul cursului de către participanți vor fi tratate în mod confidențial de către toți ceilalți participanți. Prin participarea la formare și semnarea contractului, participantul la formare se obligă la cea mai strictă confidențialitate în ceea ce privește conținutul rapoartelor celorlalți participanți față de terți. Lectorii se angajează, de asemenea, să păstreze cea mai strictă confidențialitate. Lectorii nu își asumă nicio răspundere pentru orice consecințe care pot apărea în urma participării la formare. Acest lucru este valabil atât pentru participanți, cât și pentru clienții acestora. Ambele părți la contract se supun obligației de confidențialitate față de exterior. Acest lucru nu se aplică în timpul seminarului - pentru implementarea profesională a formării, este necesar un schimb profesional al formatorilor, al supervisorilor și al conducerii institutului implicați în formare. Ambele părți contractante se angajează - chiar și după încheierea formării să păstreze confidențialitatea în ceea ce privește conținutul confidențial de care au luat cunoștință în cadrul formării. Acest lucru este valabil în special

pentru informațiile de la și despre participanți care devin cunoscute în cursul formării, precum și pentru informațiile primite de la colegii de formare (de exemplu, în legătură cu autocunoașterea) și de la instituții de (ex. angajatori). Obligația de confidențialitate se aplică tuturor (de ex. membrilor de familie). În plus, participantul se angajează să respecte reglementările legale aplicabile (protecția datelor, obligația de confidențialitate) în timpul lucrului de caz și, de asemenea, să respecte regulile de confidențialitate, să nu utilizeze materiale din prezentările de caz (de ex. genograme, rapoarte) ale altor participanți în afara cursului de formare.

Jocul de terapie **Rădăcini Puternice®** a fost dezvoltat de psihoterapeuta de familie Sabine Lück pe baza conceptului **Generation-Code®** și **Generation-Code for Kids®** luând în considerare cele mai recente descoperiri din neurobiologie și epigenetică din domeniul psihoterapeutic și educațional. Cu ajutorul acestei metode este posibilă îndreptarea atenției direct asupra codului generațional ca formator al identității și, astfel, să se activeze atât subconștientul, cât și cunoașterea conștientă a clientului. Punând întrebări țintite, se poate stabili în scurt timp un diagnostic cuprinzător de terapie familială bazat pe psihologie abisală. În același timp, jocul asigură deja un prim efect terapeutic, de întărire a resurselor. Clientul obține ușor și rapid informații valoroase și profunde despre tiparele comportamentale care îi blochează propria identitate. În același timp, clientul începe să-și înțeleagă propriul comportament problematic/formarea/reactualizarea simptomelor în contextul atașamentelor și loialităților transgeneraționale, inconștiente, și dobândește o nouă viziune eliberatoare asupra propriei persoane.

Ce este Generation-Code® - codul generațional ? Fiecare ființă umană a încheiat un contract de loialitate cu mama și cu tata. Viețile noastre, relațiile noastre și relațiile cu proprii noștri copii sunt determinate considerabil de acest lucru. Acest contract de loialitate poate avea un efect de blocaj asupra dezvoltării propriei noastre personalități. În copilărie, sacrificăm părți importante ale sinelui nostru și ne asumăm roluri în locul părinților noștri pentru a-i transforma în părinții de care aveam nevoie cu disperare. Din dorința de a fi părinți mai buni pentru copiii noștri, transmitem rana noastră următoarei generații, sperând inconștient că ei vor reuși ceea ce noi ne-am dorit atât de mult. Decodificarea acestui cod generațional și dizolvarea contractului filial de loialitate pot elibera sinele și permite dezvoltarea întregului nostru potențial. Astfel putem fi, în sfârșit, cine am fi devenit.

Scopul formării este de a familiariza participanții cu principiile de utilizare ale jocului terapeutic **RĂDĂCINI PUTERNICE®**. Acest instrument permite intrarea rapidă în procesul terapeutic prin descifrarea și rezolvarea propriului cod transgenerațional al clientului/pacientului. În cadrul formării vor fi combinate teoria cu practica, iar procedurile și regulile jocului vor fi practicate și însușite.

Cui îi este destinată formarea?

Formarea este destinată psihoterapeuților, consilierilor, coach, psihologilor, asistenților sociali, pedagogilor, cadrelor didactice, educatorilor, medicilor; persoanelor care lucrează cu copii, adolescenții și familiile acestora; persoanelor care lucrează cu seniorii și familiile acestora.

Ce plus aduce instrumentul în cabinetul Dvs.?

Jocul de diagnosticare și terapie **Rădăcini puternice®** poate fi folosit atât în consiliere, cât și în contextul terapeutic cu indivizi, cupluri, familii sau grupuri. Cu ajutorul acestui instrument, este posibilă o analiză cuprinzătoare pe fundalul unei munci biografice sistemice și transgeneraționale, care facilitează clasificarea și ordonarea rapidă a datelor și a istoriei familiale și personale.

- Prin mici intervenții terapeutice și de consiliere care vizează dezvoltarea personalității, este promovată o abordare care sporește resursele, deschizând perspectiva unui diagnostic rapid și a trecerii la următoarele etape de dezvoltare necesare.
- Istoria familiei, vizibilă pe șablonul arborelui genealogic, îi permite clientului să-și descifreze codul generațional și să experimenteze dezvoltarea propriului potențial pe fundalul vechilor loialități și legături dizolvate. Pentru client/pacient, acest lucru înseamnă o înțelegere terapeutică profundă și vindecătoare care duce la schimbarea și dizolvarea tiparelor învechite și a obiceiurilor dăunătoare.

Ce oferă formarea:

- O formare teoretică profundă combinată cu practică de 2,5 zile
- Jocul de diagnosticare și terapie Rădăcini puternice®
- Suport de curs
- Materiale auxiliare de lucru
- Oferta post formare: înființarea unei grupe de intervizare on-line pentru participanți
- Oferta de supervizare o dată la două luni, două ore gratuit cu Timea Müller on-line per Zoom.

Post Formare:

- Apartenența la rețeaua de informare și formare Alma Mater Generation-Code®România.
- Posibilitatea de colaborare cu grupul de cercetare al GC România / Germania.

Program / Atentie! conținutul poate varia în funcție de prezența unor invitați speciali. Ordinea în care se predau modulele poate de asemenea varia în funcție de prezența invitaților.

Ziua 1.

Ora 18.00 - 21.00 / Cunoaștere reciprocă / explicarea obiectivelor formării, a conținutului și a programului / materiale de curs / contractul de confidențialitate / principiile de etică / FAQ - prima tură de joc!

Ziua 2.

Ora 9.00 - 10.00 / Introducere în epigenetica cu Dr. Diana Chiosa

Ora 10.00 - 11.30 Seminar bloc 1

Etapele de dezvoltare psihosocială și metoda Generation-Code®

(Erik Erikson, Lück/Alexander)

11.30 - 11.40 Pauză de cafea

Ora 11.40 - 13.00 Seminar bloc 2

Nevoile de bază după Albert Pesso, metoda de microtracking în Generation-Code®

(Pesso - Boyden, Lück/Alexander)

13.00 - 14.00 Pauza de masă

Ora 14.00 - 15.30 Seminar bloc 3

Introducere în Metoda Generation-Code® și Rădăcini puternice® despre conflictul arhaic de bază și contractul de loialitate (Lück/Alexander)

15.30 - 16.00 Pauză de cafea

Ora 16.00 - 17.30 Seminar bloc 4

Practica jocului Rădăcini puternice® (Lück)

Ora 17.30 - 18.00 Runda de încheiere - FAQ

Ziua 3.

Ora 9.00 - 9.30 / Intro / feedback ziua precedentă

Ora 9.30 - 10.30 Seminar bloc 5

Teoria jocului Rădăcini puternice® (Lück)

10.30 - 10.40 Pauză de cafea

Ora 10.40 - 12.00 Seminar bloc 6

Teoria jocului Rădăcini puternice® (Lück) - FAQ

12.00 - 13.00 Pauză de masă

Ora 13.00 - 17.00 Seminar bloc 7

Practica jocului Rădăcini puternice® (Lück)

Ora 17.00 - 18.00 Runda finală FAQ / feedback curs / certificat

Bloc 1 / Etapele de dezvoltare psihosocială și metoda Generation-Code® (Erik Erikson, Lück/Alexander)

Erikson și epigenetica

Erikson spune că dezvoltarea funcționează după principiul epigenetic. Acest principiu presupune că personalitatea noastră se dezvoltă parcurgând opt etape predeterminate. Progresul nostru la fiecare stadiu este determinat în parte de succesul sau insuccesul pe care l-am avut la toate celelalte stadii anterioare. El face comparația cu un boboc de trandafir, ale cărui petale se deschid într-o anumită ordine, predeterminată genetic. Dacă intervenim în ordinea naturală trăgând de o petală prematur, stricăm dezvoltarea întregii flori. Fiecare stadiu implică anumite sarcini de dezvoltare de natură psihosocială. În pură tradiție freudiană, Erikson le numește crize psihosociale, dar ele sunt mult mai elaborate decât implică termenul utilizat. Fiecare stadiu are un timp optim. Nu are nici un rost să grăbim copiii să devină adulți, așa cum fac părinții obsedați de succes. De asemenea, nu este posibil nici să încetăm procesul sau să încercăm să ne protejăm copii de cerințele vieții. Există un timp potrivit pentru fiecare sarcină. Dacă un stadiu este trecut cu bine, noi câpătăm o anumită virtute, eficacitate sau putere psihosocială, care ne va ajuta în următoarele stadii ale vieții noastre. Pe de altă parte, dacă nu reușim prea bine la un anumit stadiu al dezvoltării noastre, noi dezvoltăm anumite tendințe dezadaptative sau chiar simptome psihopatologice, care ne vor prejudicia toată dezvoltarea ulterioară. Dintre acestea, cele mai grave sunt simptomele psihopatologice, care implică foarte puțin din aspectul pozitiv și foarte mult din aspectul negativ al sarcinii de dezvoltare (ex: o persoană care nu poate avea încredere în ceilalți). Tendințele dezadaptative nu sunt chiar așa de rele și implică mai mult din aspectul pozitiv și mai puțin din aspectul negativ al sarcinii de dezvoltare (ex: o persoană care are prea multă încredere în ceilalți). Erikson vorbește și de interacțiunea dintre generații, pe care o numește mutualitate. Freud scosese în evidență faptul că copiii sunt influențați decisiv în dezvoltarea lor de către părinți. Erikson subliniază că și copiii la rândul lor influențează dezvoltarea părinților lor. Spre exemplu, venirea pe lume a unui copil schimbă radical viața unui cuplu, împingându-i astfel pe părinți la un nou stadiu în dezvoltarea lor. La fel se întâmplă și la a treia generație. Mulți dintre noi am fost influențați considerabil în dezvoltarea noastră de către bunici iar noi la rândul nostru i-am influențat pe bunicii noștri în propria lor dezvoltare. Un foarte bun exemplu de mutualitate este cel al mamei adolescente. Deși mama și copilul pot avea o viață bună împreună, adesea mama este încă implicată în sarcinile adolescenței sale, ca definirea identității sau a locului în societate. Relația pe care o are sau a avut-o cu tatăl copilului poate fi una imatură și, dacă nu se căsătorește, ea va trebui să facă față în același timp problemelor ce implică găsirea și dezvoltarea unei noi relații. Copilul, pe de altă parte, are propriile lui nevoi, cea mai importantă fiind de a avea o mamă matură și capabilă să-l îngrijească. Dacă părinții mamei vin în ajutor, atunci ei sunt puși în situația de a-și lăsa deoparte propriile sarcini de dezvoltare și să se întoarcă la un stil de viață pe care l-au depășit, fapt care lui i se va părea extrem de solicitant.

Modelul de stadii al dezvoltării psihosociale al lui Erikson vă ajută să obțineți o imagine de ansamblu a fazelor vieții care trebuie stăpânite cu sarcinile lor de dezvoltare respective, fără de care fazele ulterioare nu pot reuși sau pot reuși doar insuficient. Erikson împarte viața unei persoane în opt etape de dezvoltare care se construiesc una pe alta din copilărie până la bătrânețe. În fiecare etapă, există o dezvoltare psihosocială în care există un conflict sau o criză pe care copilul, adolescentul sau adultul trebuie să o depășească. Odată ce conflictul este rezolvat, persoana a dezvoltat suficiente instrumente pentru a putea trece la următoarea etapă. Totuși, potrivit lui Erikson, conflictele din etapa următoare nu pot fi gestionate în mod adecvat dacă nu a putut fi stăpânită criza din etapa anterioară. Copilul și, mai târziu, adultul se "opresc" în anumite puncte ale dezvoltării lor psihosociale. De exemplu, dacă există o întrerupere în timpul primului stadiu - încredere versus neîncredere - se poate ajunge la o oprire. Ca urmare, este favorizată dezvoltarea tulburărilor de atașament, a depresiei, a tulburărilor alimentare sau a altor dependențe. La experiențele severe sau traumatice din prima fază pot duce chiar la tulburări de dezvoltare mai profunde și la apariția unei personalități instabile, cu stres de lungă durată pentru cei afectați. În cazul în care tranziția de la prima la a doua etapă - autonomie versus rușine și îndoială - nu este reușită, este probabil să se dezvolte o personalitate obsesiv-compulsivă, foarte ordonată și meticuloasă. În funcție de faptul dacă predomină o tulburare isterică, obsesiv-compulsivă sau depresivă, se poate spune că persoana afectată s-a oprit parțial în dezvoltare. Erikson susține că un conflict nerezolvat într-un stadiu rămâne actual toată viața dacă nu poate fi recuperat.

Etapele de creștere în terapie

Prin terapie se inițiază procese de vindecare și se elaborează noi opțiuni comportamentale. Simptomele sunt reduse și, în cel mai bun caz, dispar complet. Presiunea suferinței este atenuată, este promovată acceptarea de sine și este stimulată o maturizare a personalității. Fazele sau etapele de dezvoltare insuficient de reușite și incomplete din copilărie sunt recuperate, dacă este posibil, iar experiențele traumatice din copilărie sunt corectate și se lucrează asupra lor. Un proces de vindecare include diverse faze de creștere, dar și perioade de stagnare sau de revenire la vechile tipare. Dezvoltarea are loc pe tot parcursul vieții și fiecare nouă fază sau etapă înseamnă atât pierderi, cât și câștiguri.

Câștigăm ceva și trebuie să lăsăm ceva în urmă pentru a crește cu adevărat.

Pe această cale foarte personală de vindecare a fiecărui client, există anumite etape de dezvoltare care trebuie susținute cu atenție prin îndrumare personalizată, intervenții specifice și noi provocări mici sau mari. Terapeuții ar trebui să recunoască aceste etape de creștere. Prin mobilizarea punctelor forte și a resurselor pacienților lor, ei îi ajută să facă tranziția către o nouă etapă de dezvoltare.

Creșterea înseamnă să permitem copiilor noștri interiori (stările de copil-ego) să se maturizeze.

Copilul interior poate fi descris ca o parte experimentată în mod independent a întregii noastre personalități, care în zilele noastre se mai numește și copil-ego-stare. Cu toate acestea, nu există doar un singur copil interior, ci mai multe și diferite stări-ego, în funcție de faza vieții și de experiența biografică la vârsta respectivă. Prin actualizarea evenimentelor din prezent, "alunecăm" brusc în starea de trăire din acel moment și o trăim emoțional ca înainte. În funcție de maturitatea dezvoltării noastre la acel moment și de experiența concretă cu circumstanțele și persoanele (de referință), simțim, interpretăm și acționăm în situația actuală exact ca în copilărie și adolescență. În acest fel, vechile răni sunt eficiente aici și acum, iar strategiile de supraviețuire și credințele asociate, uneori dobândite cu greu, sunt disponibile ca și cum ar fi automate și permit astfel ca și permit astfel ca ziua de ieri și cea de astăzi să se contopească una cu cealaltă. Fiecare sistem al unei stări-problemă-copil-ego constă din anumite amintiri biografice, gânduri, credințe, sentimente și senzații corporale care aparțin unei anumite vârste și fazei de dezvoltare din acel moment în care copilul sau tânărul a avut experiențe formative. Acestea au avut o influență asupra etapei de maturizare care trebuia realizată în această fază, care în anumite circumstanțe nu a putut reuși suficient de bine în acest mod. Durerea provocată de vechile răni împinge stările egoului copilului în căutarea ușurării și vindecării. Deoarece copilul interior încearcă să facă acest lucru el însuși într-un mod copilăresc, de obicei nu obține ușurare sau vindecare, ci repetă în mod tragic limitările și rănilor din acea perioadă (cf. Kachler, 2020).

Ființa umană ca formator a propriei sale dezvoltări

Perspectiva sistemică vede dezvoltarea ca pe un proces de modelare a relațiilor de influențare reciprocă între copil și mediul său de dezvoltare (cu persoanele asociate, de exemplu, părinții). Oamenii trăiesc și acționează în sisteme sociale și ecologice și fac parte din diferite sisteme, fiecare dintre acestea având o influență pe care copilul le abordează și el în mod diferit în dezvoltarea sa, influențându-și astfel propriul proces de maturizare. Oamenii și mediul înconjurător formează astfel un sistem global și se influențează reciproc. Toți oamenii sunt în continuă dezvoltare și contribuie la schimbarea celuilalt. Aici, copilul face experiențe diferite în sisteme diferite care au un efect reciproc unul asupra celuilalt.

Conflictul arhaic de loialitate / LÜCK, ERIKSON, BOWLBY, PESSO.

Prin înțelegerea faptului că nu numai adultul modelează copilul, ci și copilul poate aduce adultul la dezvoltare, o nouă dimensiune a proceselor de maturizare devine vizibilă pe fundalul modelelor transgeneraționale. Copilul dependent din punct de vedere existențial rezolvă conflictul profund dintre instinctul de supraviețuire și dorința de dezvoltare individuală prin capacitatea sa de a sprijini și chiar de a-i "stimula" pe părinții "imaturi" în sarcinile lor de creștere, reținându-și propria dezvoltare și protejându-și astfel îngrijitorii. În același timp, într-un fel de asumare de roluri, el dezvoltă părțile de personalitate necesare pentru dezvoltarea părinților și umple astfel "golul" din sistemul familial. Rezultatul este o stagnare a propriei dezvoltări sau o auto-alienare.

Întreruperea modelelor transgeneraționale.

Transmiterea transgenerațională a experiențelor strămoșilor noștri are, așadar, o influență decisivă asupra dezvoltării copilului și trebuie luată în considerare în procesul terapeutic pentru ca dezvoltările identitare blocate să poată fi dizolvate. Copiii interiori ai părinților și strămoșilor, cu experiențele și privațiunile lor, sunt "blocați" în genele noastre și ne influențează posibilitățile de a putea parcurge etapele de maturizare corespunzătoare fazelor. Recuperarea acestor sarcini de dezvoltare este adesea posibilă doar cu dizolvarea simultană a "contractelor de loialitate" transgeneraționale și are nevoie de un sprijin eficient pentru noile etape de creștere. Desfășurarea personalității autentice devine astfel posibilă și eficientă în mod durabil. Terapia copilului interior pe fundalul conceptelor sistemice și transgeneraționale este, prin urmare, o parte importantă a procesului de terapie de succes și poate fi susținută într-un mod personalizat prin procesul terapeutic GC.

Gudjons (1993) descrie, de asemenea, aceste etape într-un mod similar. Iată o prezentare generală:

Etapa 1: Încredere vs. neîncredere (primul an de viață).

"Eu sunt ceea ce mi se dă".

Sarcina principală a acestei etape este de a dezvolta o relație favorabilă între încredere și neîncredere. Dacă copilul poate avea încredere în îngrijitori, acesta își pierde temerile și își dezvoltă încrederea în sine și (auto)securitatea. Persoana care se ocupă de îngrijirea copilului îi transmite acestuia încrederea de bază prin faptul că răspunde cu sensibilitate la nevoile sale și pare să fie mereu acolo pentru el. Bebelușul capătă încredere în sine prin faptul că își cunoaște din ce în ce mai bine nevoile fizice și începe să creadă în abilitățile sale - de a fi capabil să le satisfacă. Încrederea în sine și în mica sa lume formează baza pentru o credință ulterioară într-o "ordine cosmică". În mod ideal, acest lucru ar trebui să se întâmple foarte treptat și în paralel cu creșterea, în funcție de "ritmul" copilului, astfel încât acesta să poată învăța să facă față temerilor sale de pierdere sau de separare. Securitatea vine din experimentarea propriei încrederi și din sentimentul că există o potrivire între mediul înconjurător și propriile nevoi. Un grad sănătos de neîncredere, în sensul de "prudență", este important pentru a putea recunoaște la timp pericolele. Dacă sugarul aflat în această fază nu se oglindește sau nu se vede suficient, oglindirea nu este asigurată într-o măsură suficientă, atât în prezența externă, cât și în cea internă, copilul nu poate finaliza în mod adecvat această dezvoltare importantă și îi va fi greu să dezvolte suficientă încredere în viață. Rezultatul este o personalitate mai degrabă depresivă și anxioasă. Acest lucru este de asemenea adevărat, după cum știm astăzi deja chiar pentru timpul petrecut în pântecul mamei. În raport cu conflictul de bază arhaic, înseamnă că, în dependența sa existențială, copilul este pregătit chiar să renunțe la dezvoltarea sa, dacă acest lucru i-ar destabiliza prea mult pe părinți.

influențelor și a persoanelor care ar putea fi periculoase pentru propria ființă. Relațiile intime stabilizează identitatea. Sarcinile centrale de dezvoltare ale acestei faze sunt, prin urmare, stabilirea unor legături decisive cu sexul opus, cu prietenii de același sex și accesul la propriile sentimente și gânduri cele mai intime. Eșecul stabilirii unor relații intime are ca rezultat retragerea în izolare și/sau în relații sociale stereotipe, nepăsătoare și goale.

Etapa 7: Generativitate vs. stagnare (vârsta adultă mijlocie)

"Sunt ceea ce sunt dispus să dau".

Obiectivul de dezvoltare al acestei etape este generativitatea: promovarea dezvoltării generației următoare, a propriilor copii și/sau a altor tineri și, în plus, promovarea ideilor creative și productive în ceea ce privește angajamentul profesional, social și politic. Condițiile prealabile pentru o dezvoltare reușită a personalității în această fază sunt încrederea în viitor, credința în umanitate și capacitatea de a lua apărarea altora. Lipsa de generativitate duce la stagnare, plictiseală și la sentimentul lipsei de sens al propriei existențe.

Etapa 8: Integritatea egoului vs. disperarea (vârsta adultă târzie).

"Eu sunt ceea ce am dobândit".

Scopul acestui stadiu este de a atinge "integritatea egoului". La bătrânețe, o persoană face un bilanț al vieții sale și este provocată să accepte propriul parcurs și limitele vieții. El intră în contact cu sentimentul de a face parte dintr-o istorie cuprinzătoare care se întinde pe parcursul mai multor generații. Dacă persoana este mulțumită de rezultatul acestui bilanț, ea atinge integritatea. Dacă "integritatea egoului" nu este atinsă, disperarea amenință și se deplânge pentru ceea ce a eșuat în viață sau pentru ceea ce a ratat, se teme de moarte și ridică acuzații împotriva propriei persoane.

Aspecte generale care influențează dezvoltarea treptată

- Maturizarea fizică îl ajută pe copil pe drumul spre maturitate să dobândească noi abilități și îi deschide noi posibilități.
- "Întrepătrunderea" ciclurilor de viață: nevoia adultului de a avea grijă de copii coincide cu nevoia copiilor de îngrijire parentală.
- Cultura în care trăiește o persoană influențează comportamentul unui copil la orice vârstă, dar copilul se adaptează la cultura respectivă.
- Dezvoltarea psihosocială urmează "principiul epigenetic": dezvoltarea unei persoane decurge conform unor legi innăscute care îi oferă succesiv oportunități mereu noi de interacțiune cu mediul și cu îngrijitorii.
- 8 faze sau crize, fiecare cu probleme de bază specifice pe care fiecare persoană trebuie să le stăpânească. Dacă una dintre aceste crize (de exemplu, în copilărie) nu a fost rezolvată în mod satisfăcător, ea poate fi totuși depășită mai târziu, la vârsta adultă.

Fiecare fază se bazează pe cea precedentă și influențează fazele care urmează.

Rolul identității: pentru Erikson, lupta pentru identitate este un conținut esențial al vieții umane. Pentru el, dezvoltarea identității înseamnă recunoașterea propriei persoane și acceptarea societății în care trăiește. În fiecare dintre cele 8 faze, întrebarea privind identitatea primește un răspuns diferit, ceea ce înseamnă că sentimentul de identitate se schimbă de-a lungul vieții. Erikson se bazează pe teoria psihanalitică freudiană și a dezvoltat-o în continuare, adăugând aspecte culturale și sociale și dezvoltarea la vârsta adultă. De asemenea, el privește dezvoltarea personalității dintr-o perspectivă mai largă și abordează și variabilele sociale și istorice. În modelul său, el descrie sarcini importante de dezvoltare. Există cu siguranță mai multe. El nu le descrie cu concepte clar definite și nu este fundamentat empiric cât de des apar crizele și soluțiile adecvate și ce diferențe subiective și dependente de context există. Faptul că acest model a devenit atât de cunoscut se datorează, probabil, convingerii intuitive a sarcinilor de dezvoltare descrise și pentru că este un model pentru un concept de dezvoltare a întregului curs al vieții (Oerter/Montada 1995). Cercetările recente au arătat că succesiunea diferitelor crize sau faze nu este universal valabilă. Fazele variază în funcție de cultură sau de gen, de exemplu, pentru bărbați, căutarea identității este de obicei precedată de un parteneriat intim ferm, în timp ce pentru femei, căutarea identității și experiența angajamentului se desfășoară de obicei în paralel. Mecanismele de dezvoltare intră în joc în măsura în care maturizarea fizică determină momentul dezvoltării și, prin urmare, și momentul în care influențele de mediu își pot face efectul. Erikson pornește de la aceleași mecanisme de dezvoltare ca și Freud, în sensul că pulsunile sunt responsabile de frustrare, atașament și identificare, venind din interior sau din exterior. În plus, el citează "jocul" ca fiind un mecanism important: în cadrul acestuia, oamenii își folosesc imaginația pentru a încerca forme de dominare asupra lumii și de adaptare la aceasta, pentru a-și exprima sentimentele, pentru a recrea situații trecute sau pentru a le imagina pe cele viitoare și pentru a încerca noi modele ale existenței lor. Ritualurile ajută la integrarea normelor modelate cultural în fiecare etapă și oferă soluții gata făcute pentru problemele vieții de zi cu zi.

Caracteristicile unei persoane „adulte”

În societatea noastră postmodernă, cerințele pe care viața le impune unei persoane și dezvoltarea acesteia sunt mai ușor de stăpânit dacă reușește să devină "adult".

Pentru a putea face față mai bine noilor provocări ale ciclurilor de viață, cercetările arată că sunt necesare calități și abilități care se află în spatele termenului "a fi adult".

Hudson (2000) consideră că o persoană este adultă atunci când ...

- are un nivel ridicat de încredere în sine și de stimă de sine,
- îi ascultă pe ceilalți cu interes și obiectivitate,
- își exprimă sentimentele în mod corespunzător,
- este capabilă să-și exprime recunoștința și aprecierea..,
- poate distinge între ceea ce este important și ceea ce nu este important,
- știe că are autoritate și nu-și pune lumina sub scaun,

- poate suporta criticile și acceptă criticile,
- reflectă în mod constant asupra sensului vieții sale,
- încearcă să găsească soluții adecvate la problemele ei și nu delegează această sarcină altora,
- este cooperantă și are spirit de echipă,
- este atentă la ritualurile care îi asigură stabilitate în viață,
- este orientată spre viitor.
- care "sărbătorește festivalurile așa cum sunt" și se asigură că bucuria nu este neglijată în viața
- care se angajează în relații intime, prin care se înțeleg atât relațiile de dragoste, cât și cele de prietenie.
- este capabilă să spună "nu"
- este dispusă să facă compromisuri, dar nu este conformistă,
- este pregătit pentru schimbare,
- nu se teme să facă greșeli și tolerează greșelile celorlalți,
- este mereu în căutare de noi resurse și informații care îl pot sprijini în a face față ciclurilor vieții.

Pentru a ne apropia de aceste obiective în cursul vieții noastre, care se desfășoară în faze și etape de dezvoltare, ar trebui să lucrăm cu perseverență la următoarele sarcini:

Răbdarea

Deoarece ne confruntăm mereu cu noi provocări atunci când facem față tranzițiilor sensibile ale vieții, avem nevoie de multă răbdare pentru a le stăpâni.

Autonomia

Autonomia este atunci când o persoană este în deplin acord cu propriile sentimente și nevoi. Înseamnă acceptarea faptului de a fi propria ființă independentă și că ceilalți există independent de ea. Această conștientizare conferă siguranță și întărește stima de sine. Un efect al acestui lucru în comportament este seninătatea ca expresie a maturității și integrității interioare.

Acceptarea înaintării în vârstă.

Facem acest lucru devenind mai puțin entuziasmați de faptul că încă părem tineri și mai respectuoși față de maturitatea și experiența noastră de viață.

Asumarea responsabilității

Este vorba de a vedea că principala responsabilitate pentru propria viață și propriul comportament este în propria persoană și nu în alții, cum ar fi părinții, partenerii etc., dar de a spune adio "idealului" și de a ierta persoanele reale.

Grija față de generațiile de după noi

Erikson numește această abilitate "generativitate" și o înțelege ca fiind interesul de a produce și educa următoarea generație prin intermediul propriilor copii sau al altor realizări creative.

Punerea la îndoială a rolurilor de gen / cele pe care ni le-au modelat părinții noștri nu ne mai sunt, în mare parte, utile. Suntem dependenți de experimente.

Facerea din incertitudine o virtute

Potrivit poetului John Keats, oamenii ar trebui să fie capabili să locuiască în incertitudine, mister, îndoială, fără a căuta cu nerăbdare fapte sau motive. Cei care pot tolera ambivalența, sentimentele contradictorii și pot face din dezorientare o virtute, sunt excelent echipați pentru provocările drumului spre "maturitate".

Pentru a reuși să ne stăpânim cu succes viața, este util, de asemenea, să nu luăm excesiv de în serios etapele de învățare descrise și să le respectăm cu strictețe. Fiecare ar trebui să-și ia libertatea de a ieși din când în când din acest program și de a se dedica copilului interior sau pur și simplu de a da frâu liber propriei creativități.

Bibliografie:

- Bittner, G.: Der Erwachsene. Multiples Ich in multipler Welt; Kohlhammer
Bly, R.: Die kindliche Gesellschaft, Über die Weigerung, erwachsen zu werden; Kindler
Brug, Jos van der / Locher, Kees: Unternehmen Lebenslauf. Biographie und Entwicklung; Urachhaus Burkhard, Gudrun: Das Leben in die eigene Hand nehmen. Arbeit an der eigenen Biographie; Urachhaus Erikson, Erik H.: Identität und Lebenszyklus; Suhrkamp
Furmann, Ben: Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben; Borgmann
Gudjons, H.: Serie Pädagogisches Grundwissen. Abriss der Entwicklungspsychologie: Kindheit; in: Pädagogik Heute, Heft 1/93. S. 47-51
Hudson, Frederic M.: The Adult Years. Mastering the Art of Self-Renewal, Jessey-Bass, San Francisco 1999 in Psychologie heute, Heft 4, April 2000 (S. 24)
Hudson, Frederic M.: Heute beginnt Ihr neues Leben; mvg
Isert, Bernd / Rentel, Klaus: Wurzeln der Zukunft. Lebensweg-Arbeit; Junfermann
Jäger, S.: Selbstkonzepte von Kindern des Grundschulalters und Konsequenzen für die Erziehungsarbeit; Heidelberg
Kast, Verena: Lebenskrisen werden Lebenschancen. Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten; Herder
Kast, Verena: Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben. Die Kraft des Lebensrückblicks; Herder
Kotre, John: Lebenslauf und Lebenskunst; dtv
Lievegoed, Bernard: Lebenskrisen - Lebenschancen. Die Entwicklung des Menschen; Kösel
Lück, Sabine / Alexander, Ingrid: „Ahnungen auf die Couch“ - Scorpio Verlag
Lück, Sabine: Transgenerationale Therapie - Beltz
Lück, Sabine: Wachstumschritte - Beltz
Oerter, R. / Montade, L.: Entwicklungspsychologie; 3. vollständig überarbeitete Auflage, Beltz
Riedel, Ingrid: Lebensphasen - Lebenschancen. Vom gelassenen Umgang mit dem Alterwerden; Herder
Sheehy, Gail: Die neuen Lebensphasen; List (Original: New Passages: Mapping Your Life Across Time)
Seifert, Angela: Jetzt pack ich's an! Arbeit am eigenen Lebensskript; dtv
Smith, Page: Abenteuer Alter. Entdeckungen auf der Reise in ein unbekanntes Land; Beust
Thomashoff, Hans: Das gelungene Ich. Die vier Säulen der Hirnforschung für ein erfülltes Leben; Ariston Wais, Mathias: Ich bin, was ich werden könnte. Entwicklungschancen des Lebenslaufes; Mayer
Wais, Mathias: Über den roten Faden im Lebenslauf eines Menschen; Verlag Bildungsgesellschaft Wimmer, Karl: Selbstcoaching - den Lebensweg gestalten; Wimmer, Karl: Gesundes Alter(n) - eine Herausforderung;

Bloc 2 / Nevoile de bază după Albert Pesso și metoda de microtracking în Generation-Code® (Pesso - Boyden, Lück/Alexander)

Terapia Pesso/Boyden - Originea și dezvoltarea metodei

Albert Pesso, născut în 1929, a fost dansator, apoi instructor de dans și coregraf la New York. În timpul antrenamentelor de dans pe care le-a condus împreună cu soția sa Diane Boyden - Pesso, au fost impresionați de faptul că unii dansatori nu puteau „dansa” anumite expresii emoționale. Doar atunci când un alt dansator dansa răspunsul corporal corespunzător, aceștia reușeau să execute expresia corporală până atunci imposibilă. Unii izbucneau în lacrimi și păreau să simtă o satisfacție profundă în urma răspunsului unei alte persoane la expresia lor. Se părea că trupul avea o cunoaștere înăscută a răspunsului corect la mișcarea sa. Acest lucru a dat naștere la ideea că imposibilitatea de a efectua anumite mișcări are legătură cu emoțiile reprimite și că acestea pot fi eliberate prin interacțiune fizică. După ce Al Pesso a studiat psihologia, el și soția lui, Diane Pesso au testat această abordare la Spitalul McLean din Boston pe pacienți, în colaborare cu psihiatrii și Psihanaliștii de acolo. Aceștia i-au învățat pe pacienți să revină în contact cu corpul lor și să îl folosească ca sursă de informații despre sentimentele și nevoile lor reprimite. I-au învățat pe alți pacienți să îndeplinească un "rol" corespunzător exact așa cum corespundea imaginației interioare a pacientului. Această interacțiune personalizată se numește „acomodare”. Din 1961, Al și Diane Pesso au continuat să dezvolte practica și teoria acestei forme de terapie corporală.

Terapia Pesso ca terapie corporală - despre percepție și memorie

Terapia Pesso este, conform originii sale, o terapie corporală. Ea este o terapie individuală în cadrul unui grup. Ideea centrală a terapiei Pesso este că percepția noastră este controlată de memoria noastră.

Percepție și memorie

Noi nu percepem niciodată realitatea așa cum este ea. Noi percepem cu "ochiul minții" (Pesso), ceea ce apare pe "ecranul nostru interior": iar acest lucru este alimentat de ceea ce memoria noastră deține din experiențele anterioare. Această legătură dintre percepție și memorie este confirmată de cercetările asupra creierului: "După cum se poate demonstra cu ajutorul tehnicilor de imagistică,... aceleași zone ale creierului servesc atât la stocarea unui conținut de memorie, cât și la procesarea informațiilor senzoriale. Percepția și memoria sunt astfel strâns legate în arhitectura neuronală. Noi stocăm ceea ce percepem și percepem ceea ce stocăm. Mai mult, cu fiecare percepție proiectăm în lumea exterioară așteptări și ipoteze bazate pe experiențe anterioare" (Joachim Fuster, Im Netzwerk der Erinnerung, 2002). Pe măsură ce creștem, experiențele pe care le avem în corpul nostru atunci când ne întâlnim cu "restul lumii", cu mediul nostru, ne învață cum să ne descurcăm în această lume. "Aceste experiențe legate de corp sunt sursa memoriei noastre explicite și implicite și, în același timp, o cronică a modului în care am trăit până acum în această lume. - Ele sunt baza

gândurilor și convingerilor noastre despre cum să trăim în această lume"(Al Pessa, 2001).
Acum noi vorbim de memorie, însă memoria noastră nu este un organ uniform.

Memoria explicită:

Cunoașterea faptelor / Amintiri recuperabile în mod conștient ale unor evenimente trăite ca fiind emoționale și semnificative / Momente semnificative trăite ca „repere
/ Circumstanțe periculoase / Episoade care oferă o mare plăcere / Perspective despre cum este lumea

Memoria implicită:

Memoria inconștientă (automată) a modelelor de mișcare/comportament, mersul pe bicicletă, schiatul, deschiderea unei uși / Amintiri emoționale inconștiente, stocate în stări corporale, impulsuri de mișcare.

"Astăzi este clar că există multe forme diferite de memorie nedeclarativă (implicită). Acestea includ, de exemplu, memoria motorie (procedurală) și emoțională, precum și amintirile pentru obiceiuri și abilități. Aceste arhive conțin preferințele, înclinațiile, temerile, abilitățile motorii și modelele noastre tipice de reacție - cu alte cuvinte, o parte a personalității noastre de care putem fi conștienți, dar pe care cu greu o putem controla prin conștiința noastră." (Annette Bolz, 2002).

Și, ar trebui adăugat, pe care nu o putem deschide doar cu conștiința noastră. Memoria implicită conține principalele mecanisme comportamentale și emoționale, iar acestea nu sunt disponibile pentru accesul nostru direct, conștient.

Accesarea memoriei implicite prin terapie corporală

Accesul la aceste mecanisme emoționale care controlează comportamentul și la amintirile condensate din spatele lor se poate realiza prin muncă psihoterapeutică corporală, așa cum este cea oferită de terapia Pessa-Boyden. Să începem cu percepția: o persoană percepe o situație. Aceasta percepție are loc nu numai cu ochiul exterior, ci și cu "ochiul mental". Memoria implicită este activată și furnizează modelele comportamentale, iar odată cu această activare, apar reacții corporale cu încărcătură afectivă atunci când este vorba de lucruri semnificative din punct de vedere emoțional. Acestea pot fi: o furnicătură în mână, o presiune în piept, o tensiune în gât, impulsuri de a se mișca, o schimbare de postură etc. Aceste încărcături afective sunt precursori ai expresiei fizice. Sentimentul subiacent este adesea inconștient și rămâne legat în corp dacă nu poate fi exprimat cu succes - "părțile neinteracționate se ascund". Aceste stări încărcate emoțional, pe care Pessa le numește "energie", sunt exprimate în terapie în interacțiunea satisfăcătoare cu interpreții de rol și devin astfel accesibile conștiinței și semnificației asociate acesteia. Pessa a exprimat acest lucru în formula:

Energie - Acțiune - Interacțiune - Semnificație

Concret înseamnă: protagonistul raportează schimbări în senzația corporală, de exemplu: o tensiune în gât, un tremur în mâini, un nod în gât. (Energie). Cum se poate întâmpla acest lucru în "acțiune", ce mișcare, ce sunet rezultă din această energie furnizată? (acțiune).

durerea lor, atunci, "...concluzia la care am ajuns eu și soția mea cu mult timp în urmă, trebuie să construim amintiri sintetice și să creăm o scenă pentru ele - un fel de mașină a timpului - în care să ne întoarcem în timp și să simțim din nou acele nevoi copilărești care au stat la pândă undeva în tot acest timp, dându-și mereu expresia aici și acum. Dar, în loc să încercăm să le satisfacem în prezent, am putea să ne asigurăm că ele vor fi satisfăcute în cadrul unui joc de rol de către acele personaje care s-ar fi aflat în relația de rudenie adecvată cu clientul în acel stadiu de dezvoltare. Într-un caz în care exista o lipsă de experiență a locului, acum se putea experimenta această lipsă de simț al locului și să o facă nu cu o persoană oarecare, ci cu o "Mama ideală", așa cum o numim noi. Iată deci răspunsul nostru: construirea unei noi memorii sintetice. Dacă presupunem că amintirile determină și controlează conștiința noastră prezentă și dacă vechea memorie (reală) este tot ce avem, atunci găsim modalități de a pune alături de ea noi amintiri." (Pesso 2008, p.52)

Prin urmare, terapia Pesso nu are ca scop eradicarea sau suprascrierea amintirilor reale, ci plasarea alături de acestea a unor amintiri sintetice care să corespundă mai bine așteptărilor noastre formate genetic. Povestea noastră de viață este biografia noastră și nu ar trebui să fie ștearsă.

Pesso numește ședința terapeutică "structură". O structură durează 50 de minute. Este o terapie individuală în cadrul unui grup, în care ceilalți membri ai grupului pot fi folosiți figuri de acomodare. Se poate folosi, de asemenea, în terapia individuală. Primul pas terapeutic într-o structură este "**microtracking**". Clientul își descrie problema, iar terapeutul urmărește toate expresiile vizibile, numindu-le cu precizie. Se intervine cu figura artificială a "martorului" care "vede" sentimentele. De exemplu, o clienta descrie: copiii vecinului joacă mingea în fața ferestrei într-un mod pentru ea extrem de deranjant. Acest lucru o afectează atât de grav încât ar dori să "se mute". Ea pare disperată. Terapeutul vede acest lucru și spune: "Dacă am avea aici un martor care să poată vedea sentimentele, acest martor ar putea vedea cât de disperată te simți când te gândești la copiii care se joacă cu mingea în fața ferestrei tale și îți vine să te muți". Dacă percepția terapeutului a fost corectă, clientul "recunoaște" sentimentul activat neuronal în corp - în sistemul limbic - de care nu devenise încă conștient; el afirmă și poate arată o anumită ușurare sau recunoștință cu privire la recunoașterea și numirea sentimentelor sale de către martor. Ea spune: "Da, dar trebuie să fii capabil să suporti asta". Terapeutul nu ia acest lucru ca pe un fapt, ci - urmărind lumea interioară a clientului - numește acest lucru ca fiind o "voce interioară" și spune: "există o voce interioară care spune: "trebuie să fii capabil să suporti acest lucru". Terapeutul poate sugera clientului să aleagă o persoană care să joace rolul acestei "voci exigente", astfel încât să își audă propriile propoziții interioare din exterior. Ceea ce apare pe ecranul interior al clientului este pus în scenă pe o scenă exterioară. Clientul alege un actor în rolul acestei "voci exigente" și îi atribuie un loc. Jucătorul de rol spune acum exact pe același ton de voce pe care clientul îl folosea înainte: "Trebuie să poți suporta asta". Terapeutul observă din nou reacția, poate că pe fața clientului apare un sentiment, poate că vine un impuls corporal, poate că apare o amintire. Pas cu pas, terapeutul urmărește rețelele neuronale ale clientului pe măsură ce acestea se deschid din ce în ce mai mult, astfel încât

clientul intră "centrul adevărului său interior". Pesso numește aceasta "scena adevărată", modelul, arhitectura sufletului. Atunci când acest adevăr interior este conștient, scenele vechi apar din memorie, Pesso numește aceasta "scena istorică". În exemplul nostru: frații care o chinuiau și mama care nu a intervenit. Aceasta este, de asemenea, pusă în scenă cu interpreți de roluri, iar reacțiile clientului la această scenă sunt conștientizate prin mesajele marilor și reacțiile corporale care le însoțesc, primesc răspuns prin interacțiunea cu persoanele acomodate și sunt astfel înțelese în enunțul și semnificația lor. Dacă în acest fel se clarifică, prin simțire și reacția corpului, ce a lipsit în copilărie, se caută împreună cu clientul scena "antidot", scena vindecării. Se inventează "părinți ideali", poate o "mamă ideală" care nu-i lasă niciodată pe copii singuri în casă. Mama ideală ar fi putut să vină imediat și să o protejeze pe clientă de frați. O mamă ideală s-ar fi putut plasa în mod protector în fața clientei, astfel încât corpul ei să fie protejat de corpul mamei ideale, prin blocarea completă a privirii clientului asupra "fraților" și spunând: "Dacă aș fi fost acolo în acel moment, în calitate de Mamă Ideală, nu aș fi permis fraților tăi să te chinuie. Te-aș fi protejat" și poate că, în plus, spune într-un ton poruncitor către "frați": "Opriți-vă acum!". Astfel de intervenții, în care, în interesul clientului, agresorul este limitat de o "persoană protectoare", sunt adesea resimțite ca fiind foarte plăcute de către cei protejați în acest fel. Dar: ce anume este corect, cum anume trebuie să arate antidotul, numai clientul însuși știe. Acest lucru se elaborează în cadrul muncii de cizelare cu clientul și se portretizează prin intermediul unor interpreți de rol. Clientul simte, emoțional prin corpul său când scena de vindecare este exact ceea ce trebuie. Există o ușurare și o relaxare profundă, vizibilă din exterior, în corpul clientului. Terapeutul îi cere acum clientei să se „adâncească”, să „zăbovească” asupra memoriei a acestei scene noi pentru copilul din ea, ca și cum ar fi trăit-o în copilărie. Jucătorii de rol sunt apoi eliberați din rolurile lor. Urmează o "rundă de împărtășire" în care ceilalți participanți la grup au ocazia de a împărtăși ceea ce această „structură” a declanșat în ei, fără a da feedback clientului.

Schimbările interioare prin terapia Pesso sunt liniștite, nu zgomotoase sau spectaculoase.

Bibliografie:

- Bolz, Annette: "Wozu man ein unbewußtes Gedächtnis braucht", în: Spektrum der Wissenschaft SPEZIAL, "Gedächtnis" - nu se precizează anul.
- Fuster, Joaquin, "In the Network of Memory", în: Spektrum der Wissenschaft SPEZIAL, "Memory"
- Jaffart, Robert: "Memoria multifacetată", în: Spektrum der Wissenschaft SPEZIAL, "Memory"
- Lück, Sabine; Alexander, Ingrid: „Ahnen auf die Couch” - Scorpio Verlag
- Pesso, Albert: "Memorie și conștiință. Ce se întâmplă în fața ochilor minții și în "corpul spiritual".". În: Buletinul Pesso nr. 5, octombrie 2001.
- Pesso, Albert: "Memorie și conștiință. Ce se întâmplă în fața ochilor minții și în "corpul spiritual" (același titlu ca în 2001, conținut semnificativ modificat). În: Buletinul Pesso nr. 9, octombrie 2003.
- Pesso, Albert: "Devenind cine suntem cu adevărat", în: Buletinul Pesso nr.10, Primăvara 2004
- Pesso, Albert: "Conceptul de vindecare în psihoterapia Pesso", : Buletinul Pesso nr.10, Primăvara 2004
- Pesso, Albert și Perquin, Lowijs: "The Stages of Consciousness , Or: Becoming Who We Really Are", CIP Media 2008

Bloc 3 / Introducere în Metoda Generation-Code® și Rădăcini puternice® Despre conflictul arhaic de bază și contractul de loialitate (Lück/Alexander)

De ce ne-am născut exact în această familie de origine? Este doar o coincidență sau are o semnificație mai profundă? Nu este ușor să ne imaginăm că am fi ales sau că ni s-ar fi dat tatăl bătauș sau o mamă care moare la naștere. Nu știm, și totuși experiența cu metoda Generation-Code® ne-a învățat că nu poate fi în niciun caz o coincidență. La fel ca orice ființă vie, natura, pământul nostru, universul, care sunt minuni sofisticată, la fel este și rețeaua de relații dintre strămoși - sorțile care se întrepătrund, repetițiile, realitatea până la ultimul detaliu în fiecare familie descrisă - atât de meticulos și cu precizie proiectat încât nu putem vorbi decât despre un miracol. Deși suntem în existența noastră pământească indivizi separați, nu ne trăim doar propria viață. Trăim în două lumi: în cea în care ne modelăm conștient, în care ne formulăm obiectivele și dorim să ne realizăm și credem că avem instrumentele necesare sau le putem dobândi prin propriile noastre eforturi și în lumea în care nedreptatea, datoria și suferința au făcut imposibilă împlinirea viselor strămoșilor noștri. Influența părinților noștri, mesajele ascunse ale strămoșilor, dependența copilului mic și existența unui conflict de bază arhaic unesc aceste lumi și creează în noi nevoia de a ne conecta cu trecutul. Într-un mod fatal, legăturile invizibile ne orientează deciziile și căile de viață.

„Nu trebuie să depășiți cadrul de fericire pe care l-am stabilit!”

Acesta este mesajul strămoșilor noștri către noi. Au stabilit de-a lungul mai multor generații un cadru din legi de fier, a căror încălcare ar rupe un tabu. Tema noastră de viață este legată de tema vieții strămoșilor noștri și este strâns legată de tema existențială dominantă a strămoșilor noștri. În lanțul generațiilor, „tema vieții” este transmisă prin delegații, mesaje și comenzi, datoriile trecute îndemnând să fie în cele din urmă decontate și plătite. Strămoșii trebuie să fie compensați „în mod corespunzător”, astfel încât să poată avea loc vindecarea transgenerativă. Pentru a realiza vindecarea strămoșilor, copiii par să aibă o profundă cunoaștere inconștientă cu care își poate asuma orice rol cerut de părinți sau strămoși, chiar dacă nu sunt suficient de maturi pentru această sarcină. Copilul își va încerca toată viața pentru a-și părinții părinții deficienți, pentru a le permite să se maturizeze în părinții adulți de care ar fi avut nevoie atât de urgent ca un copil. Copiii au o dispoziție înăscută de a-și asuma orice rol pe care părinții lor ar putea avea nevoie, chiar dacă în anumite etape ale vieții lor nu sunt suficient de maturi pentru a-și asuma astfel de sarcini pentru adulți. Această entitate, născută din compasiune, retrace energia de la copil, care nu mai este în slujba sinelui, ci în slujba strămoșilor, a părinților. Astfel, capacitatea copilului de a „lua” se „atrofiază” treptat.

Fără strămoșii noștri, nu am fi oamenii care suntem astăzi. Moștenim nu numai bogățiile sau datoriile lor, aspectul și dispozițiile lor fizice, ci și rănilor și cicatricile sufletelor lor. Acest lucru se întâmplă de obicei în mod inconștient și este sigilat cu un contract de loialitate a

copilului mic, pentru a proteja părinții de cea mai dureroasă rană a lor. Acest lucru se repetă în fiecare generație și rezultatul este un Generation-Code® foarte personal care, ca o incuietoare, blochează sau deblochează dezvoltarea propriului potențial în favoarea salvării strămoșilor. Fiecare generație încearcă să aducă noi vindecări și progrese, deoarece numai părinții vindecați și maturi pot avea grijă în mod optim de copiii lor. Dacă nu mai protejăm și nu ne atingem de cea mai dureroasă rană a părinților noștri, putem merge pe drumul nostru. Chiar mai important decât această cunoaștere și înțelegerea a ceea ce am devenit este posibilitatea de a utiliza această metodă pentru a dizolva încurcăturile inconștiente. Printre altele, metoda folosește modul special de acțiune al creierului, care face posibilă călătoria emoțională în trecut pe linia cronologică pentru a experimenta virtuala @îngrijire@ a strămoșilor. În acest fel, modelele de generație a transmiterii dureroase pot fi oprite în noi prin crearea de amintiri pozitive, „alternative”. Cu aceste noi experiențe, așa cum ar fi trebuit, apar noi planuri de viață care corespund acum adevăratului potențial și care permit dizolvarea contractului de loialitate inconștient încheiat cu părinții în copilărie. În acest fel, strămoșii nu ne mai determină fericirea și suferința în viață.

Și în cele din urmă putem fi cine am fi devenit.

Terapia și consilierea cu ajutorul metodei Generation-Code este un concept terapeutic neurobiologic, transgenerativ, de familie, conceput pentru a dizolva conflictul de bază arhaic dintre copii și părinți. Acești copii suntem și noi - chiar dacă între timp am crescut, rămânem mereu copiii părinților noștri.

Cartea Generation-Code® - Strămoși pe divan.

Ingrid Alexander și Sabine Lück au descoperit principiile „codului generațional” și au lucrat cu succes cu el în practică de mulți ani. Descifrând propriul cod de familie și dizolvând contractul de loialitate al copilului, sinele este eliberat și dezvoltarea întregului potențial este posibilă. În mulți ani de muncă ca terapeute în centrul de terapie „Die Brücke e.V.” din Hamburg (1993 - 2000), s-a observat de nenumărate ori că pacienții, în ciuda finalizării cu succes a terapiei, încă tânjeau după sclipirea din ochii mamei și tatălui lor. Când s-a analizat mai îndeaproape acest fenomen, s-a descoperit așa-numitul conflict de bază arhaic dintre copil și părinți, care apare din dependența existențială a copilului de părinții săi. Instinctul de conservare pe de o parte și dorința de autonomie și dezvoltare pe de altă parte reprezintă un conflict aparent insolubil. Soluția grandioasă a copilului constă în crearea așa-numiților „părinți fictivi”. Pentru a putea fantoma părinții ca „vindecați” (părinți maturi), copilul trebuie să se adapteze la nevoile mamei și tatălui, să își întărească părinții și să își asume rolurile acestora. Copilul își asumă în mod inconștient responsabilitatea pentru părinți și implicit a strămoșilor. Pentru a realiza aceasta își sacrifică propriile părți importante din personalitate.

Ce face metoda Generation-Code® Cu Metoda Codului Generațional, „rănile sufletești” ale părinților, bunicilor și străbunicilor pot fi redată în mod tangibil, rănile originale încapsulate, adesea codificate, sunt îndepărtate cu grijă din „depozitul de suflet al copilului”

și îngrijite acolo unde și-au avut originea. În acest proces trăit emoțional și fizic, protagonistul poate, pe de o parte, să simtă legătura profundă și compasiunea sa cu părintele respectiv și cu alte persoane importante din linia ancestrală respectivă, iar pe de altă parte, devine conștient (pentru prima dată) de legătura dintre propriul comportament neînțeles și experiențele, dorințele și așteptările părinților și strămoșilor săi. Experimentând modul în care o astfel de încapsulare avusese deja loc cu părinții săi, precum și, înainte de aceasta, cu bunicii și străbunicii săi, și cum fiecare generație în parte își transmite, de asemenea, propriile experiențe suplimentare într-un mod complementar, protagonistul înțelege semnificația legăturilor invizibile, nu se mai vede doar ca o victimă, ci ca parte a unei ordini mai mari. Experimentând apoi îngrijirea rănilor într-un mod tangibil (cf. Schellenbaum) și făcând experiențe "reale" prin capacitatea de a trece emoțional peste experiența timpului, care sunt stocate și în sistemele de memorie ale creierului, are loc vindecarea cu consecințe profunde pentru eliberarea potențialului odată închis în copil. Efectul pozitiv așteptat pentru generația următoare este de înțeles.

Crearea de noi amintiri, "implantarea" sau întărirea resurselor deja existente și îngrijirea "ideală" a strămoșilor reprezintă o premisă importantă pentru a putea întoarce mesajele, delegațiile și ordinele către părinți și strămoși și pentru a dizolva cu adevărat contractul de fidelitate. Posibilitatea de a recupera și experiențele lipsă legate de corp pentru sine într-un trecut ipotetic înseamnă o consolare indispensabilă, având în vedere că în acest fel poate fi compensată pierderea "focului nevrotic" pasional cu crearea automată de senzori pentru propria ființă.

Transmiterea traumei transgenerationale

Memoria genetica - pot fi moștenite traume? Se pot moșteni temerile și experiențele traumatiche? Epigenetica a descoperit că există comutatoare biologice care influențează genele umane prin traume - chiar și de-a lungul generațiilor. Când oamenii de știință canadieni au examinat creierul a douăzeci și patru de persoane care s-au sinucis în 2009, au văzut ceva neobișnuit la unii. Acest lucru se aplică acelor victime ale sinuciderii care au fost abuzate sexual, bătute sau neglijate în copilărie. Au arătat modificări chimice în materialul genetic din hipocampus, punctul din creier central de comutare pentru amintiri. În schimb, creierul celor care au avut o copilărie fără griji seamănă exact cu cel al oamenilor care au murit din cauze naturale. Acest studiu a fost unul dintre primele din multe care au legat experiențele traumatiche cu materialul genetic modificat chimic. Așa-numitele amprente epigenetice au fost inerent minime: grupuri mici suplimentare de atomi de carbon și hidrogen, cunoscuți în termeni tehnici sub numele de metilații, au fost atașate la catena ADN în mai multe locuri. Dar schimbările au afectat genele care joacă un rol central în răspunsul corpului nostru la stres. Pentru a descoperi felul în care un traumatism experimentat se poate arde / imprima în materialul genetic, în ultimii zece ani a apărut un nou domeniu de cercetare - cel al epigeneticii. Pentru cercetători, a apărut o întrebare interesantă: dacă aceste modificări aderă la materialul genetic, sunt transmise și generațiilor următoare?

De ce Generation-Code®

Experiențele traumatiche pe care cei afectați nu le pot procesa și integra nu rămân doar o povară pe tot parcursul vieții doar pentru ei. Ele vor apărea în visele, fanteziile, imaginea de sine, experiențele emoționale și acțiunile inconștiente ale descendenților lor. Fenomenele de transmitere transgenerațională apar în generațiile următoare în caz de boală mentală a părinților, experiențe de maltratare și abuz, precum și experiență de război sau tortură. Majoritatea părinților, bunicilor și străbunicilor noștri sunt copii ai războiului. Dacă ne imaginăm căror grupe de vârstă aparțin, se poate înțelege posibilele experiențe contemporane stresante, dăunătoare sau traumatizante și influența lor asupra dezvoltării individuale. Multe dintre problemele psihologice sau psihosomatice care apar vin din aceste experiențe făcute în copilărie sau adolescență în timpul războiului. În acel moment, mulți dintre acești copii aveau și părinți care, datorită propriilor experiențe legate de război, traumatiche sau stresante, au dezvoltat tulburări psihice pe termen lung și nu mai puteau fi suficient de disponibili ca persoane de atașament disponibile și sensibile. Mulți părinți ai acestor copii de război au fost, de asemenea, afectați de experiențele din Primul Război Mondial. Cei care, în loc de securitate și grijă au trebuit să experimenteze că lumea este un loc amenințător și înspăimântător, că propriile lor nevoi au fost ignorate și rănite, nu au putut dezvolta încrederea bazală și, de asemenea, nu pot transmite acest lucru în mod credibil.

Victimă / atacator / executant

Experiențele extrem de traumatiche, de nesuportat, au trebuit să fie încapsulate astfel încât ca să nu poată pătrunde în conștiință, în viața de zi cu zi. Urmașii acestora simt aceste capsule ca și cum ar fi zone sufletești moarte. Copii sunt deja încărcăți cu aceste capsule epigenetice, le poartă cu ei ori închise până vor fi accesate, explodate de un trigger extern, sau până se deschid singure pentru a fi dizolvate, sau sunt în continuare bine păzite. Cei născuți între 1938 și 1945 și-au trăit copilăria timpurie în timpul războiului și au fost grav avariați de influențele repetate, traumatiche, în special în faza finală a războiului. Au suferit despărțiri și pierderi, au experimentat zbor și deplasare, au asistat la numeroase atrocități. Au experimentat violență, au fost violați, maltratați, înfomețați și temuți pentru viața lor. Acest lucru s-a întâmplat de-a lungul câtorva ani și în această fază sensibilă a vieții în copilărie. Ani de după 1945, consecințele războiului au fost, de asemenea, definitive pentru viața celor născuți după 1945.

Un exemplu: copiii născuți în 1940

Sarcina mamei: 1-2 ani de război

Faza sugarului: mamă singură, război cu bombe, evacuare;

Vârsta grădiniței: 1943-46 (4,5 ani de război) bombardament, evacuare, deportare

Al cincilea an de viață: sfârșitul războiului, fugă, deportare, separarea familiilor;

5-7 ani: perioada postbelică, tații în captivitate sau morți / răniți, mama angajată, Familia fără adăpost, lipsă de locuințe, perioadă de foamete. „, Există, de asemenea, posibilitatea unui „atacator“ în familie, ceea ce poate duce și la una dintre cele mai cumplite dezvoltări ale traumei.

din Radebold „Umbrele întunecate ale trecutului nostru”

Marele conflict

Când venim pe lume, care este atât de mare, de greu de controlat și plină de pericole, suntem dependenți de satisfacerea nevoilor noastre de bază pentru a ne putea dezvolta sănătos și pentru a ne dezvolta optim potențialul individual. În satisfacerea completă a nevoilor sale de bază, copilul este dependent din punct de vedere existențial de părinții săi și de clanul său familial. Cu toate acestea, întrucât părinții care înseamnă totul pentru copil sunt imperfecti, apare un conflict profund. Pentru a nu fi nevoit să își simtă temerile existențiale, pe care le-ar avea din cauza realității trăite, deficitul părinților sunt negate și toată puterea și energia sunt folosite pentru a înșela cu privire la aceasta printr-o mare cacealma pusă în scenă. Copilul se adaptează la nevoile părinților pentru a-i lăsa pe aceștia să devină părinți maturi.

Adaptarea este opusă de dorința la fel de urgentă a ființei umane de autodezvoltare și autonomie individuală. Noi numim acest conflict conflictul de bază arhaic. Aparenta "soluție" la acest conflict pentru copil este contractul de loialitate cu părinții.

Marea compensare

În încheierea acestui contract inconștient de loialitate, copilul își urmează îndemnul de a-și compensa părinții și strămoșii pentru traumele suferite, deficitul trăite sau dorințele neîmplinite și de a-i »vindeca«. Procedând astfel, copilul se bazează pe cunoașterea sa profundă a punctului cel mai dureros al părinților săi: prin retragerea părților sale de personalitate, el protejează mama sau tatăl de a intra în contact cu acest punct cel mai dureros. Prin "înlocuirea" părților lipsă ale părinților, prin crearea unor părinți iluzorii, copilul rezolvă aparent conflictul de bază arhaic, dar plătește pentru aceasta cu prețul ridicat al unei stagnări a propriei sale dezvoltări. Pentru că, în speranța de a putea transforma părinții în părinți maturi și sănătoși, capabili să fie părinții de care copilul are nevoie pentru dezvoltarea sa sănătoasă, copilul "sacrifică" părți din personalitatea sa și își închide în sine sentimentele și dorințele. Dezvoltarea propriei identități a copilului este blocată, iar apariția așa-numitei "identități false" este pre-programată.

Părinții, precum și strămoșii lor, au încheiat cândva un astfel de contract de loialitate în copilărie. Traumele, deficitul, pierderile și dorințele neîmplinite sunt trăite sub formă de mesaje și delegații prin relația strânsă cu părinții și sunt transmise ca teme de viață de-a lungul generațiilor; ordinele, mesajele și delegațiile etc. continuă să aibă efect de-a lungul generațiilor. În acest fel, fiecare persoană primește codul său specific și individual. Descifrarea acestui Generation-Code® oferă o modalitate unică până acum de a lucra la dizolvarea contractului de fidelitate. Prin concentrarea asupra conflictului de bază arhaic,

este posibilă concentrarea asupra unei origini fundamentale a denaturării identității, care este abordată în mod direct.

Atașamentul

Copiii se dezvoltă în relații. Mai ales în primii ani de viață, majoritatea experiențelor copiilor sunt modelate și transmise de părinți. O relație de încredere se formează cu îngrijitorii (părinți). Pionierul londonez în cercetarea psihiatrului copilului și atașamentului John Bowlby a descris această relație, care se formează în primii ani ai copilului, după cum urmează:

„Atașamentul este legătura emoțională care leagă o persoană de o altă persoană anume și o conectează între ele prin spațiu și timp.”

Dezvoltarea fizică și emoțională a copilului depinde de îngrijirea părintească sau a persoanelor care îl îngrijesc. O legătură sigură are un efect pozitiv pe termen lung asupra copilului: copiii care simt siguranță își pot regla emoțiile mai bine, iar legăturile lor sociale cu alte persoane sunt mai bune. Dar și aspectele cognitive, cum ar fi orientarea spre soluție și perseverența, sunt semnificativ mai bune la copiii atașați în siguranță decât la copiii care nu sunt atașați în siguranță. O legătură stabilă și sigură între îngrijitor (de exemplu, părinții) și copil este o condiție prealabilă importantă pentru sănătatea mintală a copilului.

„Mama moartă“

Neglijarea emoțională lasă copiii cu o sinapsare redusă a cortexului orbitofrontal care duce la reducția oportunităților de experimentare și învățare emoțională. Sentimentul de a avea un sine integrat și întrunit depinde în mod crucial de reverberații asemănătoare ecoului ce au loc în ambele direcții: de la copil la persoana îngrijitoare și invers. Aceste reverberații sunt produse de neuronii oglinda conectați la sistemul limbic. Acești neuroni sunt implicați în percepție, în exprimarea emoțiilor * precum dezgustul, inclusiv dezgustul social și moral / într-o manieră empatică. O diminuare, o lezare sau o lipsa de sinapse diminuează capacitățile de empatie, de interacțiune socială, imitarea și dorința de joacă de/a ceva închipuit. Copilul devine înstrăinat de el însuși. Abilitatea de a se lega emoțional este slăbită și o legătură emoțională bazată pe încredere nu se poate dezvolta. Acest lucru explică, de asemenea, fenomenul conform căruia chiar și terapiile de succes nu aduc eliberarea așteptată. Sentimentul sperat de împlinire semnificativă a existenței nu vrea să se instaleze în ciuda tuturor succeselor vindecătoare. Abilitățile comportamentale nou dobândite vor continua să fie folosite în serviciul salvării părinților și, astfel, nu sunt utilizate pentru dezvoltarea propriei identități. Numai soluția acestui contract și „aprovizionarea” strămoșilor cu „serul vindecător” dezvoltat individual în acest proces poate înmuia blocajul dezvoltării identității și clarifica calea către un sine autentic. Generation Code este o cheie a acestui conflict de bază și, prin urmare, un mod unic de a lucra la dizolvarea contractului de loialitate. Cu această concentrare, o concentrare asupra esențialului reușește, originea falsificării identității este abordată direct. Metodele diferitelor direcții de terapie servesc ca instrumente și permit astfel o abordare holistică, adaptată

tratamentului. Accentul se pune aici atât pe conversația sistemică, în special pe stilurile de conversație emotive, cât și pe opțiunile de intervenție sistemico-integrativă. Gestionarea creativă a muncii terapeutice cu jocuri terapeutice dezvoltate special din practică este o oportunitate specială.

Pseudopărinții / Copilul devine propriul său părinte. Copilul dezvoltă, de exemplu, o lipsă aparentă de nevoi, își închide în sine propriile dorințe și sentimente și începe să se întrețină singur, în mod natural într-un mod imatur (fixarea pe etapa de vârstă particulară în care lipsa, atât transgenerațională, cât și biografică, a fost cea mai severă).

Parentificarea / Copilul își parentifică părinții, își asumă pentru ei rolul de care părinții sunt lipsiți și le îngrijește în orice fel este necesar, chiar dacă este încă mult prea imatur pentru această sarcină.

Model pentru părinți / Copilul devine un model pentru părinți și le dezvoltă acestora calitățile și abilitățile care le lipsesc. Prin aceasta, copilul încearcă să-i ajute pe părinți să ajungă la maturitate și competență, astfel încât aceștia să devină părinții de care ar fi avut nevoie pentru propria dezvoltare sănătoasă.

Copilul interior îngrijit în mod ideal / Copilul funcționează ca un copil interior al părinților, asupra căruia părinții proiectează imaginea copilului lor interior îngrijit în mod ideal. În acest fel, ei încearcă să compenseze propriile deficiențe. Copilul corespunde în mare măsură acestei imagini dorite, în detrimentul propriei sale autodezvoltări autentice. În același timp, însă, este luată în considerare nevoia fundamentală de împlinire a sensului. Presupunem că fiecare ființă umană știe în profunzime de ce are nevoie pentru a trăi o viață satisfăcătoare, fericită și echilibrată. Presupunem că există un nucleu în fiecare individ care pare a fi o expresie a sufletului și care tinde spre perfecțiune și dezvoltare ulterioară. Pentru a permite creșterea spirituală și dezvoltarea personalității, se dezvoltă strategiile de supraviețuire și de adaptare necesare. De asemenea, copilul știe în mod inconștient de ce are nevoie părinții pentru a fi părinți buni. Pentru ca copilul să nu se simtă pierdut în lume, acesta trebuie să lase mama/tatăl să fie mare, aproape divin. În acest fel, fiicele/fiicele încearcă să compenseze deficitele inevitabile sesizate inconștient, lipsa, la mamele/tatăl lor, ca să spunem așa, prin crearea creativă a unei "mame iluzorii"/un "tată iluzoriu". Cunoașterea inconștientă a ceea ce ar fi fost necesar în mod ideal pentru a putea crește sănătos (cf. Albert Pessó) îl ajută pe copil, înzestrat cu grandoare și omnipotență (cf. Erik Erickson), să gestioneze crearea și menținerea acestei "mame iluzorii"/"tată iluzoriu" din instinct de conservare, din iubire necondiționată, cu o voință absolută de sacrificiu. În încercarea sa pasionată de a-i întări și vindeca pe părinți, copilul se folosește de grandoarea sa copilărească pentru a scăpa de neputință. În acest fel, copilul nu se trăiește pe sine ca o victimă-providență, totul îi este posibil - iar consecința este că trebuie să se construiască perfect o negare totală de sine pentru a proteja "sinele" și să se creeze o existență iluzorie. Astfel, pentru fiecare lacună, fiecare lipsă a părinților, se inventează, se creează și se externalizează necesarul. Calitățile lipsă de care copilul ar fi avut nevoie din partea părinților, începe să le completeze sau să le dezvolte el însuși.

Sacrificiul

Transmiterea experiențelor transgeneraționale nu include doar experiențele traumatice, ci se referă și la experiențele de viață »normale« cu deficitele, constrângerile și loviturile personale ale destinului care fac parte din viață. În cele din urmă, resursele și punctele forte (acestea se manifestă în reziliență) sunt, de asemenea, transmise pentru a permite copiilor și copiilor copiilor să se dezvolte în continuare în sensul unei progresii sănătoase. S-ar putea spune chiar că transmiterea transgenerațională are o intenție pozitivă, și anume aceea de a realiza o dezvoltare ulterioară și de a vindeca întregul arbore genealogic al familiei prin rememorarea problemelor care nu au fost încă abordate. Repetițiile modelelor transgeneraționale și resistemizarea însoțitoare, de cele mai multe ori inconștientă, a problemelor familiale sub formă de tranzacție au, în ciuda sarcinii extreme pe care o reprezintă pentru membrii individuali ai clanului, sarcina aparent importantă de a rezolva problemele, deficitele, datoriile sau conflictele "nedigerate" până la urmă, pentru a obține astfel, retroactiv, îngrijirea și compensarea strămoșilor.

Întrebarea cheie:

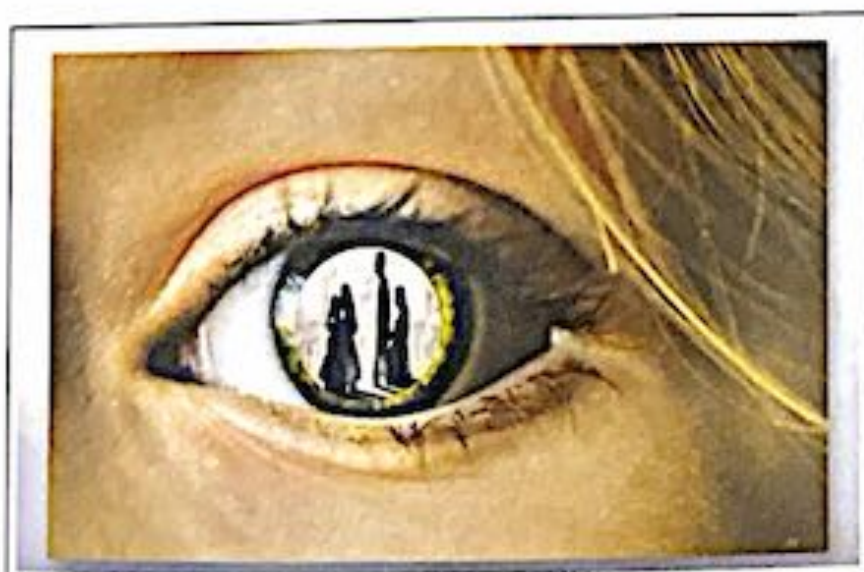
Punându-ți întrebarea: "Ce dorești să oferi copilul tău (real sau imaginar) astfel încât să aibă o viață mai bună decât ai avut-o tu sau să aibă ceea ce tu nu ai avut?", se ajunge imediat la propria rană, la propria problemă de viață.

Oare care este codul tău generațional ?

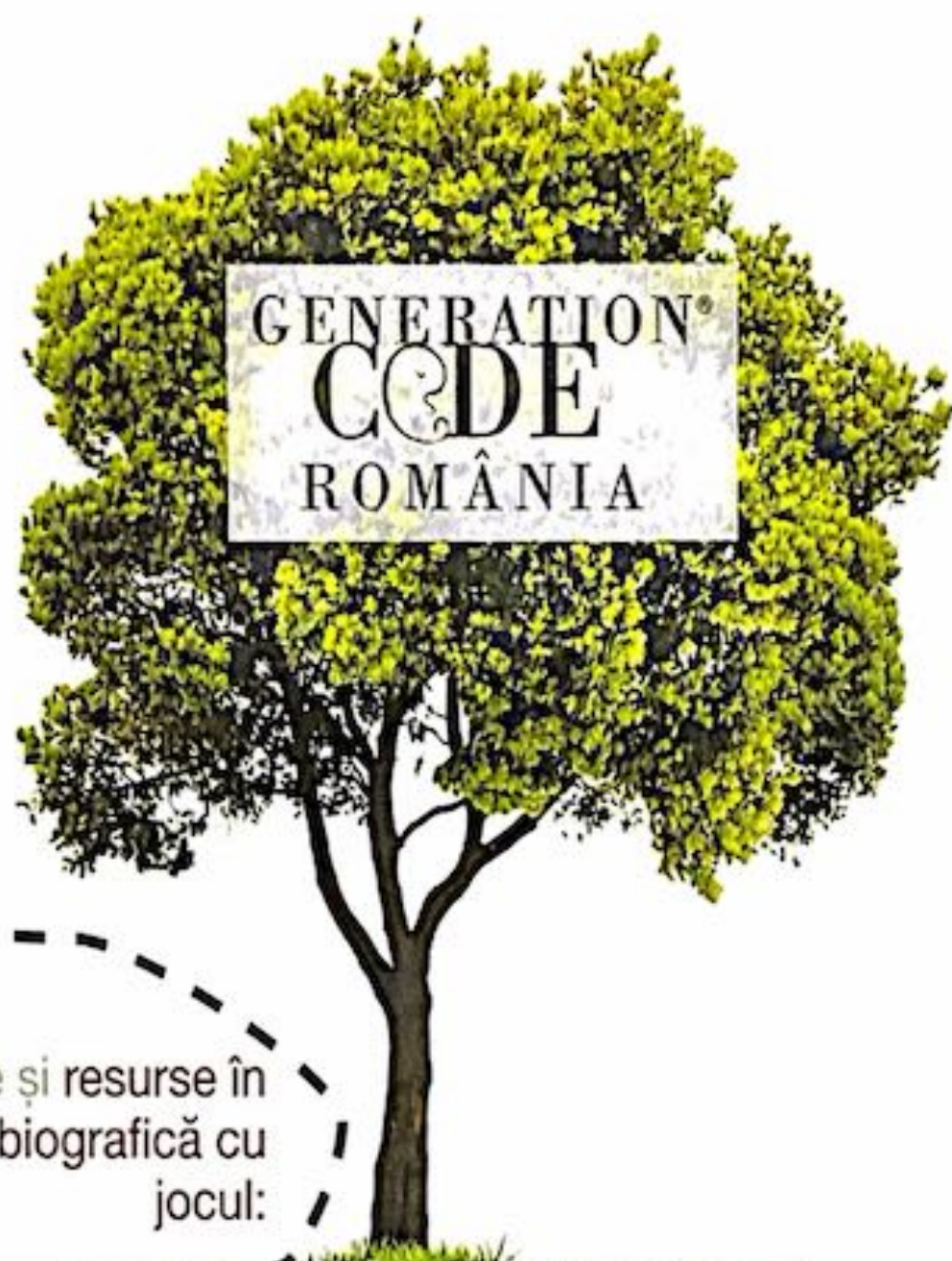
Ne bucurăm că am mers o bucată de drum împreună.

Îți dorim de aici încolo drum bun, aripi și

Rădăcini puternice® !



Anexă la cursul de formare pentru folosirea jocului
Rădăcini puternice® - instrumentul metodei Generation-Code®
pentru diagnostic și terapie familială transgenerațională



Metode și resurse în
munca biografică cu
jocul:

Rădăcini
puternice®

Cine am fi noi cu adevărat fără suferința transmisă de strămoși?

Dizolvarea acestor încurcături
ne eliberează propriile
noastre vieți:

- Ce moștenire emoțională ați primit de la linia maternă?
- Ce porți în tine primit pe linie paternă?



Transmiterea transgenerațională

Transmiterea transgenerațională a traumei se referă la transmiterea și influența experiențelor dureroase, neprocesate, ale strămoșilor noștri, care ne sunt "transmise" și care, uneori, au nevoie de mai multe generații pentru a se vindeca.

Modul în care ne tratăm pe noi înșine și pe copiii noștri este influențat în mod semnificativ de acest lucru și are consecințe asupra dezvoltării proprii noastre identități. Recunoscând cauza și semnificația propriilor noastre modele de comportament și simptome, până acum de neînțeles, putem obține o nouă perspectivă asupra conștiinței noastre. Această corectare a propriilor noastre experiențe din copilărie și a celor ale părinților și bunicii noștri permite o viziune liberă asupra noastră, a copiilor noștri, a partenerilor și a prietenilor noștri. Dacă vindecarea și hrănirea ar fi avut loc la momentul potrivit, cu circumstanțe ideale și prin intermediul oamenilor potriviți, am fi avut nevoie să ne compensăm strămoșii pentru vise neîmplinite sau greutățile suferite.

Emoție

imaginație

Cele cinci locuri sigure

Cu acest exercițiu de creare a unui loc sigur, creați o contra-imagine pentru experiențele stresante și experimentați că imaginile interioare sunt suficient de puternice pentru a face să dispară gândurile amenințătoare și pentru a putea controla amintirile.

1. Locul sigur exterior.

Gândiți-vă la un loc sigur în care vă simțiți absolut în siguranță - un loc în care vă simțiți bine și în care poate intra doar cineva dacă doriți. Poate fi un loc real, cum ar fi camera dumneavoastră sau un loc în natură.

2. Locul sigur personal. Cu ce persoană sau ființă vie vă simțiți complet în siguranță și sunteți plin de încredere că vă va proteja? Experimentați acest contact plin de iubire acum, în gândurile voastre.

3. Sinele ca loc sigur.

Amintiți-vă situații în care ați stăpânit totul bine și ați putut să vă bazați pe voi înșivă. Acum vizualizați acest sentiment bun (corporal) care vă permite să știți că puteți stăpâni provocările și pericolele.

4. Spiritualitatea ca loc sigur.

Pentru unii oameni, o ființă divină sau un înger păzitor reprezintă o protecție spirituală utilă. Dacă acest lucru vi se potrivește, experimentați acum modul în care aceste puteri superioare vă protejează.

5. Locul sigur interior.

Căutați acum în continuare locul vostru interior sigur, care se află sub controlul vostru exclusiv. Numai tu ai acces la acest refugiu interior. Aici puteți bloca tot ceea ce v-ar putea deranja.

Acum asigurați-vă că puteți vizita toate sau unele dintre aceste locuri sigure ori de câte ori doriți. În plus, ancorați un mic simbol cu aceste locuri sigure. Acest lucru vă va ajuta să vă accesați locurile sigure și mai repede.

Copil

Nu e niciodată prea târziu pentru o copilărie fericită!

Fericiți de la început – cu părinți așa cum copiii au nevoie de ei. Cu ajutorul exercițiului imaginării unor părinți ideali și a unor circumstanțe ideale, adecvate nevoilor, puteți stoca și astăzi amintiri "alternative" importante în sistemele voastre de memorie.

Imaginați-vă că vă nașteți din nou ca fiind copilul unor părinți ideali. Încă de la conceperea voastră, acești părinți sunt exact așa cum ați fi avut nevoie să fie. Ei nu au nimic de-a face cu părinții voștri adevărați, ei sunt IDEALI din toate punctele de vedere. Ei sunt acolo de la început, un cuplu iubitor. Ei nu au nevoie de voi pentru propriile lor nevoi.

Acum vi se permite să fiți un copil și să primiți tot ce aveți nevoie. Mergeți în interior la vârsta la care ați fi avut nevoie în mod deosebit de acești părinți ideali. Experimentați modul în care acești părinți spun exact cuvintele potrivite și se comportă într-un mod care vă face să vă simțiți absolut confortabil.

Când totul pare rotund și perfect, ancorați acest sentiment cu un simbol, un cântec, o culoare, cu ceva care să vă amintească mereu de acest moment de fericire. Apoi, reveniți la aici și acum cu percepția voastră.

Puteți repeta acest exercițiu și pentru alte vârste sau faze ale vieții.





Moștenim de la strămoșii noștri nu numai traume și suferințe, ci și talentele, abilitățile și strategiile lor de succes în gestionarea vieții. Căutați în mod conștient resursele și punctele forte ale strămoșilor voștri. Alegeți o rudă care vă fascinează, căreia îi sunteți recunoscător sau pe care o admirați. În timp ce reflectați asupra a ceea ce sau a modului în care această persoană a consolidat rădăcinile arborelui genealogic, următoarele întrebări vă pot servi drept sursă de inspirație:

- Ce talente a transmis această persoană?
- Care a fost motto-ul lor în viață?
- Pentru ce a fost respectată în mod deosebit această persoană?
- Cum a făcut față situațiilor de criză?
- Ce abilități ar fi putut transforma în bani?
- Ce calitate bună a vrut (ar vrea) să vă transmită?

Oile colorate

Încercați în mod deliberat chiar și un strămoș mai puțin "atrăgător". S-ar putea să fiți surprinși de ceea ce puteți descoperi căutând resursele. Nicio persoană nu este doar plictisitoare sau negativă. Toată lumea are propriile (ascunse) puncte forte.

Resursele mele comorile mele

Pentru a putea face față provocărilor din istoria ta ancestrală, ar trebui să ai un bun acces la resursele și punctele tale forte. Se poate întâmpla să te simți neașteptat de puternic atins de soarta unui strămoș sau ca legătura cu propria rană să devină dureros de vizibilă și să te împovăreze. Dacă acum poți să te conectezi cu abilitățile și comorile tale interioare, procesarea necesară a temei transgeneraționale va fi mai bună și mai ușoară pentru tine. Este util să găsești pentru fiecare resursă un obiect sau un simbol care să te

aducă în câteva secunde la starea emoțională a resursei respective. Exemplu, ai putea alege o scoică frumoasă pentru capacitatea ta de relaxare sau o imagine cu culori vii pentru creativitatea ta.

Cum să găsești comorile

Fă în prealabil o listă cu abilitățile și calitățile care te pot ajuta să rezolvi problemele și apoi găsește simbol pentru fiecare resursă. Păstrează aceste "comori" într-un cufăr sau într-un bol drăguț la care să ai acces în orice moment. La nevoie, ia unul sau mai multe simboluri și lasă comorile tale interioare să strălucească.

Comorile
Imaginația ta nu are limite!



Genealogia si munca biografică

Interviu cu vioara bunicului

În podurile sau pivnițele vechi poți găsi uneori obiecte de altădată care au aparținut unuia dintre strămoșii tăi. Poate că aveți chiar o astfel de moștenire acasă. Dați-i viață cu ajutorul imaginației dumneavoastră și realizați un interviu. Puneți-vă în rolul obiectului și povestiți ceea ce știți despre proprietarul său din punctul său de vedere:

- Ce știe vechea vioară a străbunicului despre dorul și pasiunea acestuia?
- Ce conversații importante a surprins cana de colecție a bunicii?
- Ce secrete i-au fost încredințate ursulețului de pluș preferat al mătușii?
- La ce petreceri se asculta discul vechi de pick-up?
- Ce scrisori importante au fost scrise pe mașina de scris?

Culegeți noi impresii și informații despre strămoșii dumneavoastră în acest mod neconvențional și veți fi surprins de câte cunoștințe inconștiente aveți despre acești membri ai familiei dumneavoastră. În cazul în care proprietarul obiectului este încă în viață, puteți, desigur, să purtați o conversație personală cu el/ea, în cadrul căreia puteți pune întrebări complet diferite.



Disclaimer:

Vă rugăm să înțelegeți că transmiterea oricăror informații către terți nu este autorizată. Acest manual conține instrucțiuni practice și teoretice. Vă rugăm să respectați principiile etice ale metodei Generation-Code®. Orice reproducere și multiplicare a materialelor puse la dispoziție de noi este strict interzisă. Instrumentul poate fi folosit în munca Dvs. cu clienți/pacienți în cadrul cabinetului Dvs., în calitate de Dvs. de practitioner Rădăcini puternice®. Metodele Generation-Code®, Generation-Code for Kids® cu instrumentele lor aferente / jocul Rădăcini puternice® și instrumentele de terapie din Spiele Apotheke® (Farmacia de Jucării) sunt mărci înregistrate în Europa și USA.

Doar participanții la cursurile de formare organizate de Institut für transgenerative Prozesse / Wendeburg sunt autorizați să folosească denumirea de terapeut/practitioner / consilier Generation-Code®.

GENERATION[®] CODE ROMÂNIA



Oile colorate
schimbă lumea!

Prin obținerea certificatului de
Practitioner Rădăcini Puternice[®]
vă angajați să:

**Vă jucați gratuit cel puțin o dată pe
an cu persoane care nu stau prea
bine cu banii.**

Fișă de familie transgenerațională Nume: _____ născut la: _____

* Sunt importante: căsătoriile/relațiile anterioare (și ale părinților/bunicilor), copii din căsătorii/relații anterioare, nașteri /decese timpurii, boli grave, experiența directă a războiului și a consecințelor acestuia, fuga și expulzarea, plecarea de acasă, probleme cu alcoolul/drogurile, "țapi ispășitori"/"oi negre", outsiders/separați, cine nu a fost apreciat pentru merite? cine a avut avantaje făcând rău altora?

Nr. crt.	Rude/ Nume*	Naștere / Deces	Căsătorie/ Divorț / despartire	Lovituri ale sorții evenimente speciale*	Caracteristici Calitati/defecte	Sentimentele mele față de persoana în cauză	Probleme în timpul nașterii sau sarcinii
1.	Eu						
2	Mama:						
3	Tată:						
4	Frați și surori:						
5	Bunicii (materni): a) Bunica						
6	b) Bunicul						

a) Bunica:						
b) Bunic:						
Frați din partea mamei:						
Frați din partea tatălui:						
proprii copii:						
Străbunicii materni a) Bunica materna a mamei materne.						

	b) Bunicul maternal al mamei.						
	c) Bunica mamei paterne.						
	d) Bunicul patern al mamei.						
	Străbunicii paterni a) Bunica tatălui maternal.						
	b) Bunicul tatălui maternal.						
	c) Bunica paternă a tatălui.						
	d) Bunicul tatălui patern.						

Spațiu pentru alte modele:

Declarație deontologică

Teoria și metodologia constelațiilor familiale se referă la perspectiva multigenerațională a terapiei familiale, la metodele de reconstrucție familială și, mai ales, la crearea de sculpturi familiale, care reprezintă o parte importantă a terapiei sistemice. În cadrul terapiei și consilierii sistemice și implicit transgeneraționale, individul este înțeles, printre altele, ca o ființă în cadrul unei familii ale cărei posibilități de dezvoltare și acțiuni sunt puternic co-determinate de istoria generațiilor anterioare, de regulile, modelele și loialitățile moștenite. Tehnici precum lucrul cu genograma sau crearea de sculpturi de familie sunt menite să deschidă noi posibilități pentru ca individul să evalueze istoria familiei și, astfel, posibilități suplimentare pentru propriul comportament. Acest lucru necesită un terapeut care știe că nu poate cunoaște „adevărul absolut”, care vine în întâmpinarea clienților și a punctului lor de vedere cu sensibilitate empatică și respect, le respectă autonomia și promovează diversitatea și extinderea opțiunilor de acțiune din partea clienților. Această perspectivă și metodele menționate fac parte integrantă din terapia și consilierea sistemice. Ca absolvenți și elevi ai școlii sistemice germane și a Institutului pentru Procese Transgenerative din Wendeburg, practicantii metodei de terapie transgenerațională Generation-Code[®] se declară semnatori ai Declarației de la Potsdam privind munca de constelație sistemică după cum urmează: în cadrul adunării generale din 2004 de la Berlin, a fost adoptată „Declarația de la Potsdam”, care fusese elaborată anterior în cadrul unei conferințe pentru viitor la Potsdam. Aceasta examinează în mod critic atitudinile și practicile utilizate de Bert Hellinger și de adepții săi în munca de constelație.

Declarația de la Potsdam privind activitatea lui Bert Hellinger în domeniul constelațiilor

Lucrul cu reprezentări scenice și constelații are o tradiție îndelungată în terapia de familie și în terapia sistemică. Ea își are rădăcinile în tehnici terapeutice precum cele dezvoltate în munca de sculptură familială sau în psihodramă. În forma practică de Bert Hellinger, ea a devenit cunoscută în cercuri mai largi ca niciodată. Din nefericire, în acest proces, Hellinger s-a distanțat tot mai mult de munca sistemică originală. Rămâne meritul lui Hellinger că a contribuit la condensarea muncii de constelație. El a dezvoltat abordări noi și inovatoare, în special în ceea ce privește posibila disoluție a dinamicii entanglementului. Cu toate acestea, astăzi constatăm că s-a ajuns la un punct în care nu numai părți esențiale din practica lui Bert Hellinger - și a multora dintre adepții săi -, ci și multe dintre afirmațiile și abordările sale trebuie considerate în mod explicit incompatibile cu premisele fundamentale ale terapiei sistemice, de exemplu:

- neglijarea clarificării sarcinilor și a orientării către preocupări
- utilizarea unor descrieri mistificatoare și autoimunizante („ceva mai mare”, „luat în slujbă” etc.)
- utilizarea unor formulări generalizate fără restricții și a unor interpretări dogmatice („întotdeauna când”, „efect negativ”, „pedepsit cu moartea”, „singura cale”, „a pierdut dreptul” etc.).
- utilizarea unor intervenții potențial umilitoare și a unor ritualuri de supunere
- legătura pretins convingătoare a intervențiilor cu anumite forme de viziune asupra umanității și a lumii (de exemplu, în legătură cu problemele de gen, paternitatea, binaționalitatea etc.)
- ideea de a putea dispune de un adevăr la care o persoană participă mai mult decât alta. Acest lucru conduce la utilizarea unor forme absolutizante de descriere și implică faptul că nu se caută o relație de cooperare bazată pe parteneriat.

În contrast, ne referim la numeroase exemple și diferențieri ale muncii de constelație care se desfășoară în cadrul unei înțelegeri sistemic-constructiviste a terapiei și pe fondul unei relații terapeutice durabile și responsabile în Germania și în lume. Înțelegem acestea ca fiind încercări constructive de a dezvolta în continuare acest instrument terapeutic deja dovedit și, de asemenea, de a-l supune unei examinări tot mai științifice. În acest sens, ne apărăm, de asemenea, împotriva criticilor nediferențiate la adresa acestei forme de practică. Munca de constelație „dincolo de Hellinger” ar trebui să continue să se dezvolte ca instrument terapeutic, dar asocierea strânsă cu numele său nu mai poate fi păstrată în prezent.

Semnat în iulie 2004



www.generationcode.ro

GENERATION®
CODE
ROMÂNIA

Contact: timea@generationcode.ro, +491633165707

www.generationcode.ro