

Actualități

Cele două istorii ale lui Retman. Și un pariu câștigat

MIHAI GOȚIU

The article introduces the new book "RETMAN and Retmagia" by David, Dobrea and Gotiu (published by the Editura 3, Bucuresti). This book arguably represents a world premiere, as it contains an attached CD, thus the book presenting, in a self-help framework, the first psychotherapeutic cartoons based on rational-emotive and cognitive-behavior therapy and theory.

Keywords: Innovation, Psychotherapeutic cartoons

Prima istorie a lui Retman e foarte scurtă. Oficial, povestea lui s-a născut în America, la New York. Ideea le-a aparținut psihologilor de la Institutul Albert Ellis, Calvin Merrifield și Rebecca Merrifield. Eroul care îi ajută pe copii să treacă peste diferite momente dificile, cu ajutorul gândurilor rațional-pozitive, a fost botezat Retman de la *Rational Emotive Therapy*, cum era numită atunci această formă de psihoterapie cognitiv-comportamentală (vezi și *Prefața*). Personajul avea trăsăturile unui șoarece și un prim număr al unei reviste de benzi desenate a fost realizat de cei de la „Albert Ellis”, la începutul anilor '80 ai secolului trecut. Din cauza costurilor de producție ridicate, a rămas și singurul număr. În timpul bursei post-doctorale la New York, de la începutul anilor 2000 și a colaborărilor ulterioare, psihologul clujean Daniel David l-a descoperit pe Retman în lucrările Institutului și a început demersurile pentru *emigrarea* acestuia în România, la Cluj.

Iar aceasta e a doua istorie a lui Retman, începută, de fapt, prin 1992, în Complexul Studentesc „Hașdeu” din Cluj. Era o perioadă în care căminele încă mai miroseau a terebentină, cu apă caldă cel mult două ore pe zi, cu pături cu multe arcuri lipsă sau slăbite (un prieten folosea o ușă pusă sub saltea în locul arcurilor) și în care berea ieftină, țigările la fir, dar și multe alte produse le cumpărai direct de prin camere. Într-un asemenea cămin, l-am întâlnit pe Daniel David: stăteam în camere vecine, iar un coleg de-al lui de facultate era repartizat în cameră cu mine. Același coleg comun (de cameră, respectiv facultate) venea de la Blaj, unde tatăl lui lucra la vestitele crame de pe Târnave: o sursă constantă de vin la prima mână, pretext pentru lungi

discuții la un *șeptic*. Jocul și-a pierdut, în scurt timp, miza, cu atât mai mult cu cât învățasem rapid tacticile celuilalt. Pentru a-i mări suspansul, i-am schimbat constant regulile (multiplicând aleatoriu numărul cărților cu valoare de *șapte*), dar adevărata miză au rămas poveștile în care „puneam lumea la cale”, prilejuite de joc și de vinul de Blaj. Iar, în acea lume a primilor ani de după 1989, erau suficiente lucruri de pus la cale în România, în toate domeniile (și au rămas destule de pus la cale în continuare).

Ce a rămas din acea perioadă (și ce a făcut să ne reîntâlnim după câțiva ani de la încheierea sezonului de *șeptic*) a fost, cel mai probabil, o dorință comună de a nu aștepta, cu mâinile în sân, ca lucrurile să se schimbe de la sine. Asta, chiar dacă fiecare a aplicat această dorință în domenii și în moduri diferite. Dan s-a grăbit să-și finalizeze studiile în România: a absolvit ultimii doi ani de facultate în unul singur și a plecat cu o primă bursă în SUA, la *Tennessee University*. Ne-am reîntâlnit în vara lui 97, pe strada Clinicilor unde, în viteză, m-a invitat să particip la o școală internațională de psihologie cognitiv-comportamentală, în a cărei organizare era implicat. A fost inițierea mea în domeniu, dar și începutul unei lungi colaborări profesionale. Psihologia, în general, avea nevoie de o schimbare de percepție în cadrul opiniei publice (să apelezi la psiholog mai era încă o soluție extremă, o anatemă socială, percepția dominantă fiind că „la psiholog merg doar *nebunii*”), în timp ce psihologia cognitiv-comportamentală era (și încă mai este) o abordare relativ tânără. Asta era partea cu care puteam ajuta eu (cu scrisul, cu popularizarea) și norocul a fost că aveam cu adevărat despre ce să scriu și să vorbesc, nu pentru a face o favoare unui prieten, ci pentru că apreciam (și nu

aveam să mă înșel) că este un subiect de larg interes pentru public. Iar Dan a înțeles și a acceptat repede ideea de a schimba nivelul de discurs (de la nivelul academic/științific la cel popular) pentru articolele pe care le scriam în *Transilvania Jurnal*, *Ziarul de Cluj*, *Ziarul Clujeanului*, *Clujeanul* ori în emisiunile de la Radio Cluj, unde, de la interviuri sporadice, am ajuns la o emisiune săptămânală în care Dan, ca invitat permanent, răspundea întrebărilor ascultătorilor.

Unul dintre articolele memorabile, care mi-a prilejuit și câștigarea unui pariu peste ani, l-am realizat în 2001 pentru *Clujeanul*, pe baza relatărilor lui Dan despre experimentele legate de utilizarea realității virtuale în medicină și terapie psihologică la *Mount Sinai School of Medicine* din New York, experiment la care asistasese în timpul bursei post-doctorale. Era vorba despre o fetiță cu arsuri de gradul III la o mână, căreia urmau să-i fie îndepărtate plăgile fără anestezie. Fetița era conectată, cu ajutorul unei căști, la un calculator care simula o călătorie virtuală printr-un canion de gheață și o înfruntare cu bulgări cu Omul de Zăpadă. În timp ce îi erau îndepărtate plăgile arse (o operație extrem de dureroasă în condiții normale), fetița simțea (conștientiza) doar o senzație de răcoare. Extrem de entuziast, Dan îmi declara atunci că se va întoarce la Cluj și va implementa această tehnologie (aflată în fază de experiment și în SUA) și în România. O afirmație, care a provocat zâmbete ironic-amare din partea celor care conduceau atunci *Clujeanul*, în momentul în care am predat materialul. „Tu chiar crezi că se mai întoarce în România?”, m-au întreat. Pesimismul lor era pe deplin justificat. Câți ar fi fost dispuși să renunțe la o carieră de cercetare în SUA (iar Daniel David avea oferte de a rămâne acolo), cu resursele pe care le-ar fi avut în SUA, pentru a se întoarce să înfrunte la Cluj probleme mai mult decât insurmontabile: subfinanțarea cercetării, birocrăția administrativă, provincialismul într-o țară periferică, mentalități și atacuri balcanice (din categoria „dacă s-a întors înseamnă că n-a fost bun acolo” și altele asemenea). În amintirea *septicolui* din Hașdeu am pariat că se va întoarce. Un pariu simbolic pe care, în cele din urmă, l-am câștigat.

Dar pariul câștigat reprezintă lucrul cel mai puțin important. Pentru că Dan nu doar că s-a întors la Cluj, ci a și pus bazele unui institut și a unei școli de psihologie cu rezultate impresionante la nivel internațional. Softul cu fetița care se înfruntă cu omul de zăpadă prin canionul de gheață este, acum, una dintre cele mai *banale* aplicații din *Holodeck*-ul Complexului Avalon de pe strada Republicii din Cluj-Napoca (clădirea în sine pare desprinsă din filmele science-fiction și pare de domeniul incredibilului că cel care a inițiat-o și-a început

studiile, la doar câteva zeci de metri în apropiere, în mansarde adaptate peste noapte în săli de cursuri, în care riscai să îngheți iarna dacă nu erai prea aproape de sobă ori te sfârșeau sub soarele verii). În premieră națională și/sau internațională, în *Holodeck* au fost implementate și dezvoltate diagnostice și terapii în realitatea virtuală a diferitelor anxietăți (de înălțime, de ieșit și vorbit în spațiul public, de zbor cu avionul etc.) ori a ADHD (deficitul de atenție la copii). Cercetătorii de pe Avalon (aproape în totalitate foști studenți și colegi de generație ai lui Daniel David) au adus și testat aici roboți (Pleo, Nao sau Probo), pe care i-au pus să „lucreze” în cele mai diferite terapii (rezultatele utilizării lui Probo în asistarea copiilor cu autism reprezentând o direcție de frontieră la nivel mondial). Începând cu anul 2012, pe Platforma Matrix (Platforma de Robototerapie și Psihoterapie prin Realitate Virtuală) se derulează proiectul RO-Mars (în colaborare cu Universitatea Jaume I, din Spania), una dintre continuările și dezvoltările programului Mars 500, derulat între 2007 și 2011, în colaborare, de către Agențiile Spațiale din Rusia, China și Uniunea Europeană, și al cărui scop este realizarea programelor de pregătire a cosmonauților pentru zborul spre Marte. Iar acestora li se adaugă alte proiecte de frontieră, în colaborare cu alte universități de prestigiu din lume, legate de terapia cu ajutorul hologramelor, terapia asistată de calculator sau aplicații terapeutice cu ajutorul telefoniei mobile.

Recunoașterea internațională a cercetărilor efectuate în Complexul Avalon de către psihologii Departamentului de Psihologie Clinică și Psihoterapie, a Institutului și a Clinicii PsyTech asociate a fost confirmată, oficial, în 2013. După 10 ani de la înființarea Institutului Internațional de Studii Avansate de Psihoterapie și Sănătate Mintală Aplicată (*International Institute for the Advances Studies of Psychotherapy and Applied Mental Health*), în colaborare cu Institutul Albert Ellis din New York, acesta a fost inclus în platforma MERIL a centrelor de cercetare de anvergură și interes european (fiind prima unitate academică din România, din toate domeniile, nu doar psihologie, inclusă în această platformă).

La fel de importante, precum recunoașterile internaționale ale Școlii de Psihologie Clujene sunt și serviciile oferite comunității. Asta, chiar dacă, cel puțin aparent, implicarea în implementarea utilizării psihoterapiei alternativ sau complementar la tratamentul medicamentos al depresiei ori prevenirea abandonului școlar, nu *sună* la fel de spectaculos precum realizările amintite mai sus (și care nu sunt, oricum, o enumerare exhaustivă). La rândul lui, Retman face parte din această listă de preocupări de cercetare aplicată și oferirea de servicii directe pentru

comunitate. Transferul lui din America pe Someș a început încă din 2007, unde a avut parte de primele adaptări. Trăsăturile de șoarece au fost înlocuite cu cele tipice pentru un Superman și i-au fost creați inamicii: Vrajitorul Irationalius și slugile lui Necesarus, Frustratus, Catastrofus și Descurajatus. Primele benzi desenate au fost lansate în 2007 și utilizate apoi în școli și grădinițe clujene. Cunoșcând preocupările unor designeri clujeni, colaboratori ai Universității de Artă și Design, pentru crearea și unei școli de animație la Cluj, ideea a venit de la sine: de ce nu și desene animate cu Retman? L-am pus în legătură pe Dan cu aceștia și a existat și un acord de principiu. Nu existau însă și fondurile necesare pentru realizarea unui astfel de proiect. Șansa a venit patru ani mai târziu, când Departamentul de Psihologie Clinică și Psihoterapie al Universității „Babeș-Bolyai” a câștigat Premiul I la Gala Premiilor în Educație susținute de Fundația „Dinu Patriciu”. Dan m-a sunat și mi-a spus că intenționează să folosească suma pentru realizarea unor filmulețe

animate cu Retman, care să-i prezinte povestea și care să fie utilizate în psihoterapia furiei, depresiei, fricii de a vorbi în public și a stărilor de vinovăție la copii. Rezultatul este cuprins în DVD-ul atașat prezentei cărți. Retman, Irationalius și slugile sale au fost redesenți și au fost create povești noi. Rezultatul reprezintă o altă premieră: primul film de animație creat în scop psiho-terapeutic (a nu se confunda cu proiectele similare educaționale) la nivel mondial; un film creat în proporție de 100% de psihologi, artiști (designeri, muzicieni, scriitori) și programatori români. Uite că se poate și asta: ceea ce nu au reușit americanii să realizeze au făcut, în cele din urmă, clujenii. Iar, acum, „RETMAN și Retmagia” se pregătește să traverseze, din nou, Oceanul Atlantic. În sens invers. Dar asta e, deja, o altă poveste. La fel și cea a robotului Retman.

E un alt pariu simbolic, pe care mi-l asum pentru anii care vin: Povestea lui Retman VA CONTINUA!

Autor corespondent: gutzaro@gmail.com