

NOI DESPRE NOI

Nr. 10, iulie 2011

BULETIN INFORMATIV

PAȘI IMPORTANȚI ÎN ANALIZA TRANZACȚIONALĂ

număr dedicat celor care s-au certificat în anul 2010

▶ pag. 3, 4

Cucerită de AT*Monica Năstasă*

▶ pag. 5

**Centenarul nașterii
lui Eric Berne și****comunitatea AT din
România, Amalia Gabor**

▶ pag. 6-10

**Interviu. Călătoria lui
Bogdan Șerbănescu**

▶ pag. 11-12

**Autoportret profesional
Cezara Dașu**

▶ pag. 13-14

Interviu cu Ioana Cupșa

▶ pag. 15-17

**Interviu. Față în față cu
examenul de certificare,
Ioana Pîrvu**

▶ pag. 17 -19

**Ce a însemnat și
înseamnă AT-ul
pentru mine,
Claudia Buzoianu**

▶ pag. 20- 21

**AT astăzi, AT mereu,
Alexandra Ganaite**

▶ pag. 21-22

**A fost odată
ca niciodată,
Mădălina Truscă**

▶ pag. 26

**Pași în Analiza
Tranzacțională,
Smaranda Dinescu**

▶ pag. 23

Interviu cu Bill Cornell

▶ pag. 2, 27

**Conferința Națională
„Tradiție și inovație
în Analiza
Tranzacțională“ 2011
imagini,
Monica Năstasă
Irina Filipache**



NOI DESPRE NOI

BULETIN INFORMATIV

*Acest număr a apărut cu sprijinul financiar al
EATA - European Association of Transactional Analysis*

REDACȚIA

E-mail: monycasaizu@yahoo.com

Telefon: 0721043209

Editor: **Monica Năstasă**

Redactori: **Marina Vasile, Diana Deaconu, Ioana Preda**

Corectura: **Irina Filipache**

Foto copertă: **Diana Deaconu**

Foto conferință: **Monica Năstasă și Irina Filipache**

D.T.P.: **Monica Năstasă și Viorel Ciocan**

Tipărit la: **ASEL DESIGN S.R.L.**

Tiraj: 250 exemplare

CUCERITĂ DE ANALIZA TRANZACȚIONALĂ



Monica Năstasă

Eram cu un prieten la „Jos Pălăria“, vorbeam despre psihologie și psihoterapie (subiectul psihologilor, ce altceva?) - despre cum merge cabinetul, cum merg specializările și ce abordare de psihoterapie este mai bună, despre clienți și scriptul cultural și așa, din una în alta, ajungem să vorbim despre AT. La vremea aceea nu știam prea multe despre această școală. Mi-a trezit curiozitatea, mai ales că eram în anotimpul căutărilor. Eu, psihologul Monica Năstasă, cu experiență în domeniul psihologiei muncii și în domeniul educațional, îndrăgostită de copii și relații sociale, pasionată de a învăța și a înțelege, căutam și iar căutam. Am explorat diferite școli de psihoterapie, am mers la cursuri, am citit, am facut dezvoltare personală. Simțeam însă că mai am ceva de facut, de completat în ceea ce privește formarea mea pentru terapie. Aveam nevoie de mai multă structură, de mai multă simplitate și deschidere, de altceva care să îmi dea o formă mai concretă, mai rafinată. Așa am început formarea în AT. Am simțit un parfum nou, intens. Îmi plăcea să experimentez, să citesc, să întreb. A fost completarea de care aveam nevoie în psihoterapie. AT-ul m-a ajutat să integrez și să structurez nevoile mele personale și profesionale, m-a ajutat să cresc. Este un spațiu mare și înflorit în viața mea. Mă ajută să mă bucur de viață, să mă înțeleg pe mine, să înțeleg

oamenii, să accept, să văd lucrurile altfel.

Mai întâi, m-au convins două workshopuri de la „Spiru Haret“ care mi-au deschis ochii, apoi cartea „AT Astăzi“ m-a făcut să iau decizia de a mă forma în analiza tranzacțională. A urmat contractul pe un an cu ICTA. Așteptam cu nerăbdare fiecare curs, pentru traineri, pentru colegi, pentru mirajul formării. Am întâlnit oameni minunați, deschiși și transparenți. Aveam senzația că atunci când plâng sau râd, toți cei 100 de oameni (uneori) mă înțelegeau și erau cu mine. Mi-am completat terapia personală cu un psihoterapeut din comunitatea AT.

Convingerea că psihoterapia este extrem de importantă și necesară se întărea din ce în ce mai mult. În același timp, începeam să fiu mulțumită de profesia mea, de alegerile pe care le-am făcut. Am învățat prin AT cât de plăcut este să fiu în acord cu mine, să fiu autonomă și pregătită pentru schimbările de care am nevoie. Sunt stroke-uri extrem de puternice - să poți ajuta oameni, să poți lucra cu cele mai sensibile și adânci emoții, să poți construi relații sănătoase, să poți ajuta la procesul de creștere sau înțelege și practica autonomia, să poți depăși temerile și rezistențele. În cazul meu, toate acestea se datorează analizei tranzacționale. Pas cu pas, am învățat și am înțeles despre granițe, atașament și script, despre importanța contractului. Și cel mai plăcut este să constat că nu sunt doar simple noțiuni și că pe măsură ce mă dezvoltam personal și profesional, totul prinde contur, iar ceea ce fac devine pasiune. Într-un anumit fel, acesta a fost și unul din motivele pentru care am acceptat să preiau newsletter-ul. Era la câteva zile după Conferința Națională de la Timișoara „Tradiție și Inovație în Analiza Tranzacțională“, după o adunare generală a ARAT-ului. M-am întors în București parcă schimbată, îmbogățită și copleșită. Am văzut foarte viu și conștient cum este să aparțin, să mă implic, să răscolesc în interiorul meu, să îmi simt fiecare gând și dorință cum se instalează în corpul meu. Sunt proaspete și acum trăirile de la workshopul lui Bill Cornell de la Timișoara, precum și cele stărnite de contactul meu cu comunitatea AT. Ulterior, m-am întâlnit cu Bogdan pentru o adeverință și, vorbind cu el despre nevoile comunității și

implicarea fiecăruia dintre noi, am hotărât să mă ocup de newsletter. A fost decizia mea de a mă implica și, poate, de a mă face vizibilă.

Îmi doresc ca vocea comunității AT să fie din ce în ce mai auzită, mai clară și mai concretă. Îi mulțumesc lui Viorel Ciocan pentru sprijinul pe care mi l-a oferit. Este prima dată când sunt editor, nu mi-a fost ușor, provocarea a fost pe măsură. Mulțumesc tuturor celor care m-au ajutat și, bineînțeles, celor care fac parte din echipa de redacție.

AT-ul m-a ajutat să integrez și să structurez nevoile mele personale și profesionale, m-a ajutat să cresc.

Este un spațiu mare și înflorit în viața mea. Mă ajută să mă bucur de viață, să mă înțeleg pe mine, să înțeleg oamenii, să accept, să văd lucrurile altfel.

Să mă întorc la pașii mei în această formare. În 2010 se naște Magic AT, este primul grup de învățare din care fac parte. Ne-am întâlnit săptămânal pentru susținere, intervizare, să dezbatem teme, articole, cursuri. Le mulțumesc colegilor pentru fiecare treaptă pe care am urcat-o în dezvoltarea mea alături de ei, mulțumesc pentru relația profundă și profesională care s-a creat între noi. Au fost cazuri când descopeream un blocaj în munca mea cu clienții sau când vreo problemă personală trebuia să primească feedback, au fost mai mereu prezenți alături de mine. Magic AT m-a ajutat să-mi clarific anumite aspecte teoretice și să le aplic în munca mea, m-a ajutat să îmi găsesc locul și apoi să mă așez confortabil pe scaunul profesiei.

Este minunat să faci parte dintr-un grup în care să crești, să primești stroke-uri, să faci analize și exercitii. Ca să concluzionez, cine nu are un grup de învățare să își facă!

Și tot așa, pas cu pas, curs după curs, m-am hotărât să îmi continui formarea.

Este nevoia mea să nu mă abat de la acest drum. Actualmente am un contract pentru un an de formare în programul inițiat de Dave Spenceley și în paralel un alt contract, tot pe un an, în programul de formare al Cezarei Dașu. Cred că este una din cele mai bune decizii pe care le-am luat în 2011. Să continui formarea în AT înseamnă să îmi propun să fiu un bun profesionist și mai mult decât atât, înseamnă să nu renunț la mine, la dorințele mele, la contactul cu mine și ceilalți. Știu că voi rămâne pe acest drum, nu aș putea să mă întorc, pentru că aici este mult soare, căldură și lumină. Chiar dacă am tot patru anotimpuri, acum am învățat să le iubesc și să le apreciez. Fac parte din mine, din firescul lui „a fi”, „a crește”, „a mă bucura”.

Nu știu exact unde sunt pe drumul acesta, în schimb sunt conștientă de fiecare pas pe care l-am făcut. Îmi dau seama că mai am mulți alți pași pe care va trebui să îi fac și simt o mare provocare, știu că totul se poate, în cazul meu este important să îmi propun.

AT nu este o poveste, nu este o luptă, nu este un vis, ci un fapt, este parte a vieții mele. Și câte altele ar mai fi de spus...

CENTENARUL NAȘTERII LUI ERIC BERNE ȘI COMUNITATEA AT DIN ROMANIA



Amalia Gabor

În perioada 22-29 noiembrie 2010, Timișoara a găzduit a patra ediție a Conferinței Naționale de Analiză Tranzacțională. A fost pentru a doua oară când în orașul de pe Bega a fost organizată o Conferință Națională de Analiză Tranzacțională.

Anul 2010 a avut o semnificație aparte pentru comunitatea AT din întreaga lume – s-au împlinit 100 ani de la nașterea lui Eric Berne, fondatorul Analizei Tranzacționale. Ca o conexiune cu această celebrare, tematica aleasă pentru Conferință a fost: „Tradiție și inovație în Analiza Tranzacțională“.

Începutul a fost făcut de workshop-urile din Preconferință susținute de William F. Cornell (TSTA-P) & Mick Landaiche (Ph.D), respectiv de Birgitta Heiller (TSTA-P). Workshop-ul lui Bill Cornell și Mick Landaiche a adus un element de noutate prin grupul celor 6 observatori, participanți care s-au oferit voluntar pentru acest rol. În timpul training-ului, aceștia au observat dinamica grupului mare, iar la final și-au exprimat feedback-urile, insight-urile și ideile ce au apărut pe parcurs, îmbogățind experiența tuturor celor prezenți.

Festivitatea de deschidere a Conferinței a oferit o premieră: pentru prima dată în istoria Conferințelor Naționale, Keynote speech-ul a fost

ținut un trainer român. Este vorba de Bogdan Șerbănescu, primul PTSTA român și primul PTSTA pe domeniul Organizațional. Echipa de traineri ai acestei Conferințe Naționale a avut și de această dată o componență internațională: alături de *Birgitta Heiller* (TSTA-P) și *Dave Spenceley* (TSTA-P) din UK, au susținut workshop-uri și membri ai ARAT - *Bogdan Șerbănescu* (PTSTA-O), *Cezara Ioana Dașu* (PTSTA-P), *Ioana Preda*, *Viorel Ciocan* și *Cătălin Goga*. Creativitatea, umorul și dorința de dezvoltare personală și profesională a participanților au putut fi simțite din plin la fiecare din aceste training-uri.

Petrecerea de sâmbătă seara și-a respectat tradiția și a adus laolaltă traineri, organizatori, voluntari și participanți la Conferință într-o atmosferă de bună dispoziție și colegialitate. Și anul acesta am avut bucuria să asistăm la premiarea colegilor cu rezultate profesionale deosebite. Persoanele premiate cu ocazia acestei Conferințe Naționale au fost:

- *Ioana Cupșa* (Timișoara) și *Ioana Pîrvu* (București) - pentru obținerea CTA-P
- *Bogdan Șerbănescu* (București) - pentru obținerea PTSTA-O
- *Cezara Ioana Dașu* (București) - pentru obținerea PTSTA-P

În spatele tuturor acestor activități stau eforturile reunite ale organizatorilor (*Ioana Duma*, *Alina Rus*, *Amalia Gabor*, *Cristina Petrescu*, *Daniel Ciucur*, *Diana Gruia*, *Iosif Szenas*) și ale echipei de voluntari. Aceștia au trecut împreună prin furcile caudine ale procesului de organizare, trăind emoțiile, grijile, frământările, dar și bucuria și mulțumirea reușitei.

În anul celebrării Centenarului nașterii fondatorului Analizei Tranzacționale, comunitatea AT din România a făcut ca Trecutul și Viitorul, Tradiția și Inovația să se întâlnească la Timișoara, oraș recunoscut pentru numărul mare de premiere pe care și le-a trecut de-a lungul timpului în dreptul numelui său (inclusiv în domeniul Analizei Tranzacționale).

CĂLĂTORIA LUI BOGDAN ȘERBĂNESCU



Bogdan Șerbănescu

Pentru mine în momentul de față e un mod de viață. Înseamnă să fii autonom, să fii autentic și să accepți că ești diferit de ceilalți. În al doilea rând, pentru mine e un set de instrumente cu care am putut să mă înțeleg și să înțeleg ce și cum se întâmplă cu diverși oameni și diferite organizații.

Cum ai luat tu contact cu AT- ul? Care a fost primul pas?

Într-un mod foarte ciudat. Prin 2002 sau cam așa ceva, am fost la un curs de NLP Practicing și, întâmplător, trainerul a fost Julie Hay. Și eu am un obicei - întreb de multe ori „de ce?” pentru că vreau să înțeleg de ce se întâmplă lucruri. Și după primele câteva sute de „de ce-uri”, Julie s-a săturat și a spus: „Știi ce, NLP- ul nu îți răspunde la de ce?, NLP- ul îți spune cum, dacă vrei „de ce?”, citește AT! Mi-am luat o figură inteligentă și am spus: „A! AT? Dar ce este aia?”. În momentul ăla, Julie a zâmbit în felul ei și mi-a spus în două vorbe despre Analiza Tranzacțională, trezindu-mi curiozitatea.

Acesta a fost primul contact cu AT- ul.

Apoi, printre cei care se ocupau de NLP era și Andi Szekely, care mi-a spus că urma să organizeze un workshop pe Analiză Tranzacțională la Iași, dacă vreau să vin. Am decis să merg, era un workshop ținut de Rosemary Napper pe organizațional, apoi a urmat al doilea, ținut de Trudy Newton pe educațional. După momentele acestea, mi-am zis: „Ok, e frumos, mă interesează, îmi place”. Și am făcut 101 cu John la București. De atunci am intrat în AT din ce în ce mai adânc.

M-am gândit ca numărul acesta din newsletter să se numească „Pași importanți în Analiza Tranzacțională”. Cum îți sună asta?

Interesant, dar este deja pasul doi. Pasul unu este să fi auzit de Analiza Tranzacțională măcar la modul general și după aceea, să fi avut curiozitatea de a frunzări un material, două despre AT sau să fi întrebat pe cineva.

De ce AT? Ce înseamnă Analiza Tranzacțională pentru tine?

Am ajuns la ceva ce mă gândeam să te întreb: ce a adus AT-ul în viața ta? Și de ce a fost important să continui? Ce îți propuneai prin AT ?

În primul rând a fost, hai să spunem, o curiozitate intelectuală de genul „ce este AT-ul și ce vrea el de la noi?”. Începând și citind AT, am văzut foarte multe legături cu NLP-ul, fapt ce m-a făcut să merg mai departe, să înțeleg prin AT anumite tehnici NLP, să mi le pot explica și să înțeleg de ce funcționează. După aceea, nu a mai fost nevoie de acest catalizator – NLP - și am rămas la AT pentru că începuse să îmi placă foarte tare, îmi dădea multe răspunsuri.

Era ca o călătorie? Atunci ce fel de călătorie este AT pentru tine?

O, da! Pentru fiecare dintre noi este o altă călătorie, pentru mine a fost o călătorie în mine, am putut să înțeleg reacții, comportamente, reușite, nereușite, acceptări, respingeri. AT-ul mi-a dat un răspuns posibil la anumite întrebări și în același timp m-a ajutat să îmi pun încă multe alte întrebări la care încă nu mi-am dat răspuns. Nu îmi cere să spun care pentru că nu știu, nu pot fi verbalizate.

Pentru că tu ești din sfera organizațională, în călătoria asta ți-ai organizat pașii sau au fost și anumite impulsuri?

Dacă ți-ai organiza totul de la început, inclusiv ceea ce nu știi ar fi o dovadă de rigiditate pentru mine. În AT mai ales, este nevoie de flexibilitate, multă flexibilitate și de multe ori te duci într-o direcție și vezi că ție nu îți spune multe și zici: „Ok, asta nu îmi spune mult, drumul acesta nu este închis, dar acum nu mă atrage foarte tare, ia' să mă duc în altă direcție“. Deci lucrurile care au deja răspunsuri, care sunt considerate ca fiind bătute în cuie, nediscutabile și mai ales nedisputabile, mă deranjează.

Este un moment pe care poți să îl numești cel mai important în această călătorie? Ceva ce a trezit anumite lucruri, ceva ce te-a marcat?

Da, e ceva ce m-a marcat. A fost confirmarea că sunt pregătit pentru CTA, nu examenul în sine, ci când Julie, sponsorul meu, a spus: „Bun, e în regulă, poți să mergi la examen și sunt sigură că îl iei.“ Aceea a fost confirmarea, pentru mine.

Până atunci, normal, ca pentru oricine, nu sunt eu un caz special, înveți, înțelegi mai mult sau mai puțin, citești și îți spui: „Oare este destul, oare știu, oare chiar înțeleg?“, ai nevoie de o validare a gândirii tale și în general ea vine. Vine în primul rând de la sponsor, de fapt e o dublă validare.

Pentru fiecare dintre noi este o altă călătorie, pentru mine a fost o călătorie în mine, am putut să înțeleg reacții, comportamente, reușite, nereușite, acceptări, respingeri.

Coincide asta și cu cea mai mare satisfacție? Care ar fi cea mai mare satisfacție în AT ?

Ar fi de fapt două... În primul rând, când reușești să împărtășești altora ceea ce știi, în fond formarea mea este ca trainer, e satisfacția de a-i face pe alții să înțeleagă și să îndrăgească într-un fel ceea ce spui.

Iar a doua mare satisfacție este când oferi supervizare și vezi că are efect și consecințe, e deosebit.

Sună mai mult decât interesant, e ca un impuls pentru noi, cei care suntem mai mult sau mai puțin nou-veniți în această comunitate, e ceva ce provoacă, ceva ce ne face să ne dorim să creștem.

Nu e nimic deosebit, la un moment dat, dacă chiar vrem să facem AT, pentru că aceasta este condiția, ajungem aici toți.

Care sunt stroke-urile pe care le primești cel mai frecvent?

Sper că nu se vor opri niciodată. Ca să folosim terminologia AT, în cadrul trainingurilor și supervizărilor primesc stroke-uri pentru a face și sunt pozitive. Le primesc pentru felul în care abordez o problemă sau în care au învățat de la mine să facă diverse lucruri, astea sunt în primul rând.

Ai un filtru de stroke-uri!

În mod normal NU. Aici sunt niște lucruri de spus, dacă nu accept stroke-uri nu e vorba de un racket intern până la urmă? Am încercat să îmi rezolv toate problemele, nu am reușit în totalitate, sunt totuși pe calea cea bună. Suntem perfectibili, nu suntem perfecți. O, ce plicticos ar fi să fim perfecți! Învățăm în AT că nu suntem perfecți și e plăcut să învățăm asta. Și să acceptăm că nu suntem perfecți.

Mi-ai vorbit despre stroke-uri și despre lucruri frumoase, ai și un regret, un moment trist în această călătorie?

Un regret am, da, că nu am decoperit AT-ul mai de vreme, asta e un lucru trist... Am avut și multe neîmpliniri, respectiv, nu mi-a făcut plăcere când unii din colegii noștri din București nu prea m-au acceptat – „A, tu ești din organizațională, nu prea ai treabă cu noi” sau „Tu ești mai în vârstă, altă generație, ce cauți aici?”.

Am încercat să îmi rezolv toate problemele, nu am reușit în totalitate, sunt totuși pe calea cea bună. Suntem perfectibili, nu suntem perfecți. O, ce plicticos ar fi să fim perfecți! Învățăm în AT că nu suntem perfecți și e plăcut să învățăm asta. Și să acceptăm că nu suntem perfecți.

Vorbești despre anumite prejudecăți? Să spunem prejudecăți.

Pentru că vorbesc cu tine, unul dintre veteranii AT-ului, să zic așa, ce ne-ai spune nouă, celor care am venit mai târziu în această formare?

Da, sunt dintre primii, din grupul inițial care făcea AT în România.

Fiți autentici și în primul rând autonomi! Gândiți ce vreți, nu vă luați după ce vi se spune, nu apelați la ceea ce numesc eu “boieria minții”, adică lenea de a gândi, să nu gândească alții pentru voi! Fiți voi înșivă și ieșiți din orice simbioză! Simbioza este bună pentru copii mici, pentru adulți nu se potrivește. Nimeni nu se așteaptă să nu greșiți niciodată și să fiți perfecți.

Te rog să mai adaugi ceva despre tine, Bogdan Șerbănescu cu AT, fără AT... Sunt bătrân, gras și chel. Unii mă consideră pe linie descendentă...

Și tu cum te consideri?

Eu consider că în ciuda aspectului fizic și deși sunt la a treia tinerețe, am mintea că la 20 și ceva de ani, am aceeași curiozitate, aceeași dorință de a afla lucruri noi, aceeași dorință de a mă juca cu ideile și conceptele.

Știi că ești PTSTA și că ți-ai atins multe obiective, încontro te îndrepti?

Asta nu este nici măcar jumătatea drumului, urmează TSTA, este obiectivul pe care mi l-am stabilit în AT; dorința mea este să fac TSTA-ul în 6- 7 ani. Între timp, voi face și al II-lea CTA în educațional.

Sună ca și când călătoria aceasta ar fi într-un fel spre infinit...

Păi, este! În clipa în care ai zis gata, am ajuns, am terminat... în clipa aceea, de fapt, este ca și când ai fi murit.

Ai fost ales președinte ARAT, ce înseamnă asta pentru tine?

În primul rând, este o recunoaștere pentru care le mulțumesc celor care m-au votat, dar și celor care nu m-au votat, pe de altă parte e o nouă provocare, o nouă responsabilitate și

dorința de a schimba anumite lucruri în ARAT.

Este vreun lucru pe care poți să îl numești acum?

Da, coeziunea și coerența grupului, a comunității. Cred că vom putea ajunge aici prin transparența comitetului director și prin invitarea tuturor membrilor de a se implica în viața asociației. Este nevoie de doi ca să dansezi tango. În alegerile și deciziile noastre, ne bazăm pe feedback-urile pe care le primim de la membri, pe vocea lor, pe nevoile pe care le exprimă.

Cum te gândești să promovezi mai mult AT-ul?

Din punctul meu de vedere, până acum promovarea AT-ului a fost ușor caragialiană, „superbă, dar a lipsit cu desăvârșire“. Este un fapt, nu o judecată de valoare.

Acum văd promovarea în două direcții - pe de-o parte, promovarea AT-ului în țară, pe de altă parte, cea a AT-ului românesc prin ARAT în exteriorul granițelor țării, analizăm situația și în acest sens.

Intern, am stabilit deja cu șefa departamentului de promovare, Gabi, asupra unui proiect în care vom aborda diverse centre universitare de psihologie, management, administrarea afacerilor și așa mai departe, pentru traininguri demo de o zi pentru studenți și nu numai, în care să se spună ce este AT-ul și cum poate ajuta în ceea ce fac ei.

Mă bucur să aud asta pentru că în studenția mea nu am auzit despre AT.

Aici mi-aș permite să vorbesc despre profesorii din facultăți care refuză AT-ul ca ceva nou. Pe lângă faptul că AT-ul, având adresabilitatea pe care o are, folosind cuvinte simple, nefiind polisilabic, este uneori considerat ca fiind neștiințific. De ce să spui lucruri simple, când poți să spui complicat, asta este o condiție a vieții academice, să spui aceleași lucruri prin înflorituri de fraze, cu cuvinte mari, grele și complicate.

La o primă abordare, AT-ul este foarte simplu. Trei fleacuri, 15 modele, 100 de modele, le înțelege oricine, însă când începi să te gândești, să le analizezi pe toate, abia atunci vezi adâncimea. Chiar să jonglezi cu ele! Abia atunci vezi cât de complicat și profund este AT-ul și cum inter-relaționează toate modele între ele.

Bogdan, este ceva ce nu găsec cum să te întreb în acest moment, nu știu, poate despre partea afectivă ce te ține în AT, sau care îți aduce emoții....

E un lucru din acele categorii care chiar îmi plac. Îmi place să citesc lucruri noi despre AT, îmi place să mă joc cu ideile, admir unde s-a ajuns cu AT-ul și putem duce lucrurile și mai departe.

Ai un mesaj pentru membrii comunității?

Gândiți-vă că nu este nicio concurență între nici unii dintre noi, piața este virgină, avem toți loc să lucrăm. Nu ne luăm clienții, nici nu se pune problema. Nu pot să nu remarc și o feliicit pe Claudia Rusu de la Spiru Haret, care din cunoștințele mele, este singurul cadru universitar care predă AT sub formă de introducere în Analiza Tranzacțională. Mai sunt încă profesori care privesc AT-ul ca o curiozitate, cu superficialitate și le este frică de oamenii care cunosc această școală, îi consideră o amenințare la adresa lor. Pentru a crește, totul depinde de noi, de membrii ARAT-ului, de cei care suntem în formare.

Am și o întrebare legată de Colegiul Psihologilor, ne ajută, ne poate ajuta?

Colegiul ne ajută prin simplul fapt că ne recunoaște existența, e un pas.

*La o primă abordare,
AT-ul este foarte simplu.
Trei fleacuri, 15 modele,
100 de modele, le înțelege
oricine, însă când începi să
te gândești, să le analizezi
pe toate, abia atunci vezi
adâncimea. Chiar să
jonglezi cu ele! Abia atunci
vezi cât de complicat și
profund este AT-ul și cum
inter-relaționează toate
modele între ele.*

Aici este și meritul nostru?

Da, categoric! Datorită presiunilor pe care a trebuit să le facem.

Apoi ne ajută prin faptul că acordă credite cursurilor de AT ținute de formatorii acreditați, iarăși se deschid noi zone de adresabilitate. Condițiile impuse de Colegiu ca fiecare psiholog practician să aibă un număr de credite anual, îi determină pe unii la început volens-nolens, din interese pragmatice, să vină și la cursuri de AT. Este important că află despre această școală și din 20 de modele care li se perindă prin față, descoperă o parte care li se potrivește și îi ajută, ceea ce este un câștig pentru ei și implicit, pentru AT.

Cum ai încheia tu acest interviu?

Fie varianta prozaică: "Mulțumesc!"

Vreau ca prin acest interviu să transmit membrilor ARAT o rugămintă: "stay with me!", ideea de a fi împreună.

Eu o să închei prin dorința și speranța de a fi uniți. Mulțumesc și eu!

*Interviu realizat de **Monica Năstasă***

AUTOPORTRET PROFESIONAL



Cezara Dașu

Am început formarea în psihoterapie în anul al II-lea de facultate, știind din gimnaziu că dorința mea este de a deveni psihoterapeut. Mi-am început periplul psihoterapeutic cu un an de psihodramă, care a fost interesant, deseori plin de umor, coeziv, fără a-mi găsi însă locul în această școală.

Apoi am început formarea în analiză existențială și logoterapie pentru 3 ani, demers pe care l-am finalizat cu certificarea de consilier. Acum știm mai multe decât înainte, învățasem despre un sistem motivațional coerent, însă nu aveam încă acces la conexiuni relaționale.

Nu promisem informații despre reglarea relației terapeutice și despre utilizarea ei în înțelegerea procesului clientului.

Apoi am început formarea în hipnoză și terapie eriksoniană, obținând nivelul de psihoterapeut în supervizare. Această formare mi-a facilitat accesul la multe tehnici pentru diferite simptome, însă nu mai mult decât atât. Încă nu aveam nici o paradigmă pentru înțelegerea dinamicii relației psihoterapeutice și această lipsă devenea tot mai frustrantă.

În 2003 am început trainingul în AT. Promisem recomandări pozitive despre trainer (John Parr). Am fost foarte mulțumită de cadrul în care se desfășura acest training, care acorda atenție atât aspectelor

tehnice cât și relațiilor din grup, dinamicii și coeziunii. Trainingul AT se desfășura într-o atmosferă stimulativă și primitoare, deși avea un număr mare de participanți. În sfârșit, găseam răspunsurile pentru căutările mele: o perspectivă clară asupra procesului terapeutic, o înțelegere profundă a originii problemelor psihologice și încrederea că oamenii se pot schimba și terapia îi poate susține în această direcție.

Aportul AT-ului l-am resimțit și la nivel tehnic, am învățat cum să diagnostichez fără să etichetez oamenii, ci diagnosticul să fie o modalitate de a obține o înțelegere profundă a originii problemei și a ceea ce ar putea fi util în prezent pentru a susține persoana în a-și relua procesul de dezvoltarea a propriei identități de acolo de unde a fost întrerupt.

Astfel am descoperit importanța unei evaluări corecte a stărilor eului, tranzacțiilor, pattern-ului de stroke-uri, structurării timpului, jocurilor, racket-urilor, injoncțiunilor și deciziilor, driverelor și scenariului de viață. Am învățat cum să leg aceste concepte pentru a descifra poveștile pe care oamenii le poartă fără a fi conștienți de ele și cât de utilă este matricea transferențială pentru a înțelege dinamica relației terapeutice.

Identificând ceea ce nu funcționează nu oferă și o soluție, dar furnizează indicii despre eșecurile relaționale din etapele timpurii ale vieții unei persoane. Astfel am învățat cum să trasez un plan de tratament eficient, cu etape clare care să includă ceea ce este necesar pentru ca oamenii să poată gestiona acele eșecuri și să integreze respectivele experiențe în prezent. În AT am găsit instrumente eficiente pentru a aduce în plan conștient realitatea și a-i da un sens, proces care poate susține persoana în a schimba pattern-urile distructive de relaționare cu sine și ceilalți. Aceste pattern-uri limitau anterior potențialul de creștere al persoanei, am aflat informații utile despre cum să abordez această situație pentru a facilita înlocuirea lor cu modalități noi, mai sănătoase de interacțiune. Am învățat cum să lucrez în interiorul structurii de ordin 2 pentru a forma noi pattern-uri între P1 și C1 și pentru a recupera aspectele reprimite ale sinelui, deoarece integrarea permite oamenilor să dezvolte capacitatea

În AT am găsit instrumente eficiente pentru a aduce în plan conștient realitatea și a-i da un sens, proces care poate susține persoana în a schimba pattern-urile distructive de relaționare cu sine și ceilalți.

de a se bucura de viață în prezent.

Am descoperit că drumul către autonomie trece printr-o relație terapeutică acordată și vindecătoare. De aceea, ca psihoterapeut, este foarte importantă crearea unui cadru securizant și conținător și dezvoltarea unei relații terapeutice cât mai adecvate nevoilor clientului. Am descoperit valoarea și impactul pe care îl au disponibilitatea și empatia, atașamentul și crearea unei legături care să susțină o alianță bună pentru a crea condițiile în care persoana să își descopere propriul adevăr. Am înțeles faptul că persoanele care vin în psihoterapie nu ne investesc cu puterea de a presupune ce e bine pentru ele, ci vin cu nevoia de a fi ascultate, de a fi invitate să coopereze într-un proces în care să luăm împreună deciziile despre ceea ce ar fi cel mai terapeutic.

Consider că acest training AT mi-a marcat profund traseul meu terapeutic și mi-a șlefuit identitatea ca psihoterapeut relațional. Sunt convinsă că mediul atât de prielnic pe care l-au oferit comunitățile AT pentru experiența mea de creștere personală și profesională, a avut un impact foarte puternic asupra opțiunii mele de a deveni supervisor și formator AT, de a alege să promovez această paradigmă. AT-ul pentru mine are la bază valori esențiale exprimate atât de elocvent prin cuvintele pline de inspirație ale lui Shmukler (1991, pg.134), care mi-au influențat percepția față de rolul meu ca terapeut, formator și supervisor: „A lucra ca terapeut este o continuă provocare în a ne explora și extinde ariile și zonele din noi confruntându-ne cu o diversitate de probleme, conflicte complexe și procese dinamice conștiente și inconștiente. Implicarea noastră în acest travaliu ne solicită la maxim, în permanență resursele. Folosindu-ne pe noi înșine, ne descoperim slăbiciunile și punctele tari și suntem determinați să creștem și să ne dezvoltăm aspecte ale personalității. Suntem privilegiați să avem o profesie care ne obligă să trăim cu o continuă nevoie personală de a ne dezvolta.“

INTERVIU CU IOANA CUPȘA



Cezara Dașu

Secretul, dacă este unul, este legat de proces - cum ești tu și cum faci lucrurile alături de alți oameni, cum te conectezi.

Am rugat-o pe Ioana Cupșa să ne împărtășească din experiența ei de pregătire și susținere a examenului de CTA, pe care l-a susținut în 2010 la Praga, cât și despre alte momente cheie în dezvoltarea ei profesională și personală. Citiți în cele ce urmează mărturia ei.

Unul din aceste momente cheie a fost în 2007 când am luat decizia de a pleca împreună cu familia în SUA, decizie care mi-a schimbat viața în plan personal și profesional. Profesional, am fost nevoită să închei prematur munca cu clienții mei și să îmi închid praxisul pe care îl aveam. Am învățat atunci că stă în puterea mea facilitarea trăirii separării ca un proces vindecător pentru clienții mei. Totodată, mă avântam într-o lume unde speram să dau de oameni care iubesc și cunosc analiza tranzacțională și care să mă susțină. Acum realizez că de fapt îmi doream să găsesc o comunitate AT și să ader la un grup de profesioniști alături de care să simt că nu sunt singură. Ei bine, m-am simțit teribil de singură, ruptă de colegii mei și având doar speranța că voi găsi mijloacele necesare pentru a-mi continua dezvoltarea profesională, a lucra și a-mi continua munca la examenul scris pentru CTA. Aș vrea să amintesc o persoană pe care am simțit-o alături când aveam mai mare nevoie, prin faptul că era interesată de mine și îmi răspundea la mailuri foarte repede și căreia îi sunt recunoscătoare, Cătălină Zaborila (acum Dumitru). **În SUA, am aflat cu uimire că AT-ul este pe cale de dispariție** chiar de la Claude Stainer și că nu prea sunt profesioniști care au programe de training în AT. M-a curprins teama că voi fi izolată și chiar nu voi putea să îmi continui pregătirea pentru examenul de certificare, însă

m-am hotărât să nu renunț la căutările mele de a mă conecta.

La scurt timp de la sosirea mea în SUA, lucram că volutar în departamentul pentru sănătate mintală al unei clinici de stat făcând educație psihologică predominant folosind concepte AT, și am întâlnit pentru prima dată la Conferința pentru Cupluri din San Jose 2008, California, profesioniști care erau formați și în AT: Peter Pearson, TSTA și Ellyn Bader, TSTA.

Vreau să spun că vorbind cu reprezentanți ai asociației naționale de AT din SUA – USATA, le povesteam de efervescența pe care AT-ul o cunoaște în Europa și mai cu seamă în România. Au fost curioși să afle mai multe și până la urmă am devenit membru al asociației, colaborând în diferite rânduri. Simțeam, astfel, că încet, încet mă integrez într-o comunitate AT care începe și ea să prindă viață din nou.

Trăind într-o țară care prin profesioniștii săi a dat un nume AT-ului, mi-am dorit să pot ajunge să particip la traininguri organizate de ei. Sunt mândră să spun că am avut bucuria

Certificarea reprezintă o încununare a eforturilor de pregătire și a dezvoltării mele ca om și ca profesionist.

de a-i cunoaște și a lucra cu Mary Goulding și Vann Joines. Pentru mine aceasta a însemnat să dau viață unor nume din cărți și, mai mult, să văd măestrul la lucru. Totodată am avut bucuria întâlnirii cu Berne prin vizitarea locului unde a trăit la Carmel, a casei unde a locuit și a scris, a oceanului pe care probabil îl admira. Toate acestea m-au mișcat.

În contextul vieții într-o altă țară, am devenit tot mai mult conștientă de rolul pe care cultura îl joacă în formarea felului de a gândi, simți și comporta al diferiților oameni, ceea ce m-a stimulat să fiu curioasă fără a mă pripiti în a judeca. Poate mai mult că oricând, într-un proces de care eram conștientă, mă miram: „Ce este asta?“, „Ce semnifică asta pentru tine?“.

Această experiență m-a ajutat să-mi înving limitările impuse de limbă, să descopăr cât de importantă este înțelegerea diferențelor culturale și să văd că pentru a dezvolta

o relație, respectarea acestor diferențe este esențială.

În ceea ce privește pregătirea pentru examenul CTA, cel mai frustrant a fost să descopăr că aceeași parte din examenul scris, supervizată de un trainer AT din Europa și evaluată ca fiind suficient de bună, într-o supervizare cu un alt trainer de peste ocean era evaluată că având nevoie de modificări majore sau invers. Pentru mine acest proces a fost piperat cu momente de frustrare, deznădejde și furie. Am descoperit mult despre mine, dar și despre cei ce îmi evaluau lucrarea. Am aflat de la un trainer din Canada că nu oricine știe să evalueze o lucrare pentru examen, căci există o practică de instruire prealabilă pe care nu toți supervizorii au realizat-o. De asemenea, din această experiență mi-am dat seama de necesitatea stabilirii unei viziuni comune de către EATA și ITAA cu privire la criteriile de evaluare a lucrării scrise și chiar revizuirea lor. Nu știu dacă în Europa se fac cursuri de instruire pentru evaluarea unui examen scris, însă cred că ele și-ar avea rostul lor, așa cum de exemplu știu că se face pregătirea examinatorului înaintea unui examen oral.

De când am început eu pregătirea în AT, din 2000, lucrurile au evoluat în bine, căci iată acum sunt mai multe opțiuni în privința programelor de training, există diversitate. Totodată văd aceste programe susținând finalitatea procesului de formare, ceea ce avem nevoie foarte tare.

Examenul oral a fost pentru mine „cireașa de pe tort“: eram gata să o savurez și știam asta.

Mi-am susținut examenul la Conferința EATA de la Praga în 2010. Pentru acest moment, pregătirea mea a avut de-a face cu înfruntarea și transformarea fricilor legate de amintirile negative din anii de școală care implicau o evaluare orală. Pentru aceasta aveam nevoie de o transformare profundă, care pentru mine mergea până la nivel somatic. M-a ajutat pentru aceasta descoperirea meditației Zen, pe care am început să o practic în SUA cu un grup de

amici. M-am pregătit folosind vizualizarea ca modalitate de bază, cu diferite scenarii legate de examenul oral. Focusul a devenit un scenariu pozitiv și poate tocmai de aceea pentru mine ziua examenului a fost cea mai grozavă experiență de evaluare de până acum. Am trăit o atmosferă frumoasă, plină de respect, curiozitate și entuziasm.

Secretul, dacă este unul, este legat de proces, adică cum ești tu și cum faci lucrurile alături de alți oameni, cum te conectezi.

A existat un moment înaintea examinării orale care mi-a dat emoții și nu cred că e greu de identificat de care anume.

Șeful comisiei mele era într-un examen prelungit de TSTA și supervizioarea mea a considerat că e oportună schimbarea sa în

ultimul moment, lucru care s-a și petrecut. Există varianta ca altfel să fi avut un șef de comisie obosit, care tocmai ieșea dintr-un examen unde candidatul pentru TSTA fusese respins.

Când s-au dat rezultatele, am ales să fiu în sală așa că am savurat foarte tare bucuria de a auzi din gura evaluatorilor rezultatul: „certificată!“.

Pentru mine schimbarea în felul în care profez a venit din perspectiva faptului că pentru prima dată focusul meu este în întregime pe practica privată. Certificarea reprezintă o

Celor care se pregătesc pentru examen le sugerez să nu uite niciodată să ceară ajutor atunci când au nevoie, să vadă experiența pregătirii pentru examen ca fiind una transformativă cu mult dincolo de granițele unui simplu examen.

încununare a eforturilor de pregătire și a dezvoltării mele ca om și ca profesionist. Cred că în euforia de după m-am simțit mult mai „potentă“, de altfel un lucru foarte bun, căci aveam nevoie de acea energie ca să îmi dezvolt practica privată. Acum sunt mândră să aparțin unui grup profesional internațional, al analiștilor tranzacționali.

Celor care se pregătesc pentru examen le sugerez să nu uite niciodată să ceară ajutor atunci când au nevoie, să vadă experiența pregătirii pentru examen ca fiind una transformativă cu mult dincolo de granițele unui simplu examen. Nu în ultimul rând, le sugerez să meargă la examen în preajma unei Conferințe, pentru ca mai apoi să aibă ocazia de a savura purtarea panglicii galbene în piept cât mai multe zile alături de alți colegi. Aș spune că asta e „fun“ sau fain : să primești stroke-uri de la oameni pe care nu-i cunoști și care se opresc să te felicite. Vă doresc să aveți parte de o experiență cel puțin la fel de frumoasă ca a mea!

Interviu realizat de Ioana Preda

FAȚĂ ÎN FAȚĂ CU EXAMENUL DE CERTIFICARE



Ioana Pârvu

Examenul presupune multă muncă constantă și o mare parte din timpul liber

Când ai luat decizia să-ți dai examenul de CTA și cum?

Am luat decizia de a-mi da examenul CTA cu trei ani în urmă, după patru ani de formare în AT. Am simțit nevoia să închei într-un fel formarea pe care am urmat-o, să simt că am finalizat ceva ce am început, iar examenul părea o opțiune foarte bună în acest sens. Motivația mea principală a fost să folosesc examenul ca pe un proces de învățare, experimentare și îmbunătățire, dezvoltare a competențelor mele de terapeut. Proces care din fericire continuă și după finalizarea examenului.

Care a fost cea mai frumoasă parte în tot procesul, de la momentul în care te-ai apucat să scrii până la final ?

„Cel mai mult“ mi-au plăcut mai multe. Mi-a plăcut să citesc, să mă gândesc la temele alese pentru eseuri și să le elaborez, să le formulez chiar și pentru mine; mi-a plăcut colaborarea cu supervizoarea mea, comentariile constructive și suportul primit de la ea, sprijinul primit de la prieteni și mai ales momentele în care reciteam forma finală a fiecărei părți din lucrare.

Ce a fost mai dificil în toată perioada în care te-ai pregătit pentru examen ?

Au fost și momente dificile în procesul de scriere a lucrării și de pregătire ulterioară pentru examenul oral. Însă cea mai dificilă parte a fost să încep efectiv munca în sine după ce am luat decizia de a da examenul, să îmi gestionez propriile procese din scenariul meu. Această perioadă a durat doi ani și ceva.

Ai vreo întâmplare amuzantă (în legătură cu examenul CTA) pe care vrei s-o povestești?

Nu, nu prea. Examenul este o treabă serioasă. Nu s-a întâmplat nimic amuzant în mod special. Au fost doar momente de euforie când terminam câte o parte a lucrării și după ce mi-am luat examenul.

Din întrebările la care ai răspuns pentru examenul scris, care ți-a plăcut cel mai mult și de ce?

Cel mai mult mi-a plăcut să scriu despre tema la alegere, care în lucrarea mea s-a referit la lucrul terapeutic cu trauma în abordarea AT. Mă interesează lucrul cu persoanele care au suferit traume și mi-a plăcut să citesc mai mult despre asta, să mă gândesc, să experimentez, să caut și în alte abordări, să mă exprim și să îmi susțin punctul de vedere în înțelegerea traumei, a persoanei traumatizate și a procesului de vindecare.

Tot din întrebările pe care le-ai ales, care ți s-a părut cea mai dificilă și de ce?

După ce le-am ales, nu mi s-au mai părut dificile.

Te-a schimbat experiența examenului? Dacă da, în ce fel ești altfel acum față de înainte să te apuci de scris?

M-a schimbat în măsura în care ne schimbă experiențele noi pe care le parcurgem în viață. Am învățat despre cum să învăț, să îmi propun singură deadline-uri pe care să le respect pentru că este important pentru mine și nu dintr-o obligație exterioară, să îmi formulez, să-mi exprim propria părere și să o susțin într-un dialog deschis. Nu simt că sunt cu totul altfel, ci că am experimentat niște lucruri pe care mi le-am dorit, de care mi-era teamă și despre care s-a dovedit că pot veni cu multă bucurie.

Acum că ți-ai dat examenul de CTA, ce o să mai faci în viață?

Deocamdată nu mă gândesc să continuu seria de examene de certificare în AT, poate peste câțiva ani. Îmi doresc să continuu lucrul ca terapeut și în viitor să devin supervisor. Pe tot parcursul perioadei de pregătire pentru examen, inclusiv cea în care încă nu mă apucam de lucru, mi-am zis că după ce termin o să mă văd cu prietenii mai mult, o să merg la teatru, o să citesc, să mă bucur și de relaxare, de viață. Îmi reușește uneori.

Care au fost așteptările tale înainte de examen și în ce măsură s-au confirmat sau infirmat?

Mă așteptam să mă simt mai încrezătoare și mai liniștită atât profesional, cât și personal. Și s-au împlinit aceste așteptări. Examenul presupune multă muncă constantă și o mare parte din timpul liber și din momentul în care mi-am propus să îl dau, era un bolovan mare pe care îl tot căram cu mine sau care mi se pune în cale. Acum, dacă mă simt neîncrezătoare sau neliniștită, caut în altă parte.

Ce ai învățat din toată experiența asta?

Ce am învățat? Am învățat multe lucruri. Pe unele le-am menționat mai sus. Altceva... Am mai învățat o dată ce bine este să cer ajutor atunci când îmi este greu, de la prieteni și familie și că pot să îl primesc.

Au fost și momente dificile în procesul de scriere a lucrării și de pregătire ulterioară pentru examenul oral. Însă cea mai dificilă parte a fost să încep efectiv munca în sine după ce am luat decizia de a da examenul, să îmi gestionez propriile procese din scenariul meu.

Interviu realizat de Ioana Preda

CENTENARUL NAȘTERII LUI ERIC BERNE ȘI COMUNITATEA AT DIN ROMANIA



Claudia Buzoianu

Simplu și concis spus, AT-ul a însemnat pentru mine în primul rând posibilitatea de a găsi o soluție potrivită atunci când mă aflu într-o situație de impas existențial. Mai mult „funcționam” adaptându-mă la cerințele externe, sociale, suferind de ceea ce numesc depresie mascată, întreruptă de momente în care luam contact dintr-o dată cu o suferință profundă.

Cred că este interesant de precizat cum am întâlnit AT-ul în condițiile în care consideram totuși psihanaliza o paradigmă forte, față de care mă distanțam bănuind un adevăr în citatul găsit întâmplător într-o carte care prezenta un punct de vedere constructivist: „psihanaliza este o celulă în care se bat pe viață și pe moarte o mătușă frigidă și o maimuță obsedată sexual, totul sub privirile severe ale unui funcționar de bancă ușor nervos”¹.

Prima oară am aflat de AT la un curs în care erau prezentate mai multe abordări terapeutice actuale și chiar mi-a picat ca subiect de examen, dacă nu mă înșel; în orice caz, cele câteva concepte prezentate, din care nu mai țin minte decât că era vorba despre stările eului, nu mi s-au părut cine știe ce și în nici un caz nu bănuiam ce influență vor avea asupra mea ulterior.

Apoi, o persoană importantă pentru mine mi-a dăruit o carte găsită la anticariat, „Antrenamentul comunicării sau arta de a ne înțelege”, autor Vera F. Birkenbihl².

Am fost pur și simplu entuziasmată: cartea în ansamblu și conceptele de AT prezentate veneau să-mi confirme o direcție a gândirii pe care o bănuiam doar și pe care îmi doream teribil să-o dezvolt. Țin minte foarte clar ce-am gândit după ce-am citit cartea: „Wow! Păi, ar fi formidabil dacă toți oamenii ar ști și ar pune în practică lucrurile astea!”. Am mai găsit apoi o carte la editura Teora, a lui Rene de Lassus, intitulată pur și simplu „Analiza tranzacțională”, care iarăși mi-a plăcut foarte tare, nu numai pentru că era concepută interactiv și folosea un limbaj colocvial, ci și pentru că îmi stimula simțul umorului.

Astfel că la primul workshop de AT din septembrie 2002, credeam în mod naiv, știind că va fi un workshop introductiv cu prezentarea conceptelor esențiale, că nu prea mai sunt multe de aflat și țin minte că eram chiar ușor condescendentă, adică cum ar veni, ce ar mai putea să-mi mai zică, vezi doamne mie, tipul care avea să susțină workshopul!??

Și a fost o surpriză totală, am avut un șoc la întâlnirea cu John Parr: experimentam o înțelegere, o deschidere, un mod de a îmbina umorul și lucrurile cu adevărat profunde care m-au dat gata; am avut impresia, cum nu mi se mai întâmplase până atunci, deși mai întâlnisem sporadic câțiva terapeuți care foloseau diverse abordări, inclusiv psihanaliză și AT, am avut impresia că tipul ăsta poate ști despre mine mai multe decât visam eu să știu despre mine!!! Și era o impresie pe care aș numi-o acum corporală, ca și cum devenisem brusc transparentă.

Și așa a început o aventură a cunoașterii de sine care m-a uimit. Am fost fascinată să aflu despre mine tot ce-am aflat și mai mult, am convingerea că ajutorul primit de la John Parr a fost esențial: am avut norocul să întâlnesc un psihoterapeut suficient de experimentat, care folosea o metodă cum nu se poate mai potrivită pentru cei care au o structură de tip

AT-ul a însemnat pentru mine în primul rând posibilitatea de a găsi o soluție potrivită atunci când mă aflu într-o situație de impas existențial.

borderline³ și nu cred că exagerez deloc dacă spun că întâlnirea asta mi-a salvat viața, pentru că în mod sigur altfel aș fi suferit infinit mai mult.

Iar când spun întâlnirea cu John Parr, am în vedere și toate structurile de susținere care au fost create la sugestia lui, inclusiv ARAT și peer-grup-urile, pentru că în cazul meu susținerea primită în cadrul peer-grup-ului a fost de-a dreptul providențială când încrederea în modelul AT folosit în cadrul ARAT mi-a fost serios zdruncinată. Am în vedere, de asemenea, terapia de grup și terapia individuală, de fapt un întreg know-how adus de John, care pentru mine a însemnat un sprijin serios în a-mi schimba radical viața: trăiam la Suceava, am revenit în București; profesam ca logoped unde munceam din greu și mă epuizam, am devenit trainer pe comunicare, psiholog consilier și psihoterapeut în supervizare.

Intellectual, paradigma oferită de AT a fost și este pentru mine o provocare: îmi place exigența dată de atenția pentru detalii, îmi place viziunea de ansamblu oferită de modelul explicativ, îmi place accentul pus pe aspectul pragmatic ilustrat de un concept pe care-l consider genial, anume contractul psihologic. Spiritual, mă reprezintă cum nu se poate mai bine asumarea celor 4 presupoziii care stau la baza acestui model:

1. Toți oamenii sunt OK.
2. Toți oamenii au capacitatea de a gândi.
3. Toți oamenii sunt capabili să găsească soluții la problemele cu care se confruntă.
4. Toți oamenii se pot schimba.

De asemenea, am găsit aici pe lângă un model hardcore, permisiunea pentru folosirea unor tehnici și chiar concepte aparținând unor alte abordări terapeutice, nuanțări sau direcții diametral opuse cum ar fi folosirea redeciziei (care se apropie mai mult de abordarea comportamentală) versus abordarea relațională, care se apropie de psihanaliză folosind conceptele tipice de transfer și contratransfer.

Drumul parcurs de-a lungul procesului de formare m-a ajutat să trec la utilizarea AT-ului ca instrument de cunoaștere deosebit de eficient în cele mai diverse situații: este o excelentă paradigmă pe care o folosesc pentru a explica și a crea situații de învățare în calitate de trainer; este o hartă⁴ care mă ajută să-i însoțesc pe ceilalți în drumul propriu pe care-l au de parcurs pentru a depăși o suferință în cadrul terapiei, un instrument de o finețe extraordinară, care poate fi folosit aproape chirurgical, neuitând nici o clipă că e vorba despre dragoste – dragoste pentru viață și încrederea că oamenii pot fi acceptați așa cum sunt.

Drumul parcurs de-a lungul procesului de formare m-a ajutat să trec la utilizarea AT-ului ca instrument de cunoaștere deosebit de eficient în cele mai diverse situații.

¹ Cu regret menționez că nu-mi mai amintesc titlul lucrării și autorul citatului, deși cuvintele au fost reproduse, cred, cu exactitate

² Vera F. Birkenbihl, Antrenamentul comunicării sau arta de a ne înțelege, Editura Gemma Pres, 1998

³ Consider că structura propusă de AT ca și abordare este deosebit de eficace în mod special în cazul acestui tip de structurare: "Other forms of therapy, such as behavior modification or hypnosis are not usually employed in treating the borderline, except in special circumstances.(...) However, because a trance state may induce an unstructured or unfamiliar state of consciousness, severe panic or psychosis may be precipitated in the borderline patient who is inappropriately selected for this treatment" pg 123 sau "However, as the concept of the borderline personality disorder became more defined over the ensuing decades, it became increasingly clear that traditional psychoanalysis was not effective for those patients diagnosed as borderline." pg 123 în *I Hate You, Don't Leave Me*, autori Jerold J. Kreisman.M.D. & Hal Straus, Avon Books, 1991.

⁴ John Parr obișnuia să folosească această metaforă, subliniind că e vorba doar de un model, o „hartă”, nu de un adevăr absolut, adaug eu.

AT ASTĂZI, AT MEREU



Alexandra Ganaite

Anul trecut pe vremea asta, o prietenă m-a invitat să fac parte dintr-un peer-grup de Analiză Tranzacțională. Nu am stat pe gânduri, am decis să merg, deși nu avusesem contact foarte mult cu analiza tranzacțională. Mi-a plăcut când am studiat în facultate cursul introductiv și mi-am dat voie să experimentez și alte orientări.

Formarea mea este în psihoterapie experiențială, având drept de practică în consiliere și psihoterapie. Pe lângă psihoterapie experiențială, am parcurs niște module în terapii scurte și orientate pe soluție. Acesta a fost modul în care am pornit la drum în scopul atingerii obiectivului tot mai clar definit de a deveni psihoterapeut. În etapele de experimentare, când am intrat în contact cu anumite orientări, am devenit confuză luând orientările și comparându-le.

Fiecare orientare și-a dovedit la un moment dat eficiența. Consider că fiecare orientare poate aduce ceva bun, însă depinde de psihoterapeut să îi dea sens și să găsească moduri în care să o îmbine cu propria personalitate, cu principiile personale. Psihoterapeutul trebuie să creadă în abordarea pe care o adoptă, astfel clientul va avea de câștigat.

Pentru a defini într-un cuvânt ceea ce am apreciat pe parcurs, cred că AT-ul este explicit. Psihoterapeutul spune clar și la obiect ce se

întâmplă, devine egalul clientului, dându-i șansa să își gestioneze apoi propria viață cu instrumentele primite. Se pune preț pe contractarea cât mai clară, clientul este încurajat să se responsabilizeze și chiar să folosească termenii AT.

În cadrul peer-grup-ului am avut foarte multe de câștigat, având astfel ocazia de a lucra alături de oameni cu opinii diferite, cu experiențe diferite și împreună am găsit multe răspunsuri la

întrebări care apar doar dacă îți faci timp să ți le pui. Dedicând 2-3 ore în fiecare săptămână analizei conceptelor AT, făcând exerciții practice, am reușit să creăm spațiul pentru creștere și sunt foarte mândră de cât am crescut. În funcție de nevoile ce au apărut pe parcurs, grupul a acordat suport și uneori intervizare. Au fost foarte multe interacțiuni care au constituit ocazia perfectă pentru a „analiza tranzacțional” ce se întâmplă la nivel psihologic.

Începând cu experiențele timpurii și având permanent în vedere componența zilnică a vieții adulte, AT este aplicabil și palpabil. Conceptele cu care lucrează AT-ul pot fi de la început înțelese la un nivel minim și aplicate în multe contexte și multe situații. AT-ul oferă structură, având concepte valide și stabile. După observarea unor comportamente, a unor moduri de gândire, merge pe analiza concretă și pornește de la chestiuni observabile și evidente, uneori poate atât de evidente încât nimeni nu a luat în calcul să le mai

conceptualizeze. Analiza jocurilor, a stărilor Eului, a injoncțiunilor oferă insight-uri imediate. Pentru mine a fost foarte utilă analiza personală, folosind structura AT.

Consider că multe din beneficiile pe care le are un client în urma procesului, vin din contactul terapeutic, iar după încheierea procesului se deschid noi porți spre dezvoltare. Se produce efectul reparator și la fel de importante sunt și noile modalități de raportare și de

Fiecare orientare și-a dovedit la un moment dat eficiența. Consider că fiecare orientare poate aduce ceva bun, însă depinde de psihoterapeut să îi dea sens și să găsească moduri în care să o îmbine cu propria personalitate, cu principiile personale.

comportament. Acestea se exersează în timp și clientul are nevoie de unelte concrete cu care să opereze. Astfel se câștigă autonomia, iar principiile AT încurajează procesul de maturizare și dezvoltare.

Mi se pare foarte util faptul că AT-ul abordează eficient conținuturile conștiente, dar reușește să sondeze în același timp conținuturile inconștiente atașate unor gânduri, emoții sau acțiuni. Face abordabilă analiza și atunci când clientul e la începutul analizei personale și oferă psihoterapeutului metode de profunzime de care are nevoie în această calitate.

AT-ul seamănă cu un lac foarte adânc, dar foarte

limpede în același timp. Tot timpul știi unde înoți, poți experimenta și te poți bucura de aceeași apă oriunde ai fi. Ești liber să alegi care e adâncimea la care vrei să ajungi.

Psihoterapeutul spune clar și la obiect ce se întâmplă, devine egalul clientului, dându-i șansa să își gestioneze apoi propria viață cu instrumentele primite. Se pune preț pe contractarea cât mai clară, clientul este încurajat să se responsabilizeze și chiar să folosească termenii AT.

A FOST ODATA CA NICIODATĂ...



Mădălina Truscă

Buratino era o păpușă de lemn căreia nu îi plăcea să meargă la școală și nici să îl asculte pe tatăl lui, Geppetto. Tot ce își dorea era să se joace și să se ducă la teatrul de păpuși, unde se simțea ca acasă printre alte păpuși la fel ca și el. Într-o bună zi, Buratino s-a dus la un workshop de Analiză Tranzacțională și nu s-a simțit ca la școală. I-a plăcut și a decis să rămână. Pe măsură ce timpul trecea, a văzut că acolo mai erau persoane la fel ca și el, că putea să facă greșeli și că oamenii se bucurau când îl vedeau. Ce-i drept, la un moment dat a primit mai multe îmbrățișări decât putea el duce, dar acest lucru nu l-a speriat. Apoi a fost uimit de cât de mult se poate vorbi despre România și de ce fac românii în general. A așteptat răbdător să se termine aceste discuții și să înceapă mesele de prânz unde toată lumea mănca și povestea. Buratino era fericit pentru că și-a făcut niște prieteni buni în acest grup de AT și pentru că a învățat cine este și cât de multe poate să facă.

De aici cred că majoritatea dintre voi ați recunoscut povestea similară cu a lui Pinocchio – varianta „Buratino și cheița de aur” – și mai ales, știți care este firul acțiunii și finalul acesteia.

Din punctul meu de vedere, AT are un mod aparte de a îmbina și explica aspectele magice ale poveștilor cu duritatea vieții de zi cu zi. În cadrul

workshop-urilor de AT am învățat ce înseamnă scenariul de viață și cum ne planificăm noi viața încă de timpuriu. Am înțeles de ce lui Buratino nu îi plăcea la școală și de ce a trecut prin așa de multe încercări până să ajungă să fie un băiețel adevărat. Acum știu cum să transform un scenariu pierzător într-unul câștigător atât în ceea ce mă privește, cât și cum să îi ajut pe

ceilalți să facă acest lucru. Am primit permisiunea de a mă accepta așa cum sunt și de a reuși personal și profesional. Am învățat cât de importante și de puternice sunt stroke-urile. Am participat la momente vesele și triste, care m-au apropiat mai mult de oamenii din jur. Tot aici am luat contact cu etica profesională, contractarea și respectul reciproc în procesul terapeutic.

Din punctul meu de vedere, AT are un mod aparte de a îmbina și explica aspectele magice ale poveștilor cu duritatea vieții de zi cu zi. În cadrul workshop-urilor de AT am învățat ce înseamnă scenariul de viață și cum ne planificăm noi viața încă de timpuriu.

Acum când am propriul meu „teatru de păpuși”, vreau să le mulțumesc lui John Parr, Birgittei Heiller, celorlalți traineri care au susținut training-uri în România și prietenilor din grupul de AT, pentru că m-au ajutat să devin un om adevărat.

INTERVIU CU BILL CORNELL



Bogdan Șerbănescu

O parte semnificativă din munca ta se concentrează pe a construi o perspectivă complexă în formarea și supervizarea tinerilor practicieni. Ce anume îți menține trează pasiunea pentru acest domeniu?

Pasiunea mea legată de formare și supervizare vine din foarte marele noroc pe care l-am avut ca și student. Am studiat într-o școală mică dintr-o localitate a clasei muncitoare, unde am avut mai mulți profesori extraordinari care m-au învățat cum să gândesc, mai degrabă decât ce anume să gândesc.

De exemplu, ni se dăduse drept temă pentru ora de literatură engleză să scriem un comentariu de 10 pagini despre un roman. Citisem cartea lui James Joyce „Portret al artistului în tinerețe”, care mi se păruse incredibil de emoționantă și tulburătoare. Nu credeam că o înțelesesem, însă vroiam să scriu despre ea. Am început să scriu un lucru după altul, de fiecare dată sfârșind prin a mă prăbuși în frustrare. În cele din urmă, întrucât aveam un comentariu de predat, am luat prima pagină din prima ciornă, a doua pagină din a doua ciornă, a treia pagină din a treia ciornă și așa mai departe, și le-am capsat pe toate la un loc într-un întreg care nu avea niciun sens narativ. M-am așteptat să nu iau notă de trecere. Domnișoara Schimdt (mi-am amintit mereu numele ei) mi-a dat un A+¹, iar comentariul ei a fost acela că exprimasem într-o manieră riscantă și creativă impactul produs de James Joyce. Aceasta este o mostră remarcabilă de predare și, ca adolescent, am avut marele noroc să am multe experiențe de acest fel.

Am urmat apoi o facultate mai neobișnuită în care toate cursurile erau predate în formatul unui seminar de 8 până la 12 studenți. Nu existau manuale, nici surse secundare. Studenții citeau și comentau doar sursele originale, așa încât nu citeam despre Freud și psihanaliză, ci îl citeam pe Freud însuși. Departamentul de psihologie era unul de orientare comportamentală; așadar, pe de o parte, implantam electrozi în creierile șobolanilor (eu le curățam cuștile, acesta fiind unele dintre modurile în care m-am autosusținut financiar în perioada de școală) și îi puneam să alerge în labirint. Dar în același timp, îl citeam pe Freud și dezbaterile umaniste legate de psihanaliză și behaviorism. Întregul accent cădea pe cum să gândim. Cu toate că nu erau încă absolvenți, studenții din anii terminali își petreceau

întregul an făcând muncă de cercetare și elaborând o teză, activitate din nou orientată către a-i învăța pe studenți cum să își formuleze și cum să își exprime propriul stil de gândire. Pe urmă, însă, în etapa ulterioară de școlarizare, profesorii credeau că dețin Adevărul și se așteptau ca studenții să fie niște credincioși fervenți. Nu ne-am înțeles prea bine. Acești profesori minunați și aceste experiențe mi-au trezit mintea la viață cu intensitate, libertate și competență. Așa încât au pus bazele modului cum gândesc ca profesor sau supervizor. Cred că o măsură mult prea mare din pregătirea noastră profesională și academică este concentrată pe elemente de conținut, ghidată de examinări. Cred că în special în lumea AT, în care observ atâta pregătire și supervizare dedicată examenului (care rareori învață pe cineva cum să gândească), am dezvoltat o pasiune aparte pentru promovarea gândirii critice și creative.

Dacă ar fi să îți asumi rolul de profesor (supervizor) al lui Bill Cornell aflat la începutul carierei sale de psihoterapeut, ce anume crezi că ar fi valoros pentru el să știe?

Cred că o măsură mult prea mare din pregătirea noastră profesională și academică este concentrată pe elemente de conținut, ghidată de examinări. Cred că în special în lumea AT, în care observ atâta pregătire și supervizare dedicată examenului (care rareori învață pe cineva cum să gândească), am dezvoltat o pasiune aparte pentru promovarea gândirii critice și creative.

Nu este nevoie să răspund la întrebarea asta la modul ipotetic – lucrul ăsta chiar s-a întâmplat. Pe vremea când eram student, am mers la un curs 101 ținut de Fanita English. I-am făcut viața foarte grea punând multe întrebări dificile, care aveau deseori o tentă răutăcioasă, de tip NIGYSOB. La mijlocul celei de-a doua zi, m-a oprit și mi-a spus: „Bill, vreau să fac un contract cu tine. Ai pus multe întrebări bune, însă există mereu furie în întrebările tale. Noi nu ne-am cunoscut până acum, așa încât nu cred că ești furios pe mine, însă mă întreb de ce ești într-atât de furios. Așadar, contractul pe care ți-l ofer este acesta: dacă vorbești cu mine despre furia ta, voi continua să îți răspund pe cât de bine mă pricep la întrebări, dar dacă nu vrei să îmi vorbești despre furia ta, atunci nu voi continua să îți răspund la întrebări“. Am rămas înmărmurit. Niciodată pe parcursul educației mele academice nu-mi oferise cineva o asemenea confruntare/ invitație. I-am vorbit despre furia mea (care este de prisos să spun că a primit multă atenție în terapia personală de-a lungul anilor), iar apoi am decis că mă voi forma în AT. Formarea academică mi-a hrănit mintea, însă nu m-a ajutat să mă maturizez. În această întâlnire cu Fanita mi-am dat seama că AT-ul îmi poate oferi o cale de a continua să învăț, însă mai important de atât, îmi poate arăta un mod de a mă maturiza ca ființă umană.

Ai dedicat o parte considerabilă a muncii tale dezvoltării teoretice a analizei tranzacționale, atât în calitate de autor, cât și de redactor în cadrul TAJ² și The Script³. În ce fel a contribuit experiența asta la conturarea identității tale ca analist tranzacțional?

În multe feluri, anii pe care i-am petrecut ca redactor la TAJ și The Script au fost unii foarte egoiști, întrucât acesta a fost modul meu de a învăța să scriu. Faptul că am fost redactor categoric mi-a consolidat identitatea ca analist tranzacțional pentru că m-a ținut într-o legătură strânsă cu alte comunități AT din lume și cu incredibila vitalitate pe care multe dintre aceste comunități o generează. Poate că totuși mai important decât atât este faptul că teoria analizei tranzacționale și multe comunități AT au o capacitate de a susține și utiliza multiple cadre de referință, ceea ce cred că este esențial pentru o gândire eficientă și pentru protejarea clienților și studenților noștri. Am descoperit că această capacitate lipsește într-o mare măsură în multe alte comunități profesionale. Așadar, ca analist tranzacțional, mi-am putut urmări interesele pentru psihoterapia corporală și psihanaliză, păstrându-mi o bază de siguranță care îmi întâmpina curiozitățile și provocările ce vin din alte cadre de referință.

În articolul tău “The Inevitability of Uncertainty, The Necessity of Doubt, And The Development of Trust”⁴, aduci în prim-plan importanța unei „baze vitale” și a rolului pe care îl joacă ea atunci

când persoana se confruntă cu situații provocatoare. Cine/ ce anume consideri că a fost o astfel de bază vitală pentru tine?

Aceasta ar putea fi o listă foarte lungă, însă voi căuta să fiu concis. Firește din ceea ce am scris deja, consider că mulți dintre profesorii mei au reprezentat o bază vitală pentru mintea mea. În inima mea, se află în primul rând bunica maternă care a fost principala persoană care a avut grijă de mine când eram mic. În perioada liceului mama mea a murit și eram într-o situație foarte dificilă. Am ajuns în grija unei familii, iar Rose a devenit „a doua” mea mamă. Aceste două femei au constituit baze vitale care m-au ținut în viață și mi-au arătat că atunci când viața nu este ușoară, merită să te lupți pentru ea. Niciuna dintre aceste femei nu a avut mulți bani sau un trai ușor, dar erau pline de un sentiment de determinare și generozitate. Acestea sunt obiecte interne primare către care mă întorc atunci când îmi este greu, și am căutat să duc mai departe felul lor de a fi prin fiii mei și prin felul cum îmi trăiesc viața.

În 2003 ai scris o lucrare despre experiența psihoterapiei – “What Am I Getting Myself Into?”⁴⁵. Cum ai răspunde la această întrebare din perspectiva psihoterapeutului? Cu alte cuvinte, în ce „se bagă” psihoterapeutul?

Mulțumesc pentru această întrebare, întrucât acel articol este unul din preferatele mele.

El a fost scris pentru un număr special din TAJ intitulat „Clienților noștri”, în care toate

articolele erau adresate direct clienților mai degrabă decât profesioniștilor, ceea ce a reprezentat o provocare. În acel articol am scris că „Tu și terapeutul tău veți avea o relație de lucru, una care poate fi blândă și suportivă uneori, dar și provocatoare, conflictuală sau chiar cu potențial de dezorganizare în alte momente”. Aș spune exact același lucru și din perspectiva terapeutului. Dacă nu suntem pregătiți pentru un asemenea nivel de întâlnire, atunci munca noastră va fi goală. La câțiva ani după ce am scris acel articol, Mick Landaiche și cu mine am scris “Impasse and Intimacy”, în care am introdus noțiunea de „cuplu de lucru” pentru a scoate în evidență „intimitatea caracteristică psihoterapiei, consultației și mentoratului”. În calitate de terapeuți, consilieri, profesori și supervizori, trebuie să fim dispuși să ne lăsăm destabilizați în interiorul propriilor noastre cadre de referință pentru a satisface nevoile clienților și studenților noștri și pentru a ne continua procesul de creștere personală și profesională.

Ca analist tranzacțional, mi-am putut urmări interesele pentru psihoterapia corporală și psihanaliză, păstrându-mi o bază de siguranță care îmi întâmpina curiozitățile și provocările ce vin din alte cadre de referință.

A trecut mai mult de un an de când ai avut primul contact direct cu comunitatea AT din România (în cadrul Conferinței Naționale de la București din 2009). Ți-a influențat în vreun fel această experiență modul de a gândi și dacă da, cum?

Probabil că acea primă experiență a mea de la București mi-a influențat mai mult simțirea decât gândirea. A fost nevoie de ceva vreme ca gândirea mea să prindă din urmă experiența. Am fost profund mișcat de experiența mea de la București, în special de inteligența ascuțită și de setea de cunoaștere pe care le-am descoperit la nivel de comunitate. Am fost afectat văzând și experimentând multe dintre luptele și vulnerabilitățile terapeuților care trecuseră prin multe din aceleași trădări și rupturi familiale, politice ca și clienții lor – o cerință extraordinară asupra terapeuților care presupune mult curaj. Am fost profund mișcat de multele experiențe de reziliență impresionantă pe care le-am auzit. Acest lucru a avut o influență directă asupra lucrării pe care am scris-o în ediția specială a TAJ „Eric Berne: Atunci și Acum”, în care am scris despre tensiunile dialectice dintre aspirație și reziliență pe de o parte, și adaptare și complianță pe de altă parte.

În același timp, m-a impresionat anxietatea profundă pe care mulți oameni o aveau în legătură cu exprimarea propriilor idei. Nu mă așteptasem la asta și m-a tulburat realmente.

Lucrul de care sunt din ce în ce mai conștient pe măsură ce mă pregătesc de finalul reflecțiilor stârnite de întrebările tale și de experiențele mele din România, este privilegiul profund care vine din munca noastră, din locul pe care clienții și studenții noștri ni-l oferă în creșterea și dezvoltarea lor personală.

Am fost, de asemenea, profund afectat de tensiunile provenite din respectarea tradițiilor culturale, impactul pronunțat de a fi trăit sub un regim totalitar extrem de dur și lupta de a avea o minte proprie.

În anul următor, cu ocazia Conferinței anuale de AT de la Timișoara, ai condus un workshop împreună cu Mick Landaiche care aborda conceptul de spațiu terapeutic și funcția de facilitare pe care o deține acesta. Ce anume, dacă a existat ceva, a determinat alegerea

acestei teme pentru evenimentul respectiv?

După cum îți poți imagina, ceea ce m-a tulburat de prima oară când am venit la București a avut mult de-a face cu felul în care Mick și cu mine ne-am organizat modul de lucru cu ocazia celei de-a doua vizite. Mick și cu mine am petrecut multe ore parcurgând notițele de la conferința din 2009 și tot ceea ce am văzut, simțit sau în legătură cu care ne-am pus întrebări. Chiar ne-am luptat cu toate lucrurile astea. Ne-am găsit amândoi profund implicați în dorința de a susține comunitatea din România în calitatea ei de mediu profesional de învățare. Așa încât tema și structura workshop-ului nostru din 2010 au ieșit la suprafață din toate aceste reflecții. Căutam un mod de a furniza un spațiu pentru a gândi, pentru a gândi împreună despre ce înseamnă să gândești și să înveți. Ne-am îndepărtat de o structură care era centrată pe teorie și conținut și ne-am apropiat de una centrată pe proces și bazată pe experiență.

Îmi dau seama că probabil direcția acestui interviu a fost în principiu trasată de propriul meu entuziasm și de propria mea curiozitate, așa că mă întrebam dacă este ceva ce vrei să adaugi și să incluzi în acest material.

Ei bine, trebuie să spun că entuziasmul și curiozitatea ta au fost un ghid grozav – toate acestea au fost niște întrebări foarte relevante și a fost minunat să mă gândesc la ele. Cred că întrebările tale sunt un exemplu foarte bun pentru bogăția care vine atunci când cineva își urmează curiozitatea. Așa că acum că ne apropiem de final, nu simt să adaug ceva în mod special. Lucrul de care sunt din ce în ce mai conștient pe măsură ce mă pregătesc de finalul reflecțiilor stârnite de întrebările tale și de experiențele mele din România, este privilegiul profund care vine din munca noastră, din locul pe care clienții și studenții noștri ni-l oferă în creșterea și dezvoltarea lor personală. Îmi reamintesc de faptul că nu trebuie să luăm de-a gata munca pe care o facem.

Interviu realizat de Diana Deaconu

¹ Echivalentul notei +10 în sistemul de evaluare românesc (n. tr.)

² Transactional Analysis Journal, publicație a Asociației Internaționale de Analiză Tranzacțională (ITAA) (n. tr.)

³ Buletinul informativ editat de Asociația Internațională de Analiză Tranzacțională (n. tr.)

⁴ Articol publicat în TAJ, 2007

⁵ Articol publicat în TAJ, 2007

PAȘI ÎN ANALIZA TRANZACȚIONALĂ

Smaranda Dinescu



*Pași în Analiza Tranzacțională?
Aș începe cu primul,
cel mai important: să-ți dai seama
câtă nevoie ai de ea.*

De *Analiza Tranzacțională* am auzit prima oară de la o prietenă, la un suc. Printre discuții despre pantofi, ceaiuri, haine și picanterii am ajuns și la noua ei descoperire. Se părea că e o treabă foarte interesantă, prin care poți face schimbări în viața ta. După asta conversația a mers mai departe și subiectul a fost abandonat rapid.

Câteva săptămâni mai târziu m-am lovit de o problemă mai veche pe care trebuia să o rezolv. Pentru a o mie una oară m-am văzut în fața acestei situații căreia nu îi făcusem niciodată față prea bine. Și pentru a o mie una oară m-am așezat gospodărește și am făcut același plan, cu exact aceiași pași, cu aceeași speranță și promisiune către mine că de data asta o să reușesc. De data asta o să mă țin de treabă și o să duc lucrurile la bun sfârșit și va ieși în sfârșit totul perfect.

Așadar m-am apucat cu mult elan să-mi fac treaba... și m-am împotmolit pentru a mia oară în același loc. Nu-mi venea să cred. Trecusem de atâtea ori prin asta încât de data asta chiar ar fi trebuit să meargă. Ce greșisem? Ce trebuia să fac altfel încât să ajung la final așa cum aș fi vrut? Și atunci am trăit ceea ce se numește "momentul AHA!". Pe românește, mi-a picat fisa! Mă chinuiam de mai bine de opt ani să rezolv o problemă de care mă tot loveam, mereu în același fel. Și mereu eșuam. În același fel. Și acum în sfârșit mă prinsesem unde era eroarea: soluția mea nu era bună. Eram uimită și încântată de marea mea descoperire și abia îmi reveneam, când mi-am mai dat seama de încă ceva, mult mai grav: habar n-aveam cum s-o rezolv altfel. Pur și simplu oricum aș fi gândit-o, ajungeam în același punct. Era jumătatea lui martie, într-o după-amiază însorită și eu stăteam în mijlocul trotuarului uimită că de atâtea ani

lucrasem după același tipar și nu-mi dădusem seamă atâta vreme că era greșit. Mi-am sunat prietena chiar atunci și i-am spus că vreau să fac *Analiză Tranzacțională*. Câteva săptămâni mai târziu mergeam la primul workshop. Se întâmpla acum patru ani.

Pași în Analiza Tranzacțională? Aș începe cu primul, cel mai important: să-ți dai seama câtă nevoie ai de ea.

