



# ȘTIRI AT

## BULETIN INFORMATIV ARAT

ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE ANALIZĂ TRANZAȚIONALĂ •  
Nr. 5, Mai 2007

---

### EDITORIAL

*Viorel Ciocan*

Continuitate și schimbare.

După Carmen Parr, care a fost editoarea numărului inaugural și Carmen Mușat care a editat următoarele 3 numere apărute în 2006, un nou editor, subsemnatul, a preluat sarcina și onoarea continuării acestui Buletin Informativ.

Continuitatea vine firesc. Datorită eforturilor lui Carmen Parr și ale lui Eugen Hriscu avem asigurată finanțarea EATA încă 2 ani, respectiv 6 numere.

Și proiectul editorial se bazează pe continuitate: publicarea materialelor având legatură directă cu examenul pentru CTA, publicarea unor articole privind noțiuni și concepte AT, semnalarea evenimentelor importante și nu în ultimul rând, continuitate ca și carte de vizită a noastră, a comunității AT din România.

De asemenea și schimbarea vine firesc, ne așteaptă provocarea asigurării finanțării începând cu numărul 11 și pentru ca acest proiect să poată continua avem nevoie de soluții noi. Un alt proiect nou este acela de a publica în română aici, articolele care au primit Premiul memorial Eric Berne de-a lungul anilor.

Și ceea ce este cel mai important: implicarea în proiectul de identitate comună a asociației începând chiar cu noi, echipa editorială, prin cooptarea unui număr de redactori și colaboratori atât de la Timișoara cât și de la București.

Acest număr este dedicat modului de transcriere al casetelor de prezentare pentru examenul oral și avem 4 exemple ale unor cazuri diferite.

În numărul viitor ne propunem să publicăm întreaga metodologie referitoare la examenul oral. Astfel, după cadrul general apărut în numărul 2 și metodologia examenului scris apărută în numărul 3, avem disponibile în limba română toate informațiile procedurale referitoare la examenul pentru CTA domeniul clinic, urmând ca până la sfârșitul anului să acoperim și procedurile pentru celelalte domenii: consiliere, organizațional și educațional.

Lectură plăcută!

---

## TRANSCRIERI

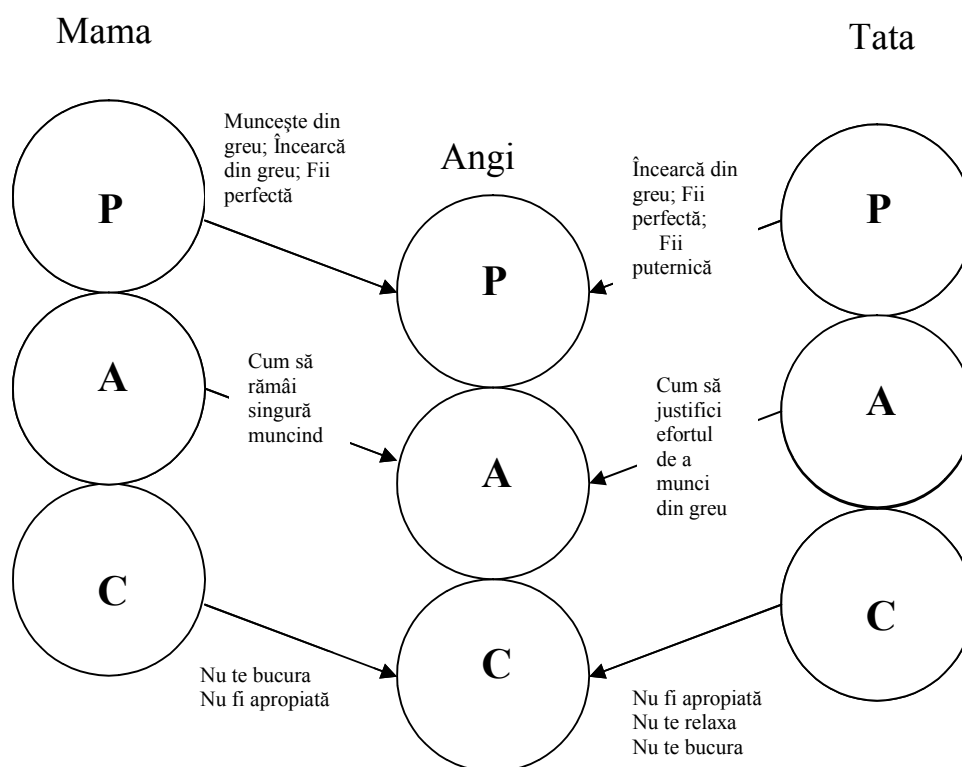
Aceste materiale ne-au fost puse la dispoziție de John Parr, căruia îi mulțumim și pe această cale. Subiecții materialelor și-au dat acordul ca acestea să fie folosite în scop didactic, dar numele lor a fost modificat, conform principiului confidențialității.

### ANGI

<b>Terapeut:</b>	John Parr
<b>Client:</b>	Angi, 32 ani
<b>Detalii despre client:</b>	Angi este manager de proiect la o companie multinațională. Ea răspunde de IT și este cea care le furnizează directorilor de departamente informațiile cele mai noi din domeniu.
<b>Istoria familiei:</b>	Angi are doi frați mai mari și unul mai mic. Părinții ei au avut propria afacere, un magazin de legume și fructe. Și-a văzut părinții muncind din greu și având puțin timp pentru viața de familie. Tatăl ei a fost sever, în special față de frații ei, iar Angi a fost preferata sa. El a murit cu 5 ani înainte ca ea să-și înceapă terapia. Angi era divorțată de aproximativ 2 ani atunci când a început terapia. Căsătoria a durat 6 ani. Nu are copii.
<b>Prezentarea problemei:</b>	Angi a fost singură după despărțire și își dorea să găsească un partener. Dificultățile din timpul căsniciei constau în faptul că nu avea timp pentru familie, dedicând mult timp serviciului. Soțul ei s-a plâns de aceasta și până la urmă au căzut de acord să se despartă. Acum vroia să-și găsească un nou partener și nu dorea să repete problemele din mariajul anterior.
<b>Contractul terapeutic:</b>	“Am să îmi iau liber cel puțin trei weekend-uri din patru”. Contractul privitor la timpul personal include și folosirea acestui timp pentru a se distra și pentru a-și lărgi sfera de contacte sociale. A recunoscut faptul că s-ar putea sabota prin a se simți vinovată că nu și-a adus de lucru acasă și prin urmare ar putea să se ocupe de treburile casei.
<b>Porțile de scăpare:</b>	Am ajutat-o pe Angi, închizând porțile de scăpare încă de la începutul terapiei.
<b>Contractul ședinței:</b>	“Am să-mi fac timp de distracție în noua mea relație”.
<b>Tipul de intervenție:</b>	Interviu parental care să conducă spre o redecizie.
<b>Diagnostic:</b>	I. Adaptare de personalitate obsesiv-compulsivă (P Ware). II. Adaptare de personalitate paranoidă (P Ware).

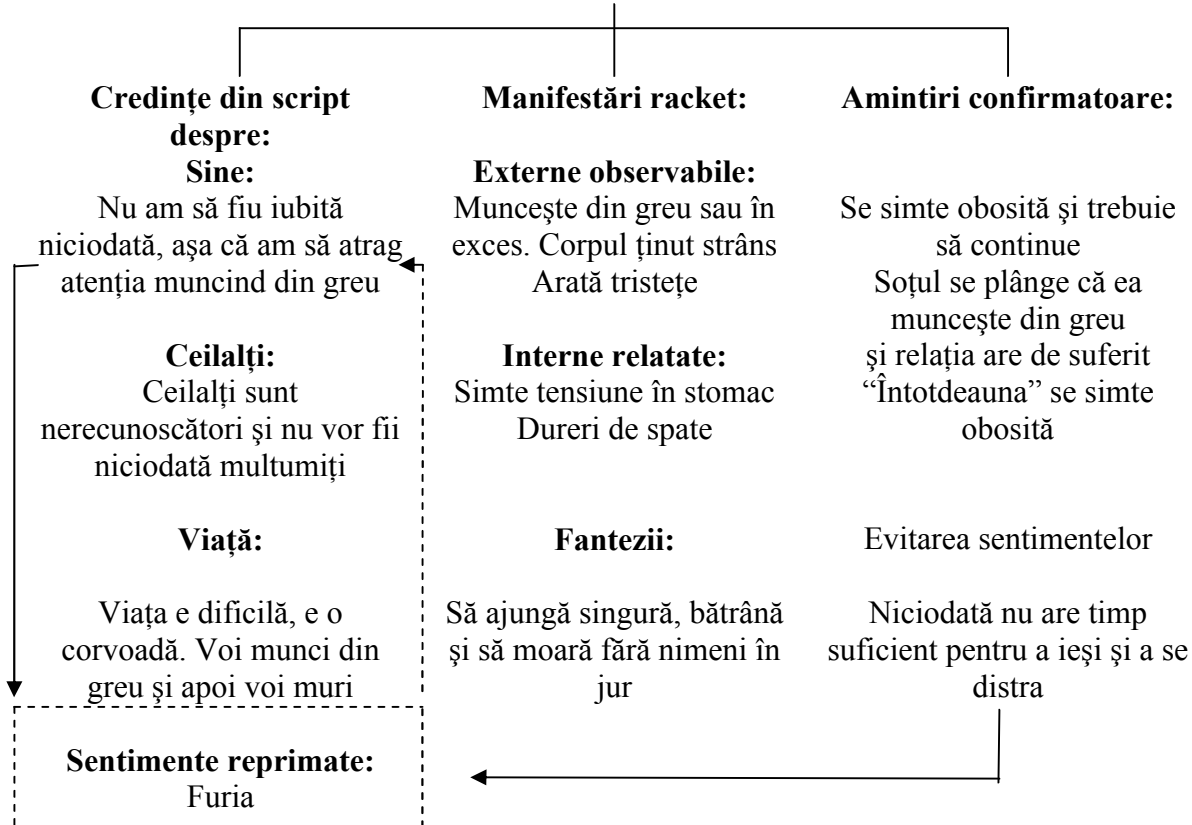
<b>Contrainjoncțiuni:</b>	Fii Perfect; Fii Puternic; Încearcă din greu.
<b>Program:</b>	Cum să evite apropierea, muncind din greu.
<b>Injoncțiuni:</b>	Nu fii apropiat; Nu te relaxa; Nu te bucura.
<b>Tipul de script:</b>	Fără iubire/ Fără bucurie (Steiner).

### Matricea scriptului

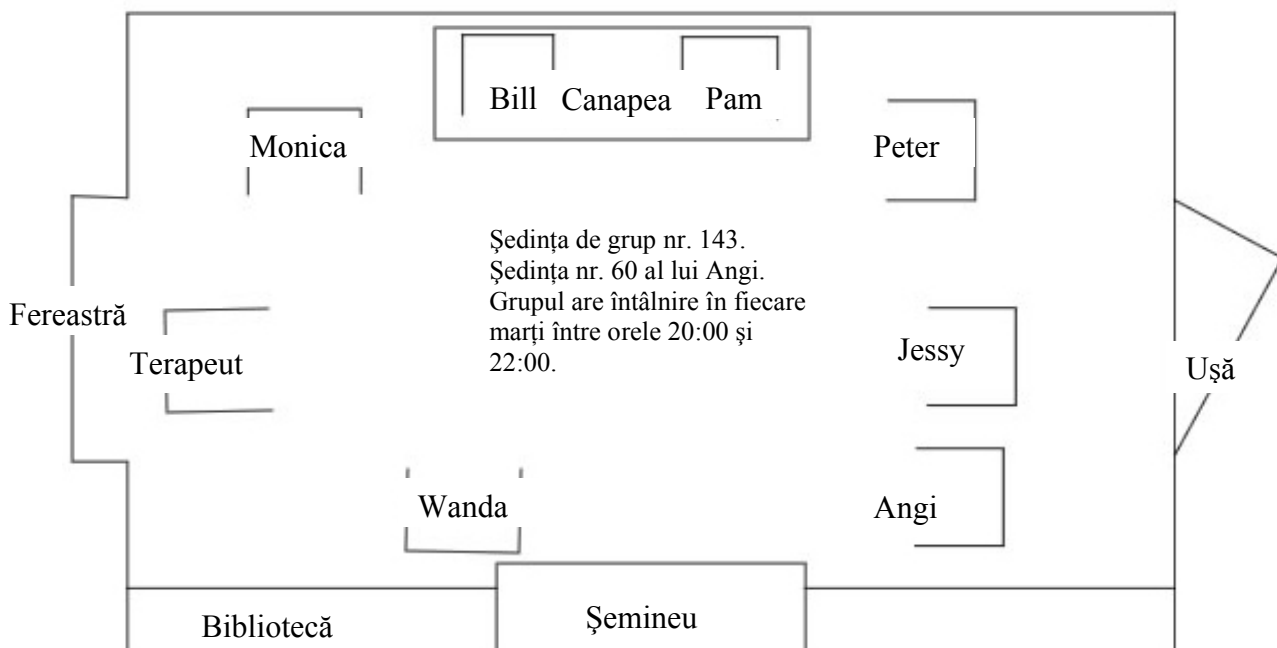


**Decizie timpurie: Voi atrage atenția muncind din greu**

## Sistemul Racket



## Așezarea în cameră a grupului



**Plan de tratament:** **Etapa I : Decontaminarea și întărirea Adultului.** Etapa s-a centrat în special pe contaminările ei.  
 (Părinte-Adult) "Trebuie să continui să muncești din greu pentru a fii în siguranță".  
 (Copil-Adult) "Nu mă distrez oricum, deci voi continua să muncesc din greu".  
 (Părinte-Adult) "Nu ai voie să te relaxezi niciun moment".  
 (Copil-Adult) "Viața e grea".  
 Restructurarea timpului pentru a lăsa loc pentru intimitate.

### **Etapa II : Schimbarea Scriptului**

- a) Restructurarea Părintelui pentru a integra Părintele Grijuliu pozitiv, care să ofere sprijin Copilului Liber.
- b) Redecizia de a permite apropierea.
- c) Redecizia de a se distra.

**Etapa III : Ancorare și exersare.** Dezvoltarea noilor abilități și creșterea încrederii de sine. Folosirea timpului liber pentru distracție.

### **Toate etapele : Confruntarea pasivității (supraadaptarea).**

Terapeutul va evita invitația la supraadaptare folosind în cea mai mare parte starea de Adult.

**Stadiul terapiei:** Angi este în etapa de schimbare a scriptului. A început să experimenteze comportamente din starea de Copil Liber și a întâlnit rezistență din partea Părintelui Normativ negativ. Își dă seama că a munci prea mult este o problemă de script și a decontaminat Adultul cu privire la motivele pentru care face acest lucru. Cu toate acestea, ea încă se supune mesajelor parentale de a munci din greu, deși acest comportament nu mai este Ego sintonic.

### **Introducere în înregistrare:**

Angi a început un dialog pe două scaune pentru rezolvarea unui impas de gradul doi bazat pe injoncțiunile "Nu te relaxa" și "Nu te simți bine". Înainte de a începe lucrul am contractat cu ea să "o protejez" de tatăl ei și "să nu-l las să țipe la mine și să îl ajut să asculte". În timpul intervenției cu cele două scaune Angi s-a "blocat" în impas, așa că l-am întrebat pe tatăl introiectat dacă este dispus să discute cu mine problema. După ce am obținut acordul, am început un interviu parental. Am întrebat-o pe Angi din rolul tatălui ei dacă Angi a făcut suficient pentru el. A redefinit, drept pentru care i-am amintit întrebarea mea și l-am invitat să îmi răspundă. Bucata de mai jos face parte din finalul discuției cu Angi, așezată în continuare pe perna tatălui ei. Va conduce la pasul următor, redecizia lui Angi.

**Legendă:** TA = Tatăl lui Angi; T = Terapeutul ; Angi = Clientul

- 1 TA Trebuie să recunosc și să spun cu invidie că da, a făcut suficient. Totuși nu-mi stă în fire să nu fiu invidios.
- 2 T Cum folosești tu faptul că ești invidios pentru asta?
- 3 TA Îmi vine foarte greu să... Îmi vine foarte greu să spun "Bravo! Bine făcut!" pentru că întotdeauna văd că puteau face mai mult, toți patru.
- 4 T Sună chiar trist pentru că ceea ce au făcut a fost bine și nu le-ai spus "Bravo! Bine făcut!".
- 5 TA Mie nu mi-a spus nimeni niciodată "Ai făcut bine!" și a trebuit să mă obișnuiesc și să trăiesc cu asta.
- 6 T Și ce vrei să faci cu privire la asta?
- 7 TA Nu prea îmi pasă dacă oamenii nu îmi spun "Ai făcut bine!".
- 8 T Nu te cred. Cred că ți-ar place ca oamenii să-ți spună "Bravo! Ai făcut bine!".
- 9 TA De fapt mi-ar place ca oamenii să-mi spună "Bravo! Ai făcut bine!". Și mi-ar place ca oamenii să fie afectuoși și să-mi dăruiască grijă și atenție, dar ajung în situația de a țipa la ei, iar ei fug de mine.
- 10 T Cum ai putea să te comporți altfel pentru a primi afecțiunea și atenția de care ai nevoie?
- 11 TA Păi, aș putea să nu mai țip la ei. Aș putea să le recunosc meritele atunci când fac ceva și aș putea începe să fiu amabil cu ei. Și aș putea să aflu mai întâi dacă fac ceea ce doresc să facă și dacă sunt fericiți.
- 12 T Vei face asta?
- 13 TA Așa cred. Cred că voi face asta.
- 14 T Mi se pare că ar fi bine pentru tine și pentru mine să discutăm mai mult despre nevoile tale și despre cum vei putea să ai grijă de ele. Se pare că ți-ar fi de folos să faci terapie.
- 15 TA Este foarte greu să recunosc, însă cred că ai dreptate. Da, am nevoie.
- 16 T Vei veni la terapie ?
- 17 TA Da, voi veni.
- 18 T OK. Ce îi vei spune lui Angi, acum că știi de ce anume are nevoie de la tine?
- 19 TA Angi, cred că te-ai descurcat foarte bine, sunt mândru de tine și cred că ai foarte multe realizări. Și cred că ar trebui să faci ceea ce îți dorești tu, pentru tine și nu pentru a mă mulțumi pe mine. Îți doresc numai bine. Și mă simt trist că ți-am zis asta și nu știi de ce.
- 20 T De ce ai nevoie?
- 21 TA Vreau să înțeleg ce mă face să mă simt trist când îi spun asta.
- 22 T Poate asta face parte din ceea ce ai nevoie în cadrul terapiei. Poate e din cauză că ție nu ți-a spus nimeni asta.
- 23 TA Mmmm (*schimbă scaunul*).
- 24 Angi Mulțumesc tată. Mă face să mă simt foarte bine să știu că ești mândru de mine, că ești mulțumit de ceea ce am făcut; e plăcut să știu că vrei să fac ceea ce îmi doresc și că nu trebuie să continui să fac ceea ce vrei tu. Și vreau să mă gândesc la asta, pentru că undeva în adâncul meu e cineva care își dorește să facă altceva decât să muncească din greu, cineva care vrea să nu fie atât de responsabil, cineva care vrea să fie mai detașat de griji și fericit.
- 25 T Ți-a dat tatăl tău permisiunea de a fi fără griji și fericită?
- 26 Angi Da.

- 27 T Nu pari că ai fi acceptat-o.
- 28 Angi Mi-e frică că are să se schimbe și că are să mă lovească atunci când nu vede nimeni.
- 29 T Verifică cu el.
- 30 Angi Tată, poți să îmi promiți că nu ai să-ți schimbi părerea și nu ai să mă lovești atunci când nu vede nimeni? Și o modalitate de a reuși lucrul acesta ar fi să vorbești cu John când simți că te schimbi, pentru că John te poate asculta și ajuta să îți clarifici ce simți și asta mă va ajuta și pe mine (*schimbă scaunul*).
- 31 TA Am să fac întocmai, micuța mea; în adâncul sufletului meu îmi ești foarte dragă, însă mi-e foarte dificil să îți spun asta și întotdeauna a fost așa pentru mine. Cred că ar fi mai bine să găsec o modalitate de a mă descărca prin a discuta cu cineva, decât să te bat. Cred că e greșit să te bat. Îmi dă un sentiment plăcut când te plac și eu. Deci John, dacă e OK pentru tine, am să vin și am să vorbesc când voi avea nevoie.
- 32 T E OK din partea mea. Sunt de acord și bucuros să lucrez cu tine.
- 33 TA Vreau să fii fericită, micuța mea.
- 34 T Îi vei oferi permisiunea de a exista? Astfel încât să existe sau să nu existe dacă vrea ea și așa cum vrea ea?
- 35 TA Da, adică vreau ca ea să facă ceea ce își dorește ea, nu ceea ce doresc eu pentru ea.
- 36 T Atunci spune-i că e OK să fie fericită.
- 37 TA Angi, este OK să fii fericită și să-ți trăiești viața așa cum vrei tu să ți-o trăiești.
- 38 T Bine.
- 39 TA Am terminat acum (*schimbă scaunul*).
- 40 Angi Mă simt bine. Sunt puțin înspăimântată, însă mă simt bine.
- 41 T Cum simți această stare de bine?
- 42 Angi Sunt entuziasmată.
- 43 T Entuziasmată.
- 44 Angi Îmi vine să râd și să chicotesc.
- 45 T Atunci râde și chicotește.
- 46 Angi Nu pot.
- 47 T Ce înseamnă că nu poți? Tocmai ai facut-o.
- 48 Angi Veți râde tot de mine (*râde*).
- 49 T Râd cu tine.
- 50 Angi Da.
- 51 T Bine lucrat Angi.

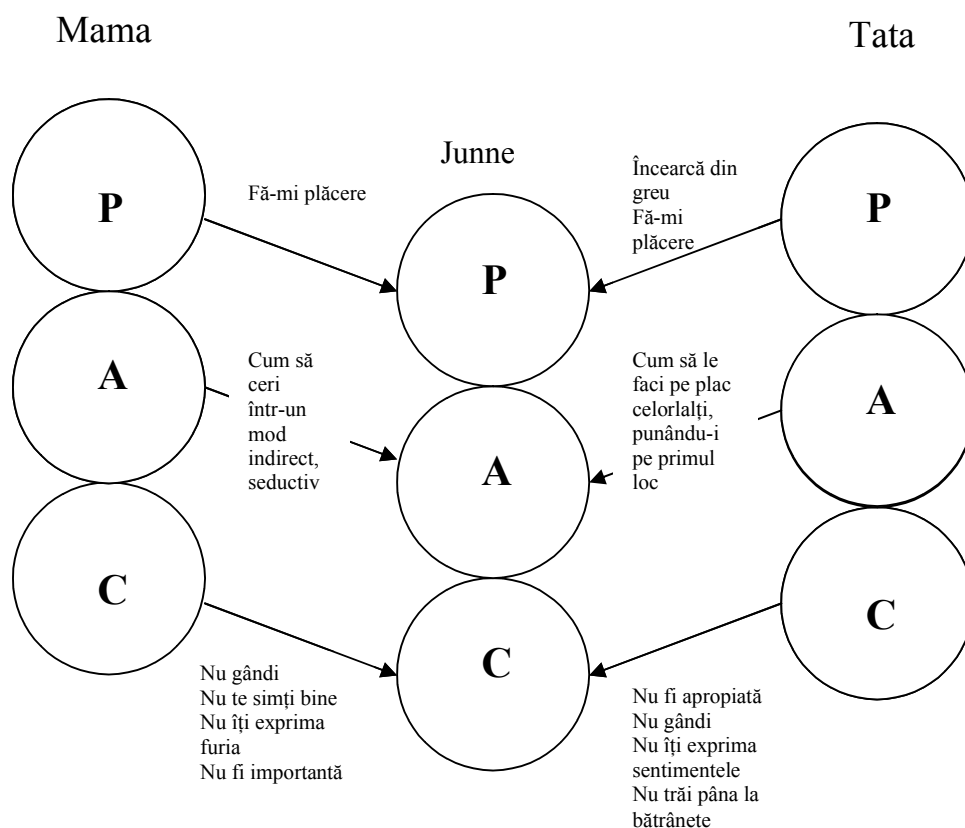
---

## JUNNE

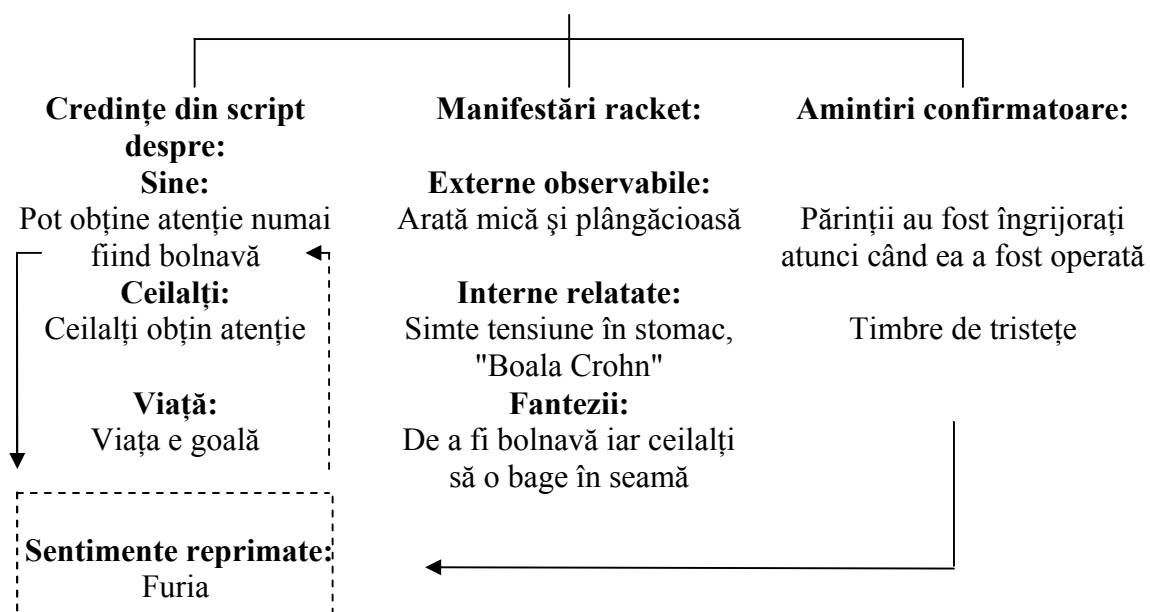
<b>Terapeut:</b>	John Parr
<b>Client:</b>	Junne, 26 ani
<b>Detalii despre client:</b>	Junne este profesoară de fitness cu jumătate de normă și casnică cu normă întreagă. Are doi băieți în vârstă de 5 ani, respectiv 2 ani. Suferă de "boala Crohn" și la vârsta de 18 ani a suferit o operație prin care i s-au scos 46 cm de intestin subțire.
<b>Istoria familiei:</b>	Junne are 2 frați mai mari. A descris căsătoria părinților ei ca fiind una furtunoasă. Mama ei a părăsit familia și a plecat de acasă când Junne avea 13 ani. Junne a rămas cu tatăl și cu frații ei.
<b>Prezentarea problemei:</b>	A spus că, din când în când îi vine să urle la copiii ei și vrea să fie ajutată să nu i se mai întâmple acest lucru. A descris că: "în mod normal am o căsnicie fericită și îmi iubesc copiii".
<b>Contractul terapeutic:</b>	"Îmi voi controla viața". Am întrebat-o cum își va da seama de momentul în care va atinge acest obiectiv, iar ea l-a identificat ca fiind atunci când își va recunoaște nevoile și va acționa pentru satisfacerea lor.
<b>Porțile de scăpare:</b>	Am ajutat-o pe Junne, închizând porțile de scăpare de îndată ce am convenit să lucrăm împreună.
<b>Contractul ședinței:</b>	"Am să clarific gândirea confuză și sentimentele pe care le am față de prietena mea bolnavă de cancer".
<b>Tipul de intervenție:</b>	Deconfuzarea.
<b>Diagnostic:</b>	Adaptare de personalitate histrionică (P Ware).
<b>Contrainjuncțiuni:</b>	Fă-mi plăcere; Încearcă din greu.
<b>Program:</b>	Cum să evit satisfacerea nevoilor prin faptul că nu pot să cer direct ceea ce vreau și prin neconștientizarea sentimentelor de furie.
<b>Injuncțiuni:</b>	Nu fi apropiată; Nu-ți exprima sentimentele; Nu trăi până la bătrânețe.
<b>Tipul de script:</b>	Fără iubire (Steiner).



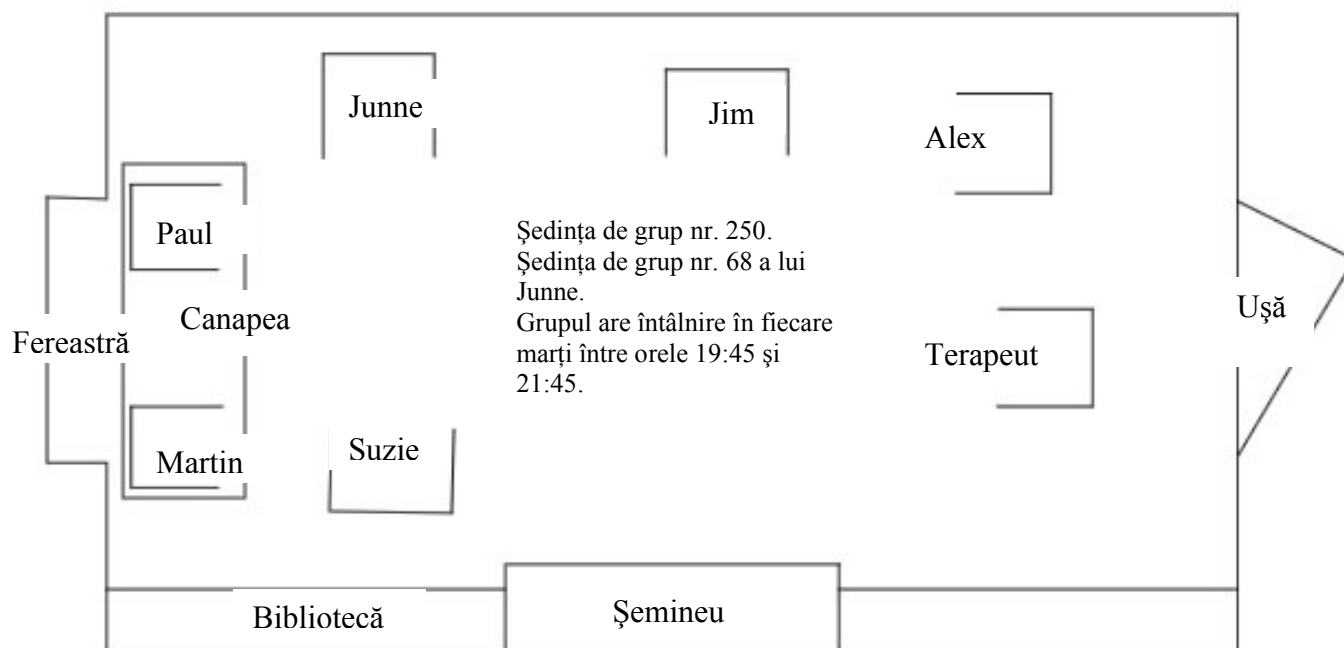
## Matricea scriptului



## Sistemul Racket



## Așezarea în cameră a grupului



**Plan de tratament : Etapa I : Decontaminarea și întărirea Adultului.** Etapa s-a concentrat în special pe contaminările ei.  
(Părinte-Adult) "Ești importantă numai când ești bolnavă".  
(Copil-Adult) "Trebuie să mor ca să fiu iubită".  
(Părinte-Adult) "Bărbaii observă femeile doar când acestea sunt seducătoare".  
(Copil-Adult) "Nu sunt importantă".  
Încurajarea lui Junne să-și întărească și să-și dezvolte propriile granițe.

### Etapa II : Schimbarea Scriptului

- Analiza racket și dezvoltarea Sistemului autonomiei.
- Redecizia de a trăi până la bătrânețe.
- Redecizia de a cere ceea ce vrea, în loc să se îmbolnăvească.

**Etapa III : Ancorare și exersare.** Dezvoltarea noilor abilități și creșterea încrederii de sine.

### Toate etapele : Confruntarea pasivității (supraadaptarea).

Terapeutul va evita invitația la supraadaptare folosind în cea mai mare parte starea de Adult.

**Stadiul terapiei :** Junne este în etapa finală a terapiei. A făcut deja schimbări în scenariul ei și exersează noi moduri de a fi. Într-o etapă precedentă a terapiei, folosind analiza sistemului racket, a lucrat pe credințele de script care îi spuneau că poate atrage atenția celorlalți doar dacă se îmbolnăvește. A învățat să recunoască senzația de disconfort din stomac ca un indiciu al faptului că nu

își exprimă nevoile și a învățat să se întrebe ce anume desconsideră.

**Introducere în înregistrare:**

Stresul cauzat de vizitarea unei prietene la spital, prietenă bolnavă de cancer în stadiul terminal, i-a produs o regresie în script. Simțea că e confuză și vroia să clarifice situația. În această ședință de lucru ne-am adresat sentimentelor ei confuze.

- 1 T Ești pregătită să o așezi pe pernă și să îi spui cât de furioasă ești?
- 2 J Da. (*Clienta inspiră adânc și plânge*) Sunt atât de furioasă că te-ai omorât singură, că mori, că nu ai avut grijă de tine, că ai acum atâția oameni care roiesc în jurul tău, preocupați de tine.
- 3 T Exersează spunând : "și vreau să plâng pentru asta".
- 4 J (*Clienta plângând*) Nu vreau. Nu vreau să plâng pentru asta, dar vreau să fiu capabilă să simt. Vreau să pot simți furia. Cred că mă opresc pentru că am prea multă furie.
- 5 T Sunt atât de furioasă încât...
- 6 J Încât aş putea să o scutur.
- 7 T Încât aş putea să te scutur.
- 8 J Of...
- 9 T Încât aş putea să te scutur.
- 10 J Da, să te scutur. Ai ajuns să ai ceea ce vrei în detrimentul vieții tale. Ți-ai dat voie să fii în rolul de victimă pentru atât de mult timp.
- 11 T Fă un experiment prin a-i spune: "nu ți-ai recunoscut sentimentele atât de mult, încât ele au ajuns să taie bucăți mari din tine".
- 12 J Nu ți-ai recunoscut sentimentele atât de mult... încât ele au ajuns să taie bucăți mari din tine.
- 13 T Și tu ce vroiai să îi spui?
- 14 J Și te urăsc pentru aceasta.
- 15 T Ce simți?
- 16 J Furie și tristețe.
- 17 T E trist. Cine este așezată pe pernă?
- 18 J Eu sunt.
- 19 T Și ce vrei să îți spui ție însăși?
- 20 J Că nu, nu trebuie să mor ca să obțin ceea ce vreau.
- 21 T Foarte bine.
- 22 J Că nu trebuie să fiu ca ea. Vreau să zic că înainte o respectam foarte mult. O vedeam ca pe un model de urmat, prietena mea. Pentru că avea... pentru că are simțul umorului și de fapt asta e ceea ce îmi place la ea.
- 23 T Bun, deci îți vei asuma ce ai spus?
- 24 J Da.
- 25 T Pentru că aceasta nu își pierde valoarea în pofida altor lucruri pe care le-a făcut.
- 26 J Da, iar când învățam să fiu antrenor de fitness m-a sprijinit și a fost cu mine în ziua în care am avut susținerea examenului, ea chiar m-a luat în serios atunci. Apreciez asta.
- 27 T Foarte bine. Deci te vei lua în serios acum?
- 28 J Da. De fapt vreau să zic că mă sperie groaznic că doream să fiu ca ea și nu vreau să mor la 34 de ani.

- 29 T Experimentează cu acest "nu am să...".  
 30 J Nu voi muri la 34 de ani. Nu voi face asta.  
 31 T Ce vei face?  
 32 J Păi, am aflat că omul poate să ajungă să trăiască până la 150 de ani, așa că am să încerc și eu asta.  
 33 T Foarte bine.

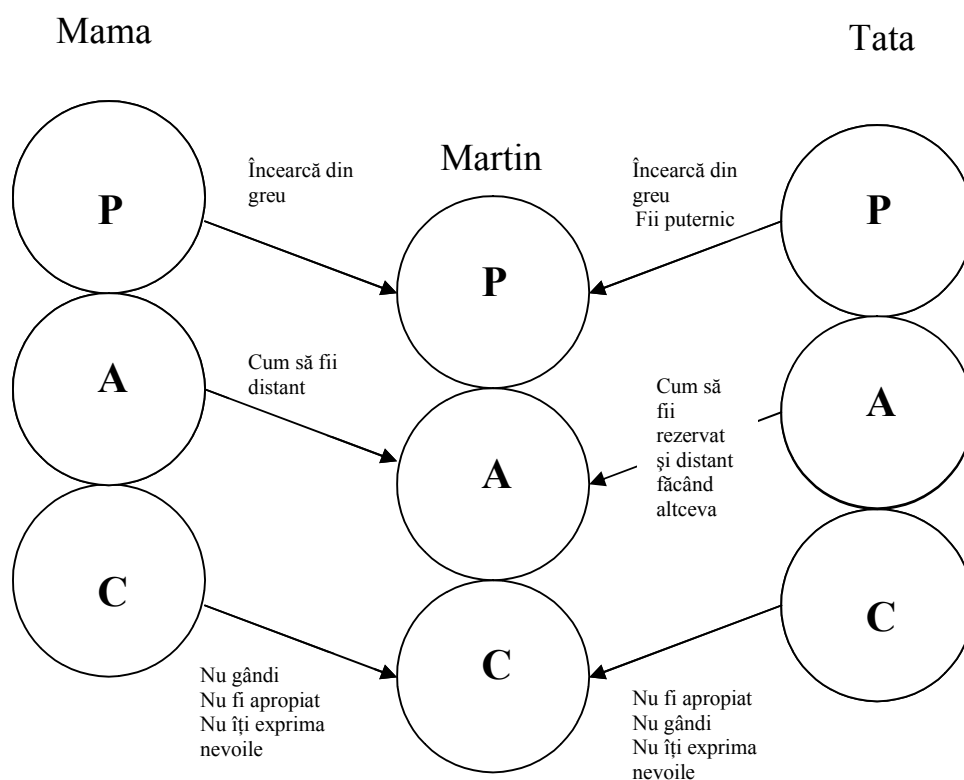
## MARTIN

- Terapeut:** John Parr
- Client:** Martin, 44 ani
- Detalii despre client:** Predă copiilor cu dificultăți comportamentale (între 11-16 ani)
- Istoria familiei:** Este cel mai mic dintre frați, sora lui fiind cu 4 ani mai mare. Își descrie mama ca fiind frumoasă, rece și cerând mereu atenție. "Ea nu era interesată de ceea ce vroiam eu". Pe tatăl lui l-a perceput ca distant, muncind din greu și fiind ținut sub papuc. Martin a divorțat cu un an în urmă, după șase ani de separare. Mariajul a durat șase ani înainte de separare. Din această căsnicie are doi copii, o fiică de 8 ani și un băiat de 12 ani. Menține constant contactul cu ei.
- Prezentarea problemei:** Se simte deprimat din cauza ruperii relației.
- Contractul terapeutic:** "Am să-mi recunosc sentimentele și am să mi le exprim adecvat". Când va realiza aceasta, Martin va stabili relații bazate pe structurarea timpului, pentru a crește intimitatea și a reduce retragerea.
- Contractul ședinței:** "Voi accepta confruntarea agitației și îmi voi da seama de ceea ce vreau".
- Porțile de scăpare:** L-am ajutat pe Martin să-și închidă porțile de scăpare în prima sesiune, de îndată ce am convenit să lucrăm împreună.
- Tipul de intervenție:** Stroke-uri pentru gândire și confruntarea timpurie a agitației, când îl invit la rezolvarea problemei.
- Diagnostic:** Adaptare de personalitate schizoidă (P Ware).
- Contra Injoncțiuni:** Fii puternic; Încearcă din greu.
- Program:** Cum să fie rezervat și distant, concentrându-se pe altceva.

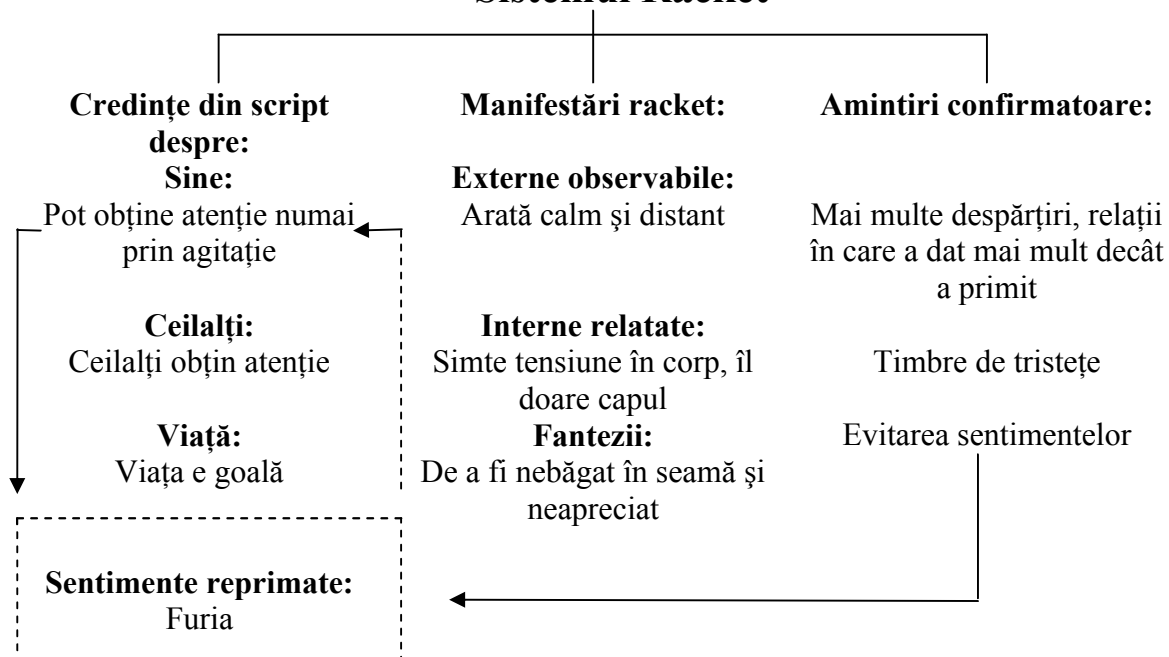
**Injoncțiuni:** Nu fi apropiat; Nu-ți exprima sentimentele; Nu gândi; Nu-ți exprima nevoile.

**Tipul de script:** Fără minte (Steiner)

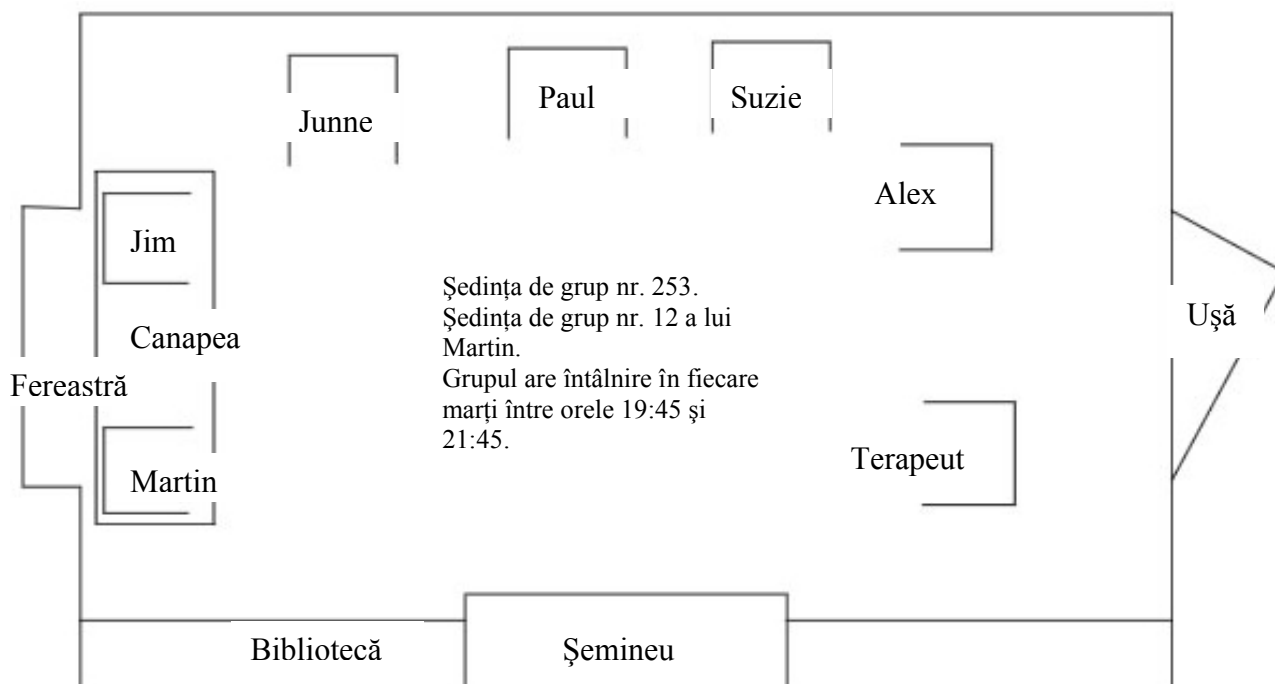
### Matricea scriptului



### Sistemul Racket



## Așezarea în cameră a grupului



**Plan de tratament: Etapa I: Decontaminarea și întărirea Adultului.** Centrarea pe contaminările lui.

(Părinte-Adult) "Bărbații din această familie sunt proști".

(Copil-Adult) "Nu pot gândi, așa că mă voi mulțumi să fiu confuz".

Demonstrarea și așteptarea ca el se gândească la rezolvarea problemelor.

**Etapa a II-a: Schimbarea Scriptului.**

a) Analiza racket și dezvoltarea Sistemului autonomiei.

b) Redecizia de a se atașa de ceilalți.

c) Redecizia de a cere ce vrea.

**Etapa a III-a: Ancorarea și exersarea.** Dezvoltarea noilor abilități și stabilirea de atașamente.

**Stadiul terapiei:**

Martin este în primele etape ale terapiei. Tiparele lui de exprimare conțin un limbaj impersonal, de exemplu: "Este multă furie când..."; la fel, se desconsideră pe sine când folosește "el" în loc de "eu". În această etapă îl confrunt în mod consecvent cu propria desconsiderare și impersonalizare, fără însă să o fac la fiecare tranzacție pe care o face. Cred că, confruntarea fiecărei desconsiderări ar avea efect negativ, reîntărindu-i credința despre sine, că este prost și că nu este suficient de bun. Poarta de contact este comporamentul și poarta țintă este gândirea. Poarta capcană sunt sentimentele. (P Ware)

**Introducere în înregistrare:**

Mai devreme în ședință, Martin făcuse contractul să asculte confruntarea cu agitația sa și să se gândească la ceea ce vrea. Pe măsură ce am început să vorbesc cu alt client, Martin s-a ridicat să meargă la toaletă. Pentru că mai erau câteva minute până la sfârșitul ședinței, am suspectat că aceasta este agitație, l-am confruntat și l-am invitat să stea jos și să se gândească. Martin a fost de acord. Am continuat să ascult alt client pentru câteva minute. Apoi m-am întors la Martin.

- 1 T Ți-ai dat seama, Martin?
- 2 M Nu, adică, doar am... hm.
- 3 T Eu mi-am dat seama și dacă eu mi-am dat seama, mă întreb cum de tu nu ți-ai dat seama. Vrei să-mi spui ce simți?
- 4 M Hmm... . De fapt mă cam închid în mine. Și într-un fel nici nu gândesc. Și ... hmm, și la ceea ce mă gândesc acum este că atunci când i-ai dat stroke-uri lui Junne, a fost și puțin: "dar cu mine cum rămâne? și cu gândirea mea?".
- 5 T Da. Bine lucrat, bine gândit, pentru că eu mi-am dat seama că mi-am mutat atenția de la tine brusc și i-am dat lui Junne un stroke, fără să verific dacă tu terminasei și fără să-ți dau un stroke pentru ce lucrasei în acea bucată.
- 6 M Hm.
- 7 T Și atunci bănuiala mea a fost că tu vroiai ceva de la mine.
- 8 M Nu eram de fapt conștient că vroiam ceva, dar am fost conștient de asta când i-ai zis lui Junne "Aș vrea să-ți dau un stroke" și m-am simțit destul de mulțumit de cum gândisem înainte.
- 9 T Da, te-ai gândit bine.
- 10 M Da, hm, dar de asemenea sunt conștient că eu... . A fost unul din lucrurile, una din marile probleme cu mama mea, care mă făcea prost. Hm, lucru cu care simt că m-am confruntat destul de mult, dar în care cred că încă există un reziduu de "nu", de a gândi că nu pot să gândesc, că nu gândesc, că sunt prost și știu că nu sunt și că gândirea mea e la fel cu a oamenilor din grup și îmi dau seama că există o parte din mine care dorește să fie mai bună, și dacă vreau să fiu superior și mai bun, înseamnă că eu sunt OK și ceilalți nu sunt OK și asta este o situație nesănătoasă. Deci gândirea mea e OK.
- 11 T Da. Gândești bine.
- 12 M Pentru mine, vreau să spun că nu contează, sau contează... sau de fapt nu contează. Cred că alți membri ai grupului gândesc că este...
- 13 T Gândirea ta e bună și ceea ce gândești tu contează.
- 14 M Da, gândirea mea contează și știu că seara trecută am gândit bine, când am lucrat cu doi clienți și am făcut aceasta de marțea trecută, de când am primit această scrisoare. Am gândit bine.
- 15 T Da, și ai gândit bine și în această seară.
- 16 M Hmm.
- 17 T Și am un stroke pentru tine. Vrei să auzi un stroke?
- 18 M Hm, înainte să zic da, aș vrea să aud stroke-ul tău, îmi amintesc că într-o ședință de-a noastră unu-la-unu, înainte să intru în grup, tu mi-ai zis, hm, că ți-ar plăcea să mă vezi gândindu-mă la sentimentele mele. Hm, și cred că simt, că mă gândesc mai mult la sentimentele mele.

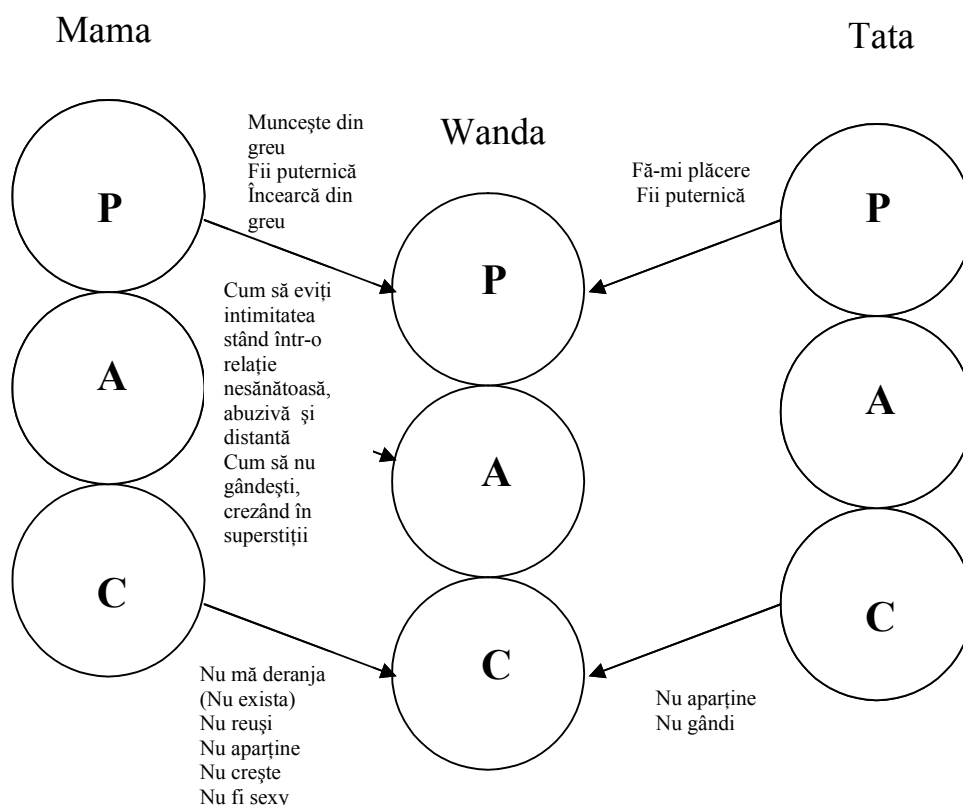
- 19 T Minunat.  
 20 M Sunt mai în contact cu ele.  
 21 T Da, văd că faci asta.  
 22 M OK și vreau să aud și stroke-ul tău.  
 23 T Stroke-ul meu este pentru acceptarea imediată a confruntării agitației tale, răspunsul tău la confruntare, respectarea contractului, faptul că te-ai întors, te-ai așezat, ai gândit și ai rezolvat problema.  
 24 M OK. (*râde împreună cu membrii grupului*).

## WANDA

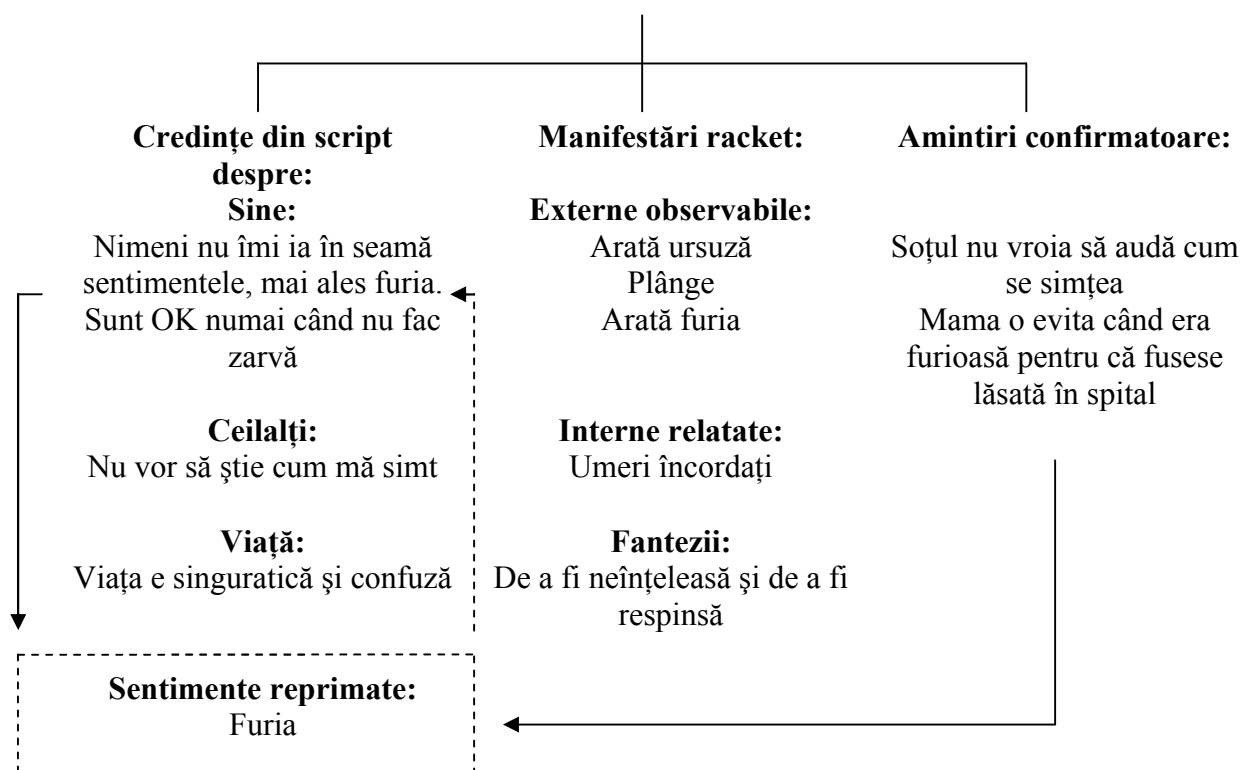
- Terapeut:** John Parr
- Client:** Wanda, 33 ani
- Detalii despre client:** Wanda este manager într-o organizație de telecomunicații.
- Istoria familiei:** Wanda își amintește că mariajul părinților ei era foarte vijelios și că părinții aveau certuri violente. Tatăl ei a fost alcoolic. Căsnicia s-a sfârșit printr-un divorț, când ea avea 10 ani.  
S-a îmbolnăvit de poliomielită când avea 18 luni și a stat în spital până la vârsta de trei ani. Părinții o vizitau rar pentru că locuiau la distanță mare și erau săraci. Ca rezultat al bolii, ea merge cu un schiopătat pronunțat, de care este conștientă.
- Prezentarea problemei:** Wanda a început terapia pentru că avea dificultăți la serviciu, după ce o părăsise soțul.
- Contractul terapeutic:** "Voi stabili o relație sexuală apropiată și confortabilă". Scopul este să stabilească această relație cu soțul ei, sau să-și găsească alt partener, dacă renunță la mariaj.
- Contractul ședinței:** "Îmi voi clarifica sentimentele în legătură cu amenințarea de a fi concediată".
- Porțile de scăpare:** Wanda și-a închis porțile de scăpare.
- Diagnostic:** Adaptare de personalitate schizoidă (P Ware).
- Contrainjuncțiuni:** Fii puternic; Încearcă din greu.
- Program:** Cum să evite apropierea, stând într-o relație abuzivă.
- Injuncțiuni:** Nu aparține; Nu gândi; Nu crește.



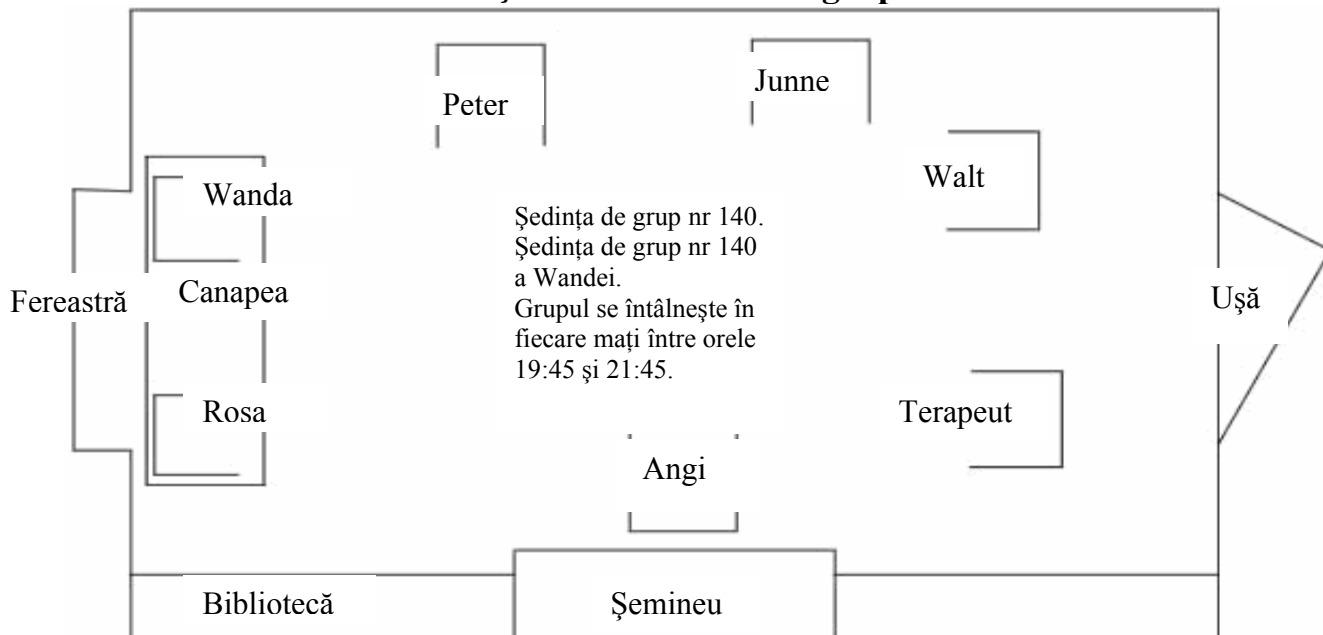
## Matricea scriptului



## Sistemul Racket



### Așezarea în cameră a grupului

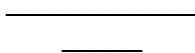


#### Introducere în înregistrare:

Wanda a povestit despre șeful ei care îi spunea că postul ei, "e posibil" să dispară cu ocazia reorganizării. Ea recunoaște că are sentimente amestecate și vrea să-și clarifice sentimentele.

- 1 W "De fapt, grupul tău va fi de prisos" a zis el; acum, în realitate e puțin probabil să însemne că nu voi mai avea o slujbă, dar asta am simțit.
- 2 T Am simțit și eu. Nu ești singura.
- 3 W Ceea ce am simțit, sau ceea ce am gândit, este că tocmai am făcut rost de cheile casei și acum se poate întâmpla ceva care să strice totul.
- 4 T Ce simți?
- 5 W Simt de toate. Mă simt tristă, mă simt furioasă și mă simt speriată.
- 6 T Da, acestea sunt sentimente potrivite. Știi de ce ești furioasă?
- 7 W Păi sunt furioasă pe sincronizarea lui, pentru că e ca și cum el ar fi știut, pentru că, într-un fel, îl știu destul de bine, începe prin a spune că ești OK ca apoi să sară la altceva, care mă va face mai puțin OK; mi se pare tâmpit. Și apoi să-mi zică că vom vorbi despre asta pe 6 aprilie, ceea ce înseamnă că mai am o săptămână în plus să mă gândesc la asta, și că de fapt vrea ca să-mi organizez propriile funerarii, ceea ce din nou e OK, doar că îmi place și nu-mi place slujba pe care o am, și chiar dacă mi se va da un alt serviciu, îmi place să pot alege ceea ce fac... hmm... să îi pun la îndoială motivele.
- 8 T Deci ești furioasă pentru modul în care ți-a zis-o.
- 9 W Da.
- 10 T Este potrivit. De ce ești tristă?
- 11 W Nu știu de ce sunt tristă, dar așa mă simt.
- 12 T Ce anume te face să simți?
- 13 W Toată schimbarea. E ca și cum altceva trebuie să se schimbe și grupul meu de la serviciu a fost împreună de mult timp și ... hm... pentru prima dată după o perioadă lungă de timp, nu mai am nicio ceartă cu ei.
- 14 T Deci tu o experimentezi în sensul de pierdere?
- 15 W Da.

- 16 T Și acesta este potrivit.
- 17 W Mai ales după toată munca pe care am depus-o în a încerca și în a o face.
- 18 T Aceasta este o pierdere pentru tine și este trist. Deci te-ai descurcat cu sentimentele de furie, ai dreptate, e potrivită furia, potrivită este și tristețea, și mai ești speriată.
- 19 W În principal pentru că nu știu ce se va întâmpla.
- 20 T Asta e înspăimântător.



**REDAȚIA:** E-mail: buletin\_informativ\_arat@yahoo.ca, Telefon: 0723 511 811

Editor: **Viorel Ciocan** Redactor: **Anca Coman**

La acest număr au colaborat: **Alex Demian** (consultant traducere), **Diana Deac** (traducere), **Mihai Coman** (consultant IT), **Valeria Berbece** (diacritice).

Tipărit la: XPRESS PRINTING Tiraj: 200 exemplare

## Evenimente AT 2007

### Program training AT 2007

#### Timișoara

Perioada	Denumire Workshop	Trainer
26-28.01	Analiza scenariului și planul de terapie	Marijke Wursten
09-11.02	Adaptările de personalitate - aplicarea teoriei	John Parr
16-18.03	Lucrul cu tulburările de personalitate borderline și narcisică	Helene Cadot
27-29.04	AT în organizații. Cum să folosești AT în organizarea de sine	Anne de Graaf
18-20.05	Munca de grup, procesul de grup	Helene Cadot
15-17.06	"Cartofii prajiți", "cartoful fierbinte" și episcenariul	Anne Marie Linenkamp
14-16.09	Diferite școli/ abordări AT	Birgitta Heiler
19-21.10	Atașamentul și relația terapeutică care funcționează	Marijke Wursten
23-25.11	Asertivitatea și AT	John Parr
14-16.12	Cum să cooperăm, să stabilim contacte și să contractăm din diferite roluri și perspective	Anne Marie Linenkamp

Organizator workshopuri : **Hajni Gergely** ([hajni.gergely@gmail.com](mailto:hajni.gergely@gmail.com))

#### București

19-21.01	Terapia stării de Părinte: teorii, tehnici și practică	Helene Cadot
23-25.02	Pregătirea pentru examen	John Parr
23-25.03	Parentarea primitivă	Joanna Beazley
20-22.04	"Cartoful fierbinte" și episcenariul	Anne Marie Linenkamp
25-27.05	O perspectivă familială asupra scenariului	Colin Brett
22-24.06	Structurarea timpului, strokeuri și nevoi	John Parr
07-09.09	Terapia stării de Copil	Marijke Wursten
12-15.10	Despărțirea și munca de doliu	Helene Cadot
03-05.11	Coaching-ul și terapia (asemănări și deosebiri)	Anne de Graaf
07-09.12	Body work avansat	Marijke Wursten

Organizator workshopuri : **Ane-Mary Ormenișan** ([ta\\_institute@yahoo.co.uk](mailto:ta_institute@yahoo.co.uk))

Prima conferință națională de Analiză tranzacțională  
**"AT - Atașament și autonomie"** va avea loc în perioada  
 30 nov-2 dec, la București.

Conferința va fi precedată pe 29 nov. de *institute*  
 (workshopuri susținute de invitați speciali).

Informații legate de conferință sunt prezentate pe:

**[www.arat.ro](http://www.arat.ro)**

#### Consiliul Director ARAT

Președinte:  
Eugen Hriscu

Vicepreședinte:  
Ioana Cupșa

Președinte filială București:  
Carmen Mușat

Președinte filială Timișoara:  
Sorin Duma

Coordonator dezvoltare:  
Alina Rus

Secretar general:  
Cristina Petrescu

Trezorier:  
Nicoleta Laza

[at\\_bucharest@yahoo.com](mailto:at_bucharest@yahoo.com)  
**Web-site: [www.arat.ro](http://www.arat.ro)**