

## „VITRIOLUM: Protocol de introspecție” – Alchimie vs. Psihologie?

Motto: „Qui moritur antequam moriatur, non iterum moritur quando moritur.”

Dr. psih. Radu Bălănean – teolog/ psihoterapeut  
Institutul de Training, Studii și Cercetări, Tîrgu-Mureș, radubalanean@gmail.com

**ABSTRACT:** Datorită unei cauzalități complexe, începând cu paradigma culturală și mergând până la nivelul de dezvoltare și modernitate, uităm uneori să ne aplecăm asupra valorilor trecutului cu toată atenția. O abordare monodisciplinară nu este suficientă în analiza prezentului articol, motiv pentru care ne-am aplecat mai mult asupra cunoașterilor tradiționale alchimice în sens filosofic, căutând prin prisma psihologiei moderne componente valoroase de introspecție. Din perspectiva faptului că introspecția poate fi considerată parte a unui protocol psihoterapeutic, am căutat acele elemente care se corelează cu ceea ce numim elemente de introspecție. Articolul atinge aspecte privind introspecția dintr-o perspectivă psihologică, respectiv filosofic-alchimică. Deși lumea științifică recunoaște importanța cunoașterilor din vechime, de prea puține ori le analizăm și le dăm o formă de cunoaștere modernă, cu aplicabilitate concretă. În urma studiului, prezentat doar succint în articol și a multiplelor studii de-a lungul a peste 12 ani, s-a concretizat un protocol de introspecție numit VITRIOLUM, care include un text sugestiv, sub forma unui aranjament vocal pe fond muzical (*Mozart*), înscris pe un CD, care se încadrează într-o abordare postmodernă, pluri-, inter- și transdisciplinară în cea ce putem numi videoclip-terapia.

Cuvinte cheie: psihoterapie, videoclip-terapia, introspecție, transdisciplinaritate, alchimie.

### 1. INTRODUCERE

*Ce este adevărul?, Ce este realitatea?, Ce este rațiunea?, Ce este absolutul?, Ce este dreptatea?, Ce este binele?, Ce este răul?, Ce este sacrificiul? ...*(Levi, 1994).

Există multe întrebări care au preocupat omenirea prin gânditorii săi în diferite școli filosofice, toate învârtindu-se în jurul aceluiași subiect, căutarea adevărului prin explorarea sinelui.

Filosofia este, încă de la începuturile lumii, o preocupare a oamenilor aplecați spre cunoaștere, deopotrivă a celor aplecați spre știință, spiritualitate sau ocultism, în căutarea adevărului. (Boyvin, 1719).

„Precum se cuvine unei inimi curate și ușurate, trebuie să disprețuiești cele lipsite de adevăr, vorbe goale.” (Cantemir, 1928). Liberul arbitru este dublu, adică înclină spre bine sau spre rău. Când îl face înspre bine el este îndreptat spre perfecțiune, răul fiind cauza slăbiciunii liberei voințe, a lipsei de grație ajutătoare.

### 2. ALCHIMIE VS. PSIHLOGIE?

Nicolas Lenglet Du Fresnoy (1975) asocia două demersuri, anunțând intenția de a scrie „istoria celei mai mari nebunii și a celei mai mari înțelepciuni de care sunt în stare oamenii”. Este vorba oare de o legătură între științe și filosofie, al cărei secret s-a pierdut, iar redescoperirea ei ar justifica sporirea interesului pentru alchimie? Această speranță au nutrit-o pozitivității și neohermeticii secolului al XIX-lea. Analizând astăzi pseudoistoriile alchimiei tradiționale conținute în scrieri, dar în paralel și pe cele ale artei hermetice elaborate în spirit pozitivist și scientist (Kopp, 1886), ajungem să deslușim un spațiu paradoxal, însuși misterul

operativității alchimiei, paralela între teorie și practică, între materie și spirit.

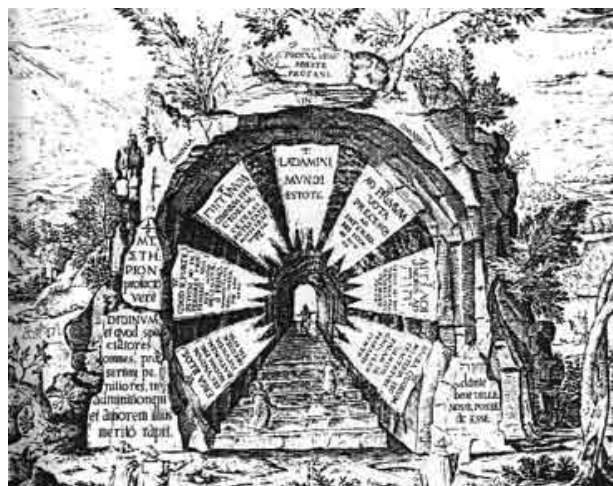


Figura 1. Poarta către Înțelepciunea Eternă. (Heinrich Khunrath - *Amphiteatrum Sapientiae*, Hanau, 1604).

Lectura textelor alchimice exclude referirile istorice cronologice oarecare, filiațiile și succesiunile nefiind luate în considerare decât atunci când și dacă au formă de transmitere inițiativă cu valoare de renaștere spirituală. Obscuritatea textelor alchimice, limbajul lor repetitiv străbătut uneori de speculații verbale, aparenta lipsă de construcție logică ar putea crea impresia unui exemplu desăvârșit al obscurantismului căutării filosofale (Bonardel, 2000).

Limbajul urobic analizat în profunzime ne poate oferi o cale spre descifrarea frecventului simbol urobic în diversele lui forme de reprezentare, directe prin urobis sau indirecte prin toate simbolurile care

sugerează ciclul vieții și al morții, renașterea, mergând de la simbolul fluturului deasupra crisalidei și trecând sub toate formele ei, până la reprezentarea simbolică a *învierii lui Osiris*.

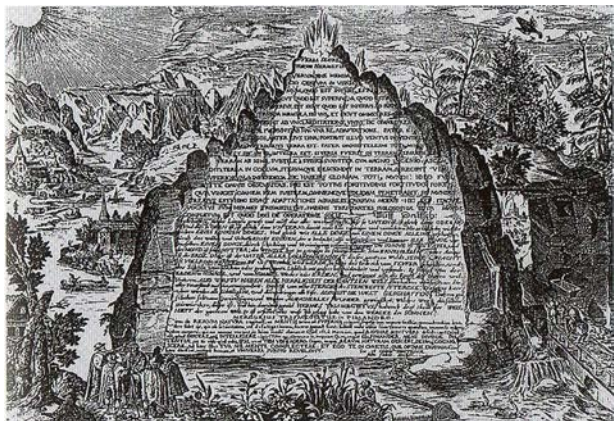


Figura 2. Reprezentare de secol XVII "Tăblița de Smarald" de Heinrich Khunrath, 1606

Tabula Smaragdina Hermetis (... Verba Secretorum Hermetis...) ne oferă un complex de simboluri asociate, numită și Tăblița de Smarald, sub înfățișarea *pietrei alchimice* (Pandele, 2007). Este unul dintre cele mai vechi texte alchimice atribuit fie lui Thoth, fie lui Hermes, reprezentând principiile analogiei universale. Există presupuneri că Tăblița de Smarald a fost găsită de Alexandru Macedon în mormântul lui Hermes, care gravase pe placa de smarald cincisprezece propoziții criptice. Textul e considerat baza „Cărții arabe a cauzelor“ din secolul al IX-lea, îndepărtându-se pe o traiectorie tangentă, având o eminentă predispoziție de a fi citat, încât a dobândit o viață proprie ca „tăbliță“ și complex simbolic al principiilor analogiilor universale (Fernando, 1999).

Drumul spre lumină, ascensiunea spre înălțimile cunoașterii, perfecționarea între cele trei coloane clasice (Înțelepciune, Forță, Frumusețe) le găsim extrem de frecvent și bogat reprezentate în planșele și desenele moștenirii alchimice (Roob, 2001).

Renașterea (purificare prin renaștere, renaștere prin purificare) este un simbol consacrat în filosofia omenirii, indiferent de spațiu geografic și de timp. Filosofia indiană numește ritual de purificare/consacrare *samskara*. Este una dintre cele douăsprezece verigi ale lanțului causal al existenței în filosofia budistă. Este un rit în care se folosesc cuvinte sacre, numite și mantră (cuvinte de obicei vibrante, considerate cu puteri divine care înduc o stare psihică de transă, utilizate frecvent în școlile esoterice orientale sau occidentale de origine orientală) pentru a readuce un lucru în starea sa pură, originară (Grimes, 1999).

În ultimele secole raționalismul câștigă lumea savanților, iar magia este batjocorită și zugrăvită în cele mai sumbre imagini, fiind compromis până și sensul acesteia. Pentru cercetătorii de secol XVIII și XIX, magia nu reprezintă altceva decât o serie de practici absurde, ritualuri ridicole, concepții iraționale, superstiții, practici primitive, iar practicantii magiei - indivizi lipsiți de scrupule, isteți șarlatani care nu fac altceva decât să exploateze ignoranța și credulitatea gloatei. Această părere superficială, în extazul exploziei cunoașterii științifice, s-a păstrat și în secolul al XX-lea și

din păcate este prezentă și în secolul al XXI-lea. Pe de altă parte, cercetătorul profund, cu o minte deschisă, capabil să înțeleagă abordarea cunoașterii din perspective moderne, dar și tradiționaliste în același timp, privește magia dintr-o altă perspectivă. Abordarea *inter-, pluri- și transdisciplinară* constată, odată cu cercetările aprofundate etnografice și mitografice, că magia este mult mai complexă decât se putea imagina. Departe de a fi practica unor șarlatani, magia reprezintă un întreg proces în evoluția spiritului omenesc, lupta dintre spiritul cercetător și religie, dar și apropierea ulterioară dintre cele două tot din magie își trage izvorul (Eliade, 1998).

O perspectivă fascinantă asupra alchimiei profunde, în sensul ei esoteric, ne este oferită de către Eliade în „Alchimia asiatică“, în care ne este dezvăluit atât sensul superficial, cât și cel profund, simbolic al *cunoașterii metalului* (Eliade, 2003).

Legătura între alchimie și inițiere (sau deopotrivă între inițiere și alchimie) o putem constata relevând simbolismele și operațiile alchimice, dezvăluind solidaritatea cu simbolurile și tehnicile arhaice legate de procesele materiei. Poate că una dintre cele mai importante surse ale alchimiei ar putea fi căutată în concepțiile legate de *Pământul-Mamă*, cu precădere în experiența omului arhaic, în cucerirea materiei, cu începuturi poate chiar în paleolitic, când învață să utilizeze focul pentru a modifica starea materiei. Putem constata cum „modernii“ sunt incapabili să experimenteze sacrul în relația lor cu materia; ei pot să aibă cel mult o experiență de ordin estetic sau oniric, capabil să cunoască materia ca fenomen natural (Eliade, 1996).

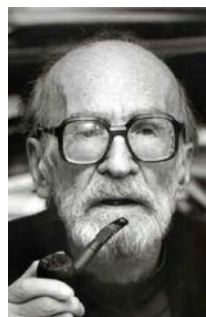


Figura 3. Mircea Eliade (1907-1986) gânditor, scriitor, filosof și istoric al religiilor.

Putem măsura distanța într-o experiență spirituală față de experiența modernă a fenomenelor naturale imaginându-ne, de pildă, comuniunea oamenilor cu divinul în cuminecarea pâinii și a vinului, dar și comuniunea între oameni atunci când împart aceeași pâine și/sau aceeași cupă de vin, experiență care transcende dincolo de dimensiunea sa materială, creând o legătură atât psihologică, cât și spirituală.

Unul dintre conceptele fundamentale ale lui Paracelsus este *piatra filosofală*, fiind unul dintre cele mai ascunse secrete ale omenirii. Pentru majoritatea *piatra filosofală* nu era altceva decât mijlocul prin care metale, cum ar fi plumbul sau cuprul, puteau fi transformate în substanța care era considerată cea mai perfectă, aurul. Miturile cu privire la *piatra filosofală* sunt numeroase și își păstrează această formă rudimentară și în cultura omului modern, dar numai la omul care este prin excelență superficial. Sensul de *piatră filosofală ascunsă a înțelepciunii* îl putem însă extrage din filosofarea lui Paracelsus despre *piatră*, în căutarea lui întru descifrarea și înțelegerea lui divină: „Materia pietrei filosofale nu este altceva decât

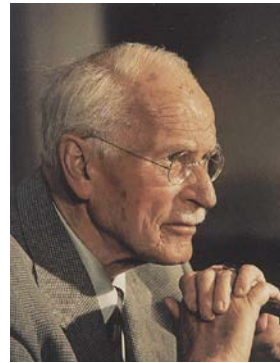
*Mercurul arzător și perfect, extras din natură și artă, care este adevăratul Adam hermafrodit și microcosmos preparat cu cea mai mare iscusință.*“ Cvasitotalitatea concepțiilor filosofice ale lui Paracelsus, noua teorie despre elementali, teoria chintesenței și a signaturilor, lumina naturii și propria sa versiune a teoriei neoplatonice a macrocosmosului și a microcosmosului le putem întrezări în aceasta definiție (Paracelsus, 2005).

*Psyche* a fost personificarea sufletului uman în mitologia greacă. Cuvântul *psihologie*, literar vorbind, a reprezentat studierea sufletului, fiind un derivat al anticului grecesc *psyche*, însemnând *spirit* sau *suflet*, *logia* fiind tradusă *studiu*. Cuvântul latin *psihologie* își are probabil originea în Germania. După unii autori, cea mai timpurie referință explicită asupra psihologiei în limba engleză a fost cea a lui Steven Blankaart, în 1693, în „The Psichical Dictionary“, când se referă la „anatomie care se ocupă de corp și psihologie care se ocupă de suflet“. Psihologia pentru prima dată devine termen distinct față de filosofie la Universitatea din Leipzig, în 1879. Primele referiri le găsim la Aristotel în lucrarea „Despre suflet“. Termenul *psihologie* este folosit abia spre sfârșitul evului mediu, de către Philipp Melancton în lucrarea lui, „Kommentar uber die Seele“ („Considerația asupra sufletului“, 1540). Referindu-se la spirit, Paracelsus menționează că acest termen este folosit fără discernământ, din care cauză se pot produce multe confuzii. În adevăratul său sens, ne spune Paracelsus, spiritul este o unitate, o unică putere vitală universală, sursa întregii vieți; însă cuvântul „spirit“ este folosit foarte des și pentru a desemna lucruri invizibile, dar reale: forme, vedenii, elementali, năluci, apariții, îngeri și diavoli (Paracelsus, 2005).

*Psyche* a fost personificarea sufletului uman în mitologia greacă. Cuvântul *psihologie*, literar vorbind, a reprezentat studierea sufletului, fiind un derivat al anticului grecesc *psyche*, însemnând *spirit* sau *suflet*, *logia* fiind tradusă *studiu*. Cuvântul latin *psihologie* își are probabil originea în Germania. După unii autori, cea mai timpurie referință explicită asupra psihologiei în limba engleză a fost cea a lui Steven Blankaart, în 1693, în „The Psichical Dictionary“, când se referă la „anatomie care se ocupă de corp și psihologie care se ocupă de suflet“. Psihologia pentru prima dată devine termen distinct față de filosofie la Universitatea din Leipzig, în 1879. Primele referiri le găsim la Aristotel în lucrarea „Despre suflet“. Termenul *psihologie* este folosit abia spre sfârșitul evului mediu, de către Philipp Melancton în lucrarea lui, „Kommentar uber die Seele“ („Considerația asupra sufletului“, 1540). Referindu-se la spirit, Paracelsus menționează că acest termen este folosit fără discernământ, din care cauză se pot produce multe confuzii. În adevăratul său sens, ne spune Paracelsus, spiritul este o unitate, o unică putere vitală universală, sursa întregii vieți; însă cuvântul „spirit“ este folosit foarte des și pentru a desemna lucruri invizibile, dar reale: forme, vedenii, elementali, năluci, apariții, îngeri și diavoli (Paracelsus, 2005).

Conform lui Etkinson, R.L. & Etkinson R.C., („Introducere în psihologie“), în dezvoltarea identității personale o problemă majoră a omului este aflarea răspunsului la întrebările „Cine sunt eu?“ și „Care este drumul meu în viață?“. Acest proces presupune

evaluarea propriei valori, a propriei competențe. Chiar dacă dezvoltarea conceptului de sine începe în copilăria timpurie, ea continuă pe tot parcursul vieții, conform aceluiași autori (Etkinson, Etkinson, Smith, & Bem, 2002). Cât de departe sunt aceste afirmații ale științei moderne, considerate de actualitate, în raport cu vechile învățături inițiatice de natură esoterică: „De unde vii?“, „Cine ești?“, „Încotro te îndrepti?“, ca parte fundamentală a dezvoltării și evoluției personale: „Cunoaște-te pe tine însuși! Iată învățătura de aude a scolilor inițiatice!“. Deși introspecția – ca metodă de investigare – a căzut în dizgrație odată cu apariția behaviorismului la începutul secolului al XX-lea, psihologia modernă și postmodernă și-a reconsiderat poziția asupra rolului și valorii introspecției. Atât procesele de investigare în psihologia modernă, cât și cele psihoterapeutice, indiferent de abordare (ericksoniană, cognitiv-comportamentală, psihanalitică, rogersiană, psihodramatică ș.a.m.d.), utilizează în mod inevitabil introspecția în diversele ei forme.



**Figura 4. Carl Gustav Jung (1875 - 1961). Medic, psiholog și psihiatru elvețian, fondatorul psihologiei analitice.**

Jung studiază alchimia filologic, ca purtătoare de simboluri, făcând o paralelă între *căutarea pietrei filosofale, realizarea mării opere și procesul de individuație, realizarea de sine*, descoperind afinitatea între simbolismul visului individual și alchimia universală (Fordham, 1998). Etapele alchimice ce duc la descoperirea pietrei filosofale corespund stadiilor dezvoltării personalității. În același timp, și munca psihoterapeutului poate fi asemănată cu cea a alchimistului, rezultatele venind ca în transmutația alchimică. „*Munca lor cu materia reprezenta în mod cert un efort serios de penetrare a naturii transformărilor chimice; dar, în același timp, munca lor însemna, într-o proporție dominantă, reproducerea unui proces psihic care se derula în paralel și care putea să fie mai ușor protejat în chimia necunoscută a materiei, decât ca fiind un proces înconștient al naturii, la fel ca și transformarea misterioasă a materiei. Aceasta este toată problema procesului de devenire a personalității – procesul de individuație – care se exprimă în simbolica alchimică.*“ (Jung, 1998).

Vitriol este explicat de către Chevalier, J. & Gheerbrant (1995), ca fiind inițialele unei formule celebre printre alchimiștii care le condensează doctrina: „*visita interiore terrae rectificando invenies operae lapidem*“, tradusă prin „*coboară în măruntaiele pământului (și) vei găsi piatra operii*“. Aceste inițiale, conform aceluiași autori, au alcătuit un cuvânt inițiativ care exprimă legea unui proces de transformare privind întoarcerea ființei în miezul cel mai intim al persoanei omenești, ceea ce înseamnă „*coboară în străfundurile tale și găsește sâmburele de nedespicat, pe care îți vei putea clădi altă personalitate, un om nou*“ (SERH, 138).

Kurt Seligman (SELM, 110) ne propune un text și o tradiție oarecum diferită: „*visita interiore terrae rectificando invenies occultum lapidem*“, adică „*explorând interiorul pământului și rectificând, vei găsi calea ascunsă*“.

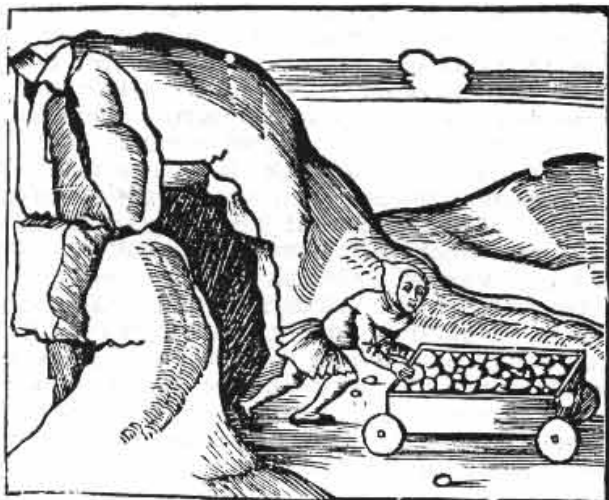


Figura 5. Alchimistul minând pământul (Regresus ad uterum). Reprezentare grafică antică.

Simbolul este mai adânc, e vorba de a se reconstrui pe sine, plecând de la diferitele trepte ale inconștientului, ignoranței și prejudecății, pe temelia de neînfrânt a ființei. Simbolul acestor două texte este în esență același. Conform lui H. Biedermann (2002), în simbolistica alchimiei, VITRIOL este un nume simbolic al legăturii dintre *sus* și *jos*, din inițialele formulei latinești „*visita interiore terrae rectificando invenies occultum lapidem*“, adică „*explorează interiorul pământului și, rectificând, vei găsi piatra (filosofală) ascunsă*“. Conform aceluiași autor, în scrierile alchimice pot fi găsite variante ale formulei amintite având, spre exemplu, drept încheiere „*invenies occultum lapidem, veram medicinam*“ („*vei găsi piatra ascunsă, adevărata medicină*“), apărând astfel VITRIOLUM în loc de VITRIOL. Formula sună ca un proces tehnic de îmbogățire a minereului brut, însă fraza e alegorică, simbolizând procesul de purificare umană, în decursul căruia ceea ce se află în interior trebuie provocat să iasă la suprafață, în zona spiritualului (Biedermann, 2002).

În terapia centrată pe persoană reformularea-clarificarea, deși nu modifică în mod direct perceperea unei situații, provoacă persoana să vadă aceeași situație din unghiuri diferite, să-și lărgească perspectiva și astfel să-și clarifice ideile. De câte ori spunem că *nu vedem pădurea de copacii*? Apariția unei alte perspective asupra unei situații poate provoca trăiri emoționale, care accentuează o conștientizare reflexivă nouă asupra aceleiași situații. În aceeași abordare a terapiei centrate pe persoană, se consideră că simpla reflectare are mai degrabă o calitate de oglindă fiind insuficientă în absența unei reformulări corecte, evolutive, de dezvoltare, cu noi semnificații. Reformularea - clarificarea după conștientizare unor noi perspective și unghiuri, printr-o ordonare și o rezumare coerentă și ordonată poate extrage aspecte și sensuri noi dar care sunt fundamentale, deși anterior nu le-a formulat în acest mod. În spatele cuvintelor, al atitudinilor și al comportamentelor se află convingerile, credințele și

emoțiile generate; scopul reflectării este acela de a determina aceste emoții să fie exteriorizate, conștientizate, asumate și clarificate. Formularea dintr-o nouă perspectivă, clarificarea, conștientizarea, înțelegerea, asumarea și autoexprimarea sentimentelor facilitează procesul autoexplorativ, determină descărcarea cathartică a tensiunii emoționale și dezvoltă capacitatea de autocontrol. Psihoterapiile psihodinamice sunt inspirate din psihanaliză, majoritatea conceptelor (procese inconștiente, mecanisme de apărare ș.a.m.d.) fiind împrumutate din psihanaliză. Dar ceea ce contează este așa-numita de către Mann *chestiune centrală* (*central issue*). Bergner (1998) definește focusul ca fiind acel unic factor a cărui ameliorare va putea avea un impact puternic și pozitiv, fiind reprezentat de acel conflict, dezvoltat în prima copilărie, care stă la baza problemelor din prezent (Dafinoiu & Vargha, 2005).

Comunicarea sugestivă are ca obiectiv principal mobilizarea resurselor inconștiente. În înțelepciunea populară adeseori se spune că soarta unui cuvânt nu depinde de gura care o spune, ci de urechea la care ajunge. Cuvintele pot dobândi o anumită forță doar dacă întâlnesc ceva anume în universul interior al persoanei care să rezoneze cu el (credințe, așteptări, amintiri, experiențe etc.). Comunicarea sugestivă se poate realiza în două moduri fundamentale: sugestiile directe și sugestiile indirecte, dar în același timp este important să înțelegem că acestea sunt extremele unui continuum, iar în practică avem grade de directivitate sau indirectivitate, comunicarea directă putându-se combina în proporții variabile cu comunicarea indirectă. Mulți cercetători în domeniul psihoterapiei afirmă că acest *conștient* nu operează cu negații, ci doar cu afirmații și, ca o consecință, sugestiile eficiente au o formă afirmativă pozitivă. Cuvintele, sunetele, muzica, imaginile, culorile, formele, mirosurile ș.a.m.d. actualizează gânduri, imagini, amintiri, emoții și facilitează reconstruirea în plan mental a situațiilor și a experiențelor, care vor constitui un adevărat proces de transformare. Cuvintele, dincolo de descrierea realității trecute, prezente sau viitoare, pot crea realități psihologice unice, declanșarea unor procese de transformare fundamentale, în măsura în care reușesc să mobilizeze credințe, atitudini, așteptări. Sugestia permeabilizează granița dintre real și imaginar și determină procese imagistice, afective și creative. Sugestiile suportive, care încurajează trăirea și experimentarea unei proiecții dezirabile, caută să identifice alternative la *harta* personală asupra realității, putând să devină deosebit de eficiente. Sugestiile referitoare la procese au o mai mică probabilitate de intra în dezacord cu experiențele personale, deoarece ele fixează doar cadrul general, care permite trăirea experienței; ele nu furnizează imaginea plină de detalii, ci generează doar declanșarea proceselor generale implicate în construcția imaginii. Pentru alcătuirea unor astfel de sugestii este foarte util să ne amintim de submodalitățile senzoriale descrise în paradigma NLP. Aceasta se referă la submodalități vizuale, auditive și chinestezice, cu ajutorul cărora se pot formula sugestii care vor permite reconstituirea și reconstrucția unei experiențe personale. Sugestiile postinductive au ca scop activarea unor gânduri, emoții, comportamente după încheierea procesului inductiv. În afara unor efecte

postinductive asupra gândurilor, emoțiilor și comportamentelor individuale, procesul inductiv ar fi total ineficient în calitate de instrument de dezvoltare, evoluție și progres. Acest tip de sugestii pot crea așteptări pozitive cu privire la apariția unor *insight*-uri și resemnificări spontane, așteptări care se transformă în predicții care se autoîmplinesc. În limbajul ericksonian este esențial să comunicăm atât cu partea conștientă, cât și cu inconștientul pentru a reactiva resurse latente neutilizate. El este uneori în mod deliberat vag, creând doar cadrul care permite proiectarea propriilor experiențe, credințe, așteptări ș.a.m.d., care de multe ori provoacă o căutare internă inconștientă, fiind o formă de introspecție profundă. În același timp limbajul ericksonian vehiculează mesaje care se adresează conștientului și inconștientului, ținând cont de faptul că limbajul accesibil emisferei stângi e cel al conștientului, iar cel accesibil emisferei drepte e cel al inconștientului (Dafinoiu & Vargha, 2003).

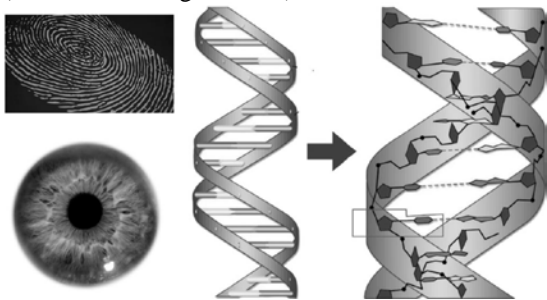


Figura 6. Unicitatea persoanei. (Bălănean, 2011)

Un principiu pe care îl considerăm important este *unicitatea individului*, principiul care pare aproape un truism. Majoritatea experților în psihologie definesc personalitatea prin *originalitatea și unicitatea* ei. Cu toate acestea, constatăm că nu toți cei care subscriu acestui principiu sunt suficient de atenți la toate implicațiile acestei afirmații. Ca o consecință, dacă individul este unic, atunci imaginea lui despre realitate este unică, problemele sale existențiale sunt unice, iar acestea au nevoie de o soluție unică. În acest sens Erikson, M. spunea: „Fiecare persoană este un individ unic. De aceea psihoterapia ar trebui formulată pentru a putea întâlni unicitatea nevoilor individuale, mai degrabă decât să croiască persoana pentru a se potrivi cu patul procustian al unei teorii ipotetice a comportamentului uman.“ (Zeig & Gilligan, 1990).



Figura 7. Arborele după Sponset, 1996 - adaptare în română (Bălănean, 2010)

Abordarea aprobativă a lui Erickson, M. presupune atât luarea în considerare a răspunsurilor verbale și nonverbale, cât și inițierea unor acțiuni în acord cu acestea în procesul schimbării. Ceea ce unii experți numesc rezistență (la schimbare) indică elemente inconștiente cel mai frecvent dar și conștiente, care au fost luate în considerație fie în insuficientă măsură, fie deloc. În această abordare *rezistența* este considerată ca o poartă care dă spre o comoară de resurse, dar care se încearcă a fi deschisă cu o *cheie* nepotrivită. Cel care *face pasul* probabil dorește să se schimbe, în sensul de a evolua, de a se dezvolta, de a progresa în evoluția sa. Dacă o cale de schimbare nu merge, în acest proces complex ar fi mai potrivit să considerăm că direcția schimbării nu este cea potrivită, în defavoarea etichetării ca rezistență. Acest concept este adus în prim plan și formulat într-un mod foarte relevant, frecvent citat în abordarea ericksoniană, de către Walter și Peller: „*nu există eșec, există doar feedback*“ (1992, p.40). Atunci când noi, cei implicați și acceptați în procesul de schimbare a unei persoane, dacă suntem suficient de bine pregătiți să recepționăm comportamentul verbal dar în mod esențial și cel nonverbal, care este de multe ori mult mai relevant, atunci și numai atunci vom avea toate informațiile necesare, conștiente sau inconștiente pentru construcția pe care el o așteaptă. În această idee, S. de Shazer spunea: „*Trebuie ținut minte că rezistența este doar o metaforă care descrie anumite comportamente în contextul schimbării și că alte metafore pot fi mult mai utile. Rezistența nu este ceva concret. Relația dintre conceptul de rezistență și conceptul cooperării poate fi văzut altfel. Dacă noi, cei implicați și acceptați în acest proces, alegem să considerăm comportamentul celui în cauză drept rezistență, atunci încercările noastre de a coopera nu pot fi văzute, din moment ce fiecare perspectivă o exclude pe cealaltă; dacă noi suntem orientați spre un comportament cooperant, atunci cel în cauză nu va fi capabil să vadă rezistență*“ (de Shazer, 1985). Aceleși concept în regăsim și în „multipla percepție” unde, o singură realitate poate avea imagini multiple în funcție de convingeri, percepții subiective, așteptări, valori ș.a.m.d. (Dafinoiu & Vargha, 2003).

Poate că unul dintre cel mai simple exemple este cel al cadourilor: aproape cu toții am trăit experiența observației că același cadou a fost primit de o persoană cu foarte mare entuziasm, iar pe o alta a lăsat-o indiferentă, complet rece. Nu trebuie să ne surprindă aceste reacții diferite sau complet opuse, deoarece fiecare percepem realitatea într-un mod propriu, unic și subiectiv. Toate percepțiile noastre au o doză de subiectivitate, fiind influențate atât de trăsăturile noastre moștenite (predispoziții), cât și de întregul proces educativ-sugestiv (care cuprinde totalitatea informațiilor, proceselor și experiențelor personale directe sau indirecte, de la naștere până în prezent). Aceste percepții subiective creează diferențe între noi, nuanțează, colorează și îmbogățesc diversitatea.



Figura 8. „Monotonia absurdă”, Bălănean, 2011

Ne putem pune întrebarea: „Cum ar fi această lume, dacă toți am fi la fel, toți am percepe identic și cu toții am avea aceleași preferințe?” În antiteză cu această alternativă monotona, dar și imposibilă, avem însuși principiul unicității individului.

Numeroși filosofi și lingviști au subliniat importanța metaforei în actul comunicării dar rolul aceia o constatăm la fel de pronunțat în procesul schimbării atât în contextul terapeutic cât și în afara acestuia. Bergson identifică în limbajul uman rolul acesteia și în acest context afirma: „nu există nimic altceva decât metafora”, iar Shibles (1971), inspirându-se din această idee, dezvoltă expresivitatea activă a metaforei, identificând și definind 20 de *deviații semantice* în cunoașterea metaforică proprie (Birzea, 1995, p.41). În acest context putem menționa câteva roluri ale metaforei:

1. Metafora este instrumentul esențial în gândirea și exprimarea realităților abstracte care în absența acesteia ar fi dificil sau imposibil de exprimat. Dafoniu & Vargha exemplifică o exprimare metaforică a trecerii timpului în termenii spațiului, ca un obiect în mișcare, ce se deplasează în raport cu noi: „*timpul vine, timpul trece...*”.

2. Metafora permite gândirea și exprimarea realității subiective proprii și a percepțiilor subiective din universul nostru lăuntric, pentru care expresiile comune sunt nepotrivite, deoarece au un conținut strict taxonomic. Aceiași autori ne precizează că omul nu are suficiente cuvinte pentru a exprima toate percepțiile și senzațiile și astfel deși sesizăm câteva zeci de nuanțe pentru aproape fiecare culoare, utilizăm aproape pentru fiecare un singur cuvânt: verde, galben, albastru ș.a.m.d. Pentru ca omul să poată exprima mai bine percepția sa subiectivă utilizează metafore cum ar fi: *albastru ca cerul, albastru ca marea, roșu strălucitor, galben ca lămâia, alb ca varul* ș.a.m.d. Metafore ca: *rupt din soare, a cazut cerul pe mine, ți-aș da luna de pe cer, am simțit că se prăbușește lumea, am rămas mut de uimire, am înghețat de frică, avea o figură angelică, este pâinea lui Dumnezeu*, accentuează și nuanțează efectul comunicativ al mesajului.

3. Metafora permite evidențierea semnificațiilor *inaccesibile raționalului* sau explicației obiective. Astfel anumite realități intangibile ori interzise exprimării directe sunt exprimate metaforic, în raport cu imaginea simbolică: *bată-l vina, bată-te norocul* ș.a.m.d. (Dafinoiu & Vargha, 2003). Astfel metafora devine un instrument util și indispensabil în comunicarea comună de zi cu zi și

cu atât mai mult în comunicarea sugestivă, care urmărește procese de transformare a ființei umane care se declanșează prin trezirea unor emoții, trăirea unor experiențe, prin identificare și empatie. Situații ușor de observat ca rol și utilitate sunt cu ocazia vizionării unui spectacol de teatru sau a unui film, uneori doar prin lecturarea unei cărți, care ne trezesc trăiri și emoții uneori până la lacrimi. În timp ce metafora ne dă spațiu și libertate de exprimare în comunicare, ar fi de dorit să nu ometem atenția necesară evitării distorsiunilor de comunicare care, în opoziție cu metafora în calitate de facilitator al comunicării, pot crea alterarea mesajelor, dar în același timp alterarea percepției și sensului în comunicarea cu ceilalți. Parcurgerea, aprofundarea, înțelegerea și exercițiile aplicative ale distorsiunilor de comunicare aprofundate în paradigmele NLP ne pot ajuta în deprinderea abilităților necesare evitării, cel puțin parțial, a distorsiunilor de comunicare, atât în transmiterea mesajelor, cât și în recepționarea lor corectă (Bălănean, R., 2007).

Limbajul, verbul, cuvântul posedă o foarte mare putere. Un cuvânt auzit sau pronunțat ne poate schimba în întregime starea de spirit, ne poate face zâmbitori sau agresivi, adorabili sau ursuzi, veseli sau triști, binedispuși sau furioși (Guilane- Nachez, 2004).

Criticând tradiția behavioristă, J. Brunner publică în 1956 o serie de cercetări asupra percepției și scoate în evidență importanța factorilor cognitivi în realizarea percepției: așteptările subiecților, eticheta lingvistică ș.a.m.d. Astfel inaugurează o nouă orientare în psihologia percepției, denumită *new look*. În anii '70, H. Erdelyi, în „Another look to the new look”, utilizând elemente ale psihologiei cognitive, argumentează nevoia abordării proceselor inconștiente ale informației și anume, inconștientul cognitiv. Cercetările asupra inconștientului cognitiv s-au diversificat și multiplicat, stimulate de aplicațiile multiple posibile în psihologia reclamei și în psihoterapie. Conform lui Chilstrom și colab. (1992), „*există o diferență majoră între inconștientul psihanalizților și inconștientul psihologiei experimentale. Dacă pentru psihanalizți inconștientul e cald și umed, primitiv și rațional, plin de pulsuni și frici, pentru experimentalizți inconștientul este ancorat în realitate, rațional și simpatic. Cercetările actuale asupra inconștientului ar fi fost posibile așadar și fără abordarea psihodinamică.*” (Miclea, M., 2003).

Capacitatea de cunoaștere presupune capacitatea de a învăța, de instruire. Fiecare om încearcă să înțeleagă legăturile cu lumea reală, se întreabă de ce crește un copac, de ce răsare soarele, de ce există boli, de ce există suferință. El vrea să afle *cine este cu adevărat, de unde a venit și încotro se îndreaptă*. Conform lui N. Peseschkian (2007), acestea nu sunt doar întrebări ale filosofiei, ci întrebări care corespund nevoilor fundamentale umane. Caracteristica omului de a-și pune permanent astfel de întrebări și de a fi într-o permanentă căutare de răspunsuri este expresia clară a nevoii și capacității de cunoaștere. Conform aceluiași autor, mediile capacității de cunoaștere care gravitează în jurul inconștientului sunt simțurile, rațiunea, tradiția și intuiția, care creează funcțiile-model în dezvoltarea capacității de cunoaștere.

Există multe controverse legate de înregistrările audio folosite în psihoterapie, dar și în exerciții de relaxare, dezvoltare personală sau chiar autoterapii. Cu toate acestea, odată cu dezvoltarea tehnologiei, extinderea Internetului, diversificarea mediilor audio și video, astfel de materiale s-au dezvoltat și s-au extins exponențial în ultimi 20 de ani. Un număr semnificativ de psihoterapeuți susțin și promovează utilizarea acestui tip de intervenție sau autointervenție, dar întotdeauna cu mențiunea că acestea nu ar trebui utilizate la întâmplare. Utilitatea lor este de multă vreme validată, dar – așa cum medicamentele pot aduce beneficii pentru starea de sănătate – și unele, și altele necesită utilizarea lor cu prudență. Volberg susține că, în decursul unei perioade de 15 ani, nu a întâlnit nici o persoană care să devină dependentă de înregistrările audio sau la care dependența să crească. H. Watkins oferă casete pentru întărirea eului pentru a-și ajuta pacienții să își sporească stima de sine. Revenind la introspecție, P. J. Hawkins (2009) prezintă o interesantă paralelă metaforică a introspecției și transei cu speologia. Acesta argumentează importanța unei pregătiri temeinice înainte de a coborî într-o peșteră, rolul esențial de a aduna cât mai multe informații despre ea, cunoașterea intrărilor și a ieșirilor. Ținând cont că multe peșteri nu sunt bine cartografiate, recomandă ca primele coborâri să fie realizate împreună cu cineva care are mai multă experiență. În al doilea rând, consideră că speologii au nevoie de o pregătire de bază nu numai în ceea ce privește peșterile, ci și în domeniul de supraviețuire. În al treilea rând, are nevoie de îmbrăcăminte și echipament adecvate, cum ar fi lanterna, care să-i lumineze calea. Nu în ultimul rând, menționează în continuare autorul, este util să fii conectat cu suprafața prin intermediul unei frânghii sau cel puțin cu o modalitate de comunicare, pentru cazul în care s-ar întâmpla ceva neașteptat.

### 3. CONCLUZII

Studiind textele alchimice și diverse lucrări apărute de-a lungul timpului care tratează alchimia în diferitele sale forme, am considerat că forma cea mai potrivită și completă a acronimului VITRIOL este VITRIOLUM, cu semnificația „vizitând interiorul pământului și distilând (purificând), vei găsi piatra (filosofală) ascunsă a înțelepciunii, care este adevărata vindecare (tămăduire a sufletului)”. Analizând acest proces de introspecție, dublat de procesul corectiv și de dezvoltare, reprezentat de cuvântul *rectificând*, nu avem cum să nu observăm o similitudine indubitabilă cu procesele psihoterapeutice moderne. În acest mod, considerând psihicul uman în integralitatea sa, dincolo de tratarea simplistă, limitată strict la mecanisme și procese cognitive, incluzând sufletul sau spiritul în accepțiunea sa subiectivă (asemeni trăirilor subiective, pe care le are omul în experiențele și percepțiile sale psihice), într-o abordare *inter-, pluri- și transdisciplinară* (Nicolescu, 1999), abordările științifice, alchimică, inițiativă, esoterică și religioasă devin complementare, întărindu-se și susținându-se una pe cealaltă. O astfel de abordare ne permite să privim din perspectiva omului postmodern, prin prisma științei, dar și a spiritualității, valorile cunoașterii umane în toată complexitatea lor, în toată diversitatea culturală, în diferitele dimensiuni de

spațiu și timp, ca o resursă uriașă în încercarea noastră timidă de a ne explica inexplicabilul, fiind conștienți de infinitul care ne depășește cunoașterea. Oricât de confortabil sau incomod am percepe aventura noastră întru cunoaștere, calea se află în spațiul multidimensional, care ne dă o perspectivă spațială largă, de la zero spre infinit. Orice element, orice pas va reprezenta ceva mai mult decât zero, chiar dacă pare nesemnificativ în raport cu infinitul.

Argumentele de mai sus, prezentate doar foarte succint, alături de alte studii aprofundate de-a lungul a peste 12 ani, m-au stârnit să mă aplec asupra acestui subiect, psihologie vs. alchimie sau psihoterapie vs. alchimie.

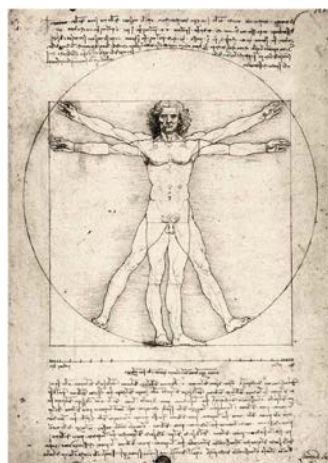


Figura 9. VITRUVIAN,  
Leonardo da Vinci.

Deși lumea științifică recunoaște importanța cunoașterii din vechime, de prea puține ori le analizăm și le dăm o formă de cunoaștere modernă, cu aplicabilitate concretă. În urma studiului, această preocupare s-a concretizat într-un protocol de introspecție numit VITRIOLUM, care include un text sugestiv, sub forma unui aranjament vocal pe fond muzical de W.A. Mozart, util în psihoterapie cu efecte introspectiv și de mărire substanțială a sugestibilității terapeutice. Analizând progresele tehnologice, modernizarea sistemelor de comunicare, apariția unor noi modele sugestive ancorate în societatea postmodernă am creat ceea ce numim videoclip-terapia în cazul utilizării videoclipurilor sau clip-terapia în cazul tranșelor în cadrul cărora utilizăm imageria pe un aranjament vocal sugestiv pe fond muzical. Studiile de caz pe subiecții aflați în psihoterapie, au demonstrat utilitatea videoclipterapieii cât și a clipterapieii pentru scăderea rapidă și eficientă a rezistențelor, mărirea gradului de sugestibilitate, creșterea semnificativă a încrederii și disponibilității pentru implicarea în psihoterapie, în 98% dintre cele 48 studii de caz. Pentru a obține efecte semnificative utilizând ca suport auxiliar videoclipterapia cât și clipterapia am constatat necesitatea raportării la sistemul de valori, nivelul de pregătire, modelul social de proveniență, sensibilitatea pentru anumite teme de reflecție, pentru diferite teme muzicale s.a.m.d. a subiecților în alegerea adaptată și crearea unei baze de videoclipuri și clipuri terapeutice, prin pretestare prealabilă. Clipterapia și videoclipterapia se află în momentul de față în plin proces de cercetare pentru dezvoltarea unor instrumente extrem de facile atât în realizare cât și în utilizare. Raportarea la valorile culturale și spirituale ale omului, într-o abordare postmodernă pluri-, inter- și transdisciplinară devine astăzi o nevoie care se face simțită și în abordarea științifică eliberată de rigiditate și prejudecăți.

## BIBLIOGRAFIE

- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E. & Bem, D.J. (2002). *Introducere în psihologie*, Ed. Tehnică, București. pp. 132, 242;
- Bălănean, R. (2007). *Studiul privind distorsiunile de comunicare și implicații în percepția populației, asupra psihologului și psihoterapiei în mediul multiethnic și multicultural*, capitol în *Comunicarea dintr-o perspectivă multidisciplinară*, coord. Ardelean, M. & Suci, D., Ed. University Press, Tg.-Mureș. pp.194-243;
- Bergner, R. M. (1998). *Characteristics of Optimal Clinical Case Formulations*, Ed. American Journal of Psychotherapy; vol. 52, no3, pp. 287-300 (22 ref.);
- Biedermann, H. (2002). *Dicționar de simboluri*, Ed. Saeculum I.O., București. p. 488;
- Bîrzea, C. (1995). *Arta și știința educației*, Ed. Didactică și Pedagogică, București. p. 30;
- Bonardel, F. (2000). *Filosofia alchimiei*, Ed. Polirom, Iași. pp. 88-93;
- Boyvin, V.P.J.G. (1719). *Philosophia Scoti*, Vol I-III, Ed. Venetiis. pp. 139-161;
- Bruner, J.S., Goodnow, J. & Austin, G.A. (1956). *A Study of Thinking*, Ed. Wiley, New York;
- Cantemir, D. (1928). *Metafizica*, Ed. Ancora, București. p. 296;
- Chevalier, J. & Gheerbrant, A. (1995). *Dicționar de simboluri*, Ed. Artemis, București. p. 463;
- Dafinoiu, I. & Vargha, J.L. (2003). *Hipnoza clinică*, Ed. Polirom, Iași. pp. 105, 131, 183;
- Dafinoiu, I. & Vargha, J.L. (2005). *Psihoterapii scurte*, Ed. Polirom Iași. pp. 104-105, 170;
- de Shazer, S. (1985). *Keys to Solutions in Brief Therapy*, W.W. Norton & Co., New York; pp. 31-34;
- Du Fresnoy, N. L. (1975). *Histoire de la philosophie hermétique. Accompagnée d'un catalogue raisonné des écrivains de cette science*, Hildesheim, G. Olms, New York.
- Eliade, M. (1998). *Misterele și inițierea orientală*, Ed. Humanitas, București. pp. 74-78;
- Eliade, M. (1996). *Făurari și alchimiști*, Ed. Humanitas, București. pp.142-154;
- Eliade, M. (2003). *Alchimia asiatică*, Ed. Humanitas, București. pp. 105-112;
- Fernando, D. (1999). *Alchimia ilustrată de la A la Z*, Ed. Aldopress, București. p.180;
- Fordham, F. (1998). *Introducere în psihologia lui Jung*, Editura Iri, București. p. 57;
- Grimes, J. (1999)., *Dicționar de filozofie indiană*. Ed. Humanitas, București. p.235;
- Guliane-Nachez, E. (2004). *Transa, hipnoza și autohipnoza*, Ed. Polirom, Iași. p. 157;
- Hawkins, P. J. (2009). *Hipnoza și stresul*, Ed. Polirom, Iași. pp. 165-167, 170-171;
- Jung, C.G. (1998). *Psihologie și alchimie*, Editura Teora, București. pp. 128-132;
- Kernbach, V. (1989). *Dicționar de mitologie generală*, Ed. Științifică și Enciclopedică, București;
- Kopp, H. (1886). *Die Alchemie in alter und neuerer Zeit*, E.O. von Lippmann, E. und A., Heidelberg;
- Levi, E. (1994). *Marele arcan sau ocultismul revelat*, Ed. Aurelia, Oradea. pp. 24-27, 36-39;
- Levi, E. (1994). *Curs de filosofie ocultă*, Ed. Antet, București. pp. 66-96;
- Levi, E. (1994). *Cheia marilor mistere*, Ed. Antet, București. pp. 77-80;
- Melanchthon, P. (1540). *Kommentar über die Seele*, Deutschland;
- Miclea, M. (2003). *Psihologie cognitivă*, Ed. Polirom, Iași. pp.124-125;
- Nicolescu, B. (1999). *Transdisciplinaritatea—manifest*, Ed. Polirom, Iași. pp. 36-37, 48-57;
- Pandele, L. (2007). *Istoria inițierii*, Ed. Transilvana Expres, Brașov. pp. 121-216;
- Paracelsus, P. Ph. (2005). *Ars alchimica*, Ed. Herald, București. pp. 10-11, 222-227;
- Peseschkian, N. (2007). *Psihoterapie pozitivă*, Ed. Trei, București. p. 109;
- Roob, A. (2001). *The Hermetic Museum: Alchemy & Mysticism*. Ed. Taschen, Köln. p.293;
- Walter, J. L. & Peller, J. E. (1992). *Becoming Solution – Focused in Brief Therapy*, Ed. Brunner/Mazel Inc., New York. pp. 52-60;
- Zeig, J.K. & Gilligan, S.T.G. (1990). *Brief Therapy. Myths, Methods and Metaphors*, Brunner/Mazel, New York. p.1.