

NOI DESPRE NOI

nr. 14 | Octombrie 2015

BULETIN INFORMATIV

Povești de ieri, perspective de mâine



■ EDITORIAL	
Istorie și atașament	pag. 3
■ Împreună dincolo de cuvinte	pag. 5
■ Interviu Karina Heiligers	pag. 9
■ PHYSIS:	
Despre creștere și dezvoltare în analiza tranzacțională	pag. 13
■ Interviu Maria Teresa Tosi	pag. 19
■ Fantoma comunismului - particularități, implicații și resurse în cabinetul de psihoterapie	pag. 22
■ Interviu John Heath	pag. 27
■ Haideți împreună!	
Puterea dinamicii de grup	pag. 29
■ Interviu Sari van Poelje	pag. 32
■ OGLINZILE	pag. 34

NOI DESPRE NOI

nr. 14 | Octombrie 2015

BULETIN INFORMATIV

REDAȚIA

Editor: **Monica Năstasă**
E-mail: monycasaizu@yahoo.com
Telefon: 0721043209

Redactor: **Irina Filipache**

Interviu: **Gabriela Popescu**
Delia Vasile

Foto conferință: **Mihai Iordache**

Layout: **Razvan Neamțu**

Tipărit la: **Ascending Interactive**
Tiraj: 200 exemplare

■ EDITORIAL

Istorie și atașament



Monica Năstasă

În anul 2007 făceam cunoștință cu Analiza Tranzacțională. În anul 2008 aveam contract permanent de formare. Acesta a fost începutul a ceea ce acum este prezentul pentru mine, în această comunitate. Eram în cautarea unei alte modalități de a continua dezvoltarea mea profesională, dar și personală. Am experimentat o vreme în alte școli. Îmi doream o abordare umanistă, simplă și care să mă atingă emoțional. M-am oprit la Analiza Tranzacțională pentru că este bine structurată, are un bagaj mare de concepte practice. Oamenii cu care am intrat în contact erau calzi și dăruitori. Mulți dintre colegi erau la a doua formare, practicau psihoterapia de mai mulți ani, iar pe câțiva îi cunoșteam ca și profesori universitari. Am fost încântată, deasemenea, că această abordare are aplicabilitate atât în zona psihoterapiei, cât și în psihologie organizațională. În 2010 am participat pentru prima dată la Adunarea Generală a asociației, moment care a făcut să mă simt parte a acestei comunități. Aveam nevoie de a înțelege mai multe despre această asociație. Deciziile importante se iau în Adunarea Generală, ne alegem președintele prin vot, avem un consiliu director și comisii pe obiecte de activitate. Suntem două filiale, una la București și una la Timișoara, suntem recunoscuți de Colegiul Psihologilor din România, afiliați Federației Române de Psihoterapie și afiliați Asociației Europene de Analiză Tranzacțională.

Îmi place că văd mereu oameni dedicați, responsabili și implicați. În anul acela Viorel Ciocan renunța să mai fie editorul Buletinului ARAT, iar în mine s-a activat scriptul de salvator, gândindu-mă că această revistă era un simbol al comunității pe care voiam să îl păstrăm. Așa că mi-am propus să fiu eu voluntarul de serviciu. Nu știam cum voi face asta, dar aveam să aflu. Primul pas a fost să îmi fac echipa. Lângă mine a venit Irina Filipache, care a rămas de atunci jumătatea mea în acest proiect. Astăzi este jumătatea mea și în organizarea Conferinței Naționale de Analiză Tranzacțională, a noua ediție. Anul trecut la Timișoara, Anca Coman m-a întrebat dacă aș fi interesată să mă ocup de conferința următoare. Am spus din nou DA provocării. Nu puține au fost momentele în care m-am întrebat de unde această energie de a mă implica în viața ARAT-ului, mai mult decât a fi un membru care își plătește cotizația. Mărturisesc că AT-ul mi-a dat aripă, m-a structurat și m-a ajutat să fiu conștientă, a făcut ca visele mele să se înalțe. Pentru mine este o datorie - aceea de a ține aprinsă lumina pentru a fi văzuți ca și profesioniști.

La un moment dat, vorbeam cu un voluntar despre conferință, despre ce și cum avem de făcut. Am concluzionat că această muncă nu este un cadou pentru ARAT, ci mai degrabă o asumare a responsabilităților,

Schimbarea este strâns legată de nevoia de creștere, de evoluție, se întâmplă prin eforturi, uneori sacrificii.

poate și un îndemn la spiritul de echipă. Suntem indivizi cu individualități distincte, avem obiectivele noastre și avem în comun faptul că suntem parte a acelei comunități, iar în fiecare an avem un eveniment, Conferința Națională de Analiză Tranzacțională, ce ne aduce împreună. Tema de anul acesta a fost aleasă din mai multe propuneri, care s-au discutat și apoi s-a decis: "Amprente din trecut, transformări în prezent". Tema viza creșterea și dezvoltarea, era același subiect pe care ne-am propus să îl tratăm în acest număr de revistă. Porneam de la natura vieții, creșterea și dezvoltarea fiind aspirații naturale. Pentru tema revistei am dezbătut titlurile: "Povești de ieri, perspective de mâine, Cum este posibil ceva nou?, Obstacole și resurse pentru creștere și dezvoltare". Erau subiecte ce mă preocupau de multă vreme, bine înscrise în scenariul meu de viață. De unde plecăm și unde vrem să ajungem? Cum este posibil, ce este nevoie să fac? De ce? Care sunt obstacolele? Care sunt resursele? Cum le accesăm? Pentru mine procesul de creștere reprezintă un efort, o luptă, un consum, ceva dat și ceva luat. Schimbarea este strâns legată de nevoia de creștere, de evoluție, se întâmplă prin eforturi, uneori sacrificii.

Când vreau să dezvolt un proiect am în vedere că nu pot fi singură. În procedura de organizare a conferinței am avut întrebarea: de ce cred că va avea succes conferința. Unul din argumente a fost echipa cu care voi lucra. Am avut dreptate. Implicarea colegilor cu care am lucrat, determinarea și pasiunea, au contribuit la realizarea proiectului. În munca mea, am ales multă vreme să fiu singură, am vrut să fac eu totul, să am control și siguranță. La un moment dat, un mentor mi-a spus că nu voi putea crește dacă nu îmi voi asuma anumite riscuri și costuri. Cred că era vorba de un pic de anxietate ca altcineva să facă parte din munca mea și să îmi asum riscul anumitor costuri. Am avut nevoie să experimentez și să îmi dau timp pentru procesul de creștere. Sunt componente firești și necesare oricărui proces. Acest parcurs îl au și copiii, trec dintr-un stadiu de dezvoltare în altul când sunt pregătiți să renunțe la confort și la dependență. De la prima relație în care investesc, relația cu mama, se deschid spre mediu, copiii din parc, grădiniță. Există de multe ori un "obiect" de tranziție ce ajută la aceste schimbări. Dacă stilul de atașament îi permite, copilul va dezvolta relații mai curajos și mai repede. Pe măsură ce este sprijinit în creștere, acesta urcă pe treptele vieții purtând cu el amprente primare ale dezvoltării.

Tot astfel, cred că o comunitate poate crește, se poate dezvolta, maturiza prin implicarea, voința și dorința celor care o compun. Analiza tranzacțională, valorile sale umaniste, oamenii pe care i-am întâlnit pe drumul dezvoltării personale și profesionale mă determină să simt că sunt parte dintr-o comunitate în care îmi doresc să aparțin.

▪ Monica Năstasă

■ Împreună dincolo de cuvinte Găsit în spațiile dintre noi



Steff Oates

Apreciez foarte mult invitația de a deschide această conferință intitulată "Împreună dincolo de cuvinte". Întotdeauna am apreciat felul în care sunt primită în România și sunt încântată să vizitez Tmnișoara pentru prima dată. M-am simțit foarte bine în workshopul preconferinței cu mulți dintre voi și am învățat ceva despre cât de complex poate fi acest proces de a fi împreună dincolo de cuvinte.

Așa cum unii dintre voi știu, pasiunea și spațiul meu de învățare s-au centrat pe felul în care fiecare dintre noi ajungem să știm mai multe despre noi înșine și despre clienții noștri din felul în care ne reflectăm în exterior. În experiența mea, acest tip de cunoaștere nu se realizează neapărat prin cuvinte sau definiții, ci mai degrabă prin adoptarea unei atitudini de atenție asupra a ceea ce se întâmplă în noi și între noi și ceilalți.

Inevitabil, titlul conferinței "Împreună dincolo de cuvinte" a fost o provocare în scrierea acestei prezentări. Mi-aș dori mai degrabă să vă pot arăta, sunt adesea invidioasă pe cei care mie îmi par a avea o expresivitate corporală înăscută în ceea ce fac, poate voi învăța să fac asta într-o zi.

Trebuie deasemenea să mărturisesc o reacție personal pe care o am la ideea de "împreună", poate că este vorba despre persoana introvertită din mine. Presupun că noi toți avem felul nostru specific de reacție și înțelegere a acestor cuvinte. Vrând să împărtășesc răspunsul meu individual la "a fi împreună", mi-am luat libertatea de a adăuga un subtitlu acestui discurs de deschidere, așa că acum a devenit "Împreună dincolo de cuvinte – aflat în spațiile dintre noi". Aceasta sugerează că o asemenea intimitate ca a fi împreună poate fi găsită în spațiile dintre noi. Aceasta va funcționa pentru unii dintre voi și nu pentru alții, dar haideți să vedem ce putem găsi între noi sau împreună în următoarele 45 de minute și pe durata conferinței.

A fost multă încercare și eroare în a pune împreună următoarele cuvinte și idei. N-a fost întotdeauna așa, dar în ultimul timp sunt adepta încercării și a erorii. Am învățat mult mai mult din greșelile mele decât atunci când eram prea speriată pentru a încerca măcar ceva diferit. Fanita English, născută în România, îl cita pe Salman Rushdie într-unul din articolele sale: *Whither Scripts?* ("whither" înseamnă încotro sau în ce scop?)

"Pentru o lungă perioadă de timp cred că nu știu ce am de scris. Apoi treptat încep să mă gândesc la povești, fragmente, incidente sau personaje, destul de dezorganizat, în așa fel încât nu există niciun indiciu că acestea sunt parte a unei povești. Încep să mă panichez că nu am o carte de scris. Așa că încep să formalizez aceste noțiuni vagi și încep să încerc să scriu. Apoi am un moment de mare încredere, când descopăr că am zece romane de scris, care mă vor ocupa pentru următorii douăzeci de ani. Încerc să decid pe care îl voi scrie primul. Apoi mă doare mai tare în timp ce aștept și apoi totul se dezintegrează. Îmi dau seama că nu am niciun roman, ce să mai spun de 9. Apoi, la un moment dat, îmi dau seama, fără să știu prea bine cum, că toate aceste fragmente de idei fac de fapt parte dintr-o idee mai mare, care, fără să știu, era de fapt cea la care mă gândeam și asta este romanul pe care trebuie să-l scriu." (English 1988 p. 303)

A fost multă încercare și eroare în a pune împreună următoarele cuvinte și idei. N-a fost întotdeauna așa, dar în ultimul timp sunt adepta încercării și a erorii. Am învățat mult mai mult din greșelile mele decât atunci când eram prea speriată pentru a încerca măcar ceva diferit.

Apoi Fanita a adăugat "și acela este Scriptul pe care îl trăiesc". În acest articol, "Whither Scripts", Fanita, împreună cu Bill Cornell într-un articol anterior, contestă natura patologică și limitativă a teoriei scriptului. Atât Fanita cât și Bill subliniază aspectele dinamice continue ale scriptului. Împărtășesc îngrijorarea Fanitei, exprimată în acest articol, că prea mult accent pe definirea clienților în termeni AT poate duce la false vindecări ale scriptului.

Împlicarea mea în Analiza Tranzacțională a început în anii '80, când, ca student matur, studiam psihologia. Am fost impresionată de această teorie robustă și de profunzimea și bogăția aplicabilității sale în școli, organizații, diferite forme de consiliere și în psihoterapie. Am fost convinsă de felul simplu și totuși profund de a găsi o înțelegere pentru propria persoană și pentru ceilalți prin narațiunea scriptului și am crezut că pot găsi răspunsuri, doar de m-aș fi putut opri să cânt la pian precum Jeder.

Devreme în practica mea psihoterapeutică, am fost de asemenea norocoasă (deși nu întotdeauna s-a simțit așa) să am clienți care să mă pună la încercare în noul meu evanghelism. Crezând din toată inima în regula că ceea ce a fost decis poate fi redecis, am crezut că treaba mea este să-i ajut pe clienții mei să-și

găsească povestea scriptului, să-și provoace driverele și injoncțiunile, să redecidă și de acolo înainte să trăiască o viață eliberată de script. Au existat câteva persoane pentru care această abordare era eficientă și eliberatoare. Cu toate acestea, eu păream că sunt într-o călătorie aparent neîncetată de redecizie și unele redecizii pur și simplu nu persistau, nu se potriveau. Plină de entuziasm și de speranță tenace, încercam să mă potrivesc pe mine și să-i potrivesc pe clienții mei cu teoria, mai degrabă decât invers.

Curând după ce m-am instalat în practica privată, una dintre clientele mele pe care o voi numi Mary, a făcut o impresie puternică asupra mea întrebându-mă dacă îl citisem vreodată pe Wittgenstein. Mi-am mărturisit ignoranța și ea s-a apucat să mă educe cu un citat din Wittgenstein, care spunea cam așa: "Lucrurile despre care nu putem vorbi trebuie transmise în tăcere." Era felul ei de a-mi spune că interogarea mea persistentă asupra a ceea ce îi fusese comunicat de către părinți sau figurile parentale îi întrerupea de fapt procesul său natural de a-și găsi propria experiență. A fost o confruntare abruptă a felului în care eu mă bazam prea mult pe cuvinte, prea mult pe poveste. Eu eram cea care, ca un terapeut începător anxios, aveam nevoie să știu faptele, povestea, nu clienta mea. De fapt, ceea ce îmi spunea ea ar fi putut fi rezumat în următorul citat: "Știi că tu crezi că înțelegi ce crezi tu că am spus eu, dar nu sunt sigură că realizezi că ceea ce ai auzit nu este ceea ce am vrut să spun."

Unul din motivele pentru care cuvintele lui Eric Berne continuă să mă entuziasmeze este faptul că scrierile lui sunt foarte contradictorii. Într-un loc, el spune: "Pentru a înțelege intuiția pare să fie necesar să evităm credința că pentru a cunoaște ceva, individul trebuie să fie capabil să pună în cuvinte ceea ce știe și cum știe". (Berne 1949/1977) Apoi în 1971: "Este încă multă muncă de făcut în domeniul activității verbale, așa că nu fi descurajat dacă nu te raliezi cu mulțimea adepților nonverbalului".

Este confuzant și destul de incomod uneori când nu știm ce sau cum să gândim despre lucruri, găsim siguranță în fapte concrete. Unul dintre cele mai neliniștitoare lucruri pe care trainerul meu CTA mi l-a spus la cursul 101 a fost: "Nimic din ceea ce urmează să vă predau în următoarele două zile nu este adevărul". La început, ceea ce am auzit a fost "nimic din asta nu e adevărat" și mă întrebam dacă m-am înscris la un curs cu o persoană în care nu poți avea încredere, sau dacă încerca să mă păcălească să-l cred pentru că făcuse acea afirmație. Eram cu siguranță suspicioasă.

În ultimii douăzeci de ani de învățare, predare și experimentare a propriei mele terapii și supervizări, am avut nevoie de mentori care să mă inspire, uneori am avut nevoie să introiectez ideile lor pentru un timp, să le încerc să văd dacă se potrivesc, chiar să

Experiența comună se sucește și răsucește, deviază și se stabilizează din nou, implicând emoții, senzații, gânduri, mișcare și umor. Este un efort intim între doi sau mai mulți oameni, care are nevoie de ceea ce am ajuns să numesc o "receptivitate a uimirii".

mă găsesc pe mine însămi prin imitație, fie ea uneori inconștientă, să urmez un cadru până când îmi devine propriu. Sunt recunoscătoare primului meu trainer a cărui primă diplomă era în filozofie, pentru că m-a învățat importanța continuării revizuirii a ceea ce gândesc.

De obicei, îmi place să ascult muzică atunci când scriu, unii dintre cântăreții mei preferați sunt considerați a fi mai mult poeți, mai degrabă decât compozitori, Leonard Cohen, Bob Dylan, de exemplu, dar în scrierea acestei prezentări nu am găsit confort sau inspirație într-un fundal muzical cu versuri. M-am îndreptat în loc de asta către muzica clasică, muzică pe care puteam doar să o experimentez, fără nevoia de a înțelege sau interpreta cuvintele. În căutarea unei muzici ce m-ar putea inspira, am ajuns la John Cage, un compozitor american experimental, și la înțelegerea sa unică a muzicii și a sunetului. Voi reda un clip de pe youtube cu una dintre compozițiile sale. Va dura aproximativ 7 minute, deși se intitulează 4 min și 33 secunde. Veți vedea că nimic nu este ceea ce pare. În acest timp, pe cât posibil, vă invit să vă concentrați pe propria experiență, senzații corporale, gânduri, sentimente și impulsuri. Atât cât puteți, lăsați deoparte cenzura a ceea ce se presupune că ar trebui să simțiți sau gândiți, lăsați ca orice apare în voi să fie relevant.

Acum vă voi ruga să găsiți o persoană cu care să împărtășiți experiența voastră. Luați-vă 5 minute fiecare (o persoană ascultă și privește, o persoană vorbește sau arată, căci s-ar putea să nu implice cuvinte. Vă voi spune când să schimbați rolurile). Împărtășiți experiența voastră, indiferent care a fost, vecinului vostru, știind că nu există un mod corect de a răspunde la asta. Dacă doriți să rămâneți în tăcere cu propria voastră experiență, spuneți asta vecinului și ei vor aștepta cu voi în tăcere.

Cage a vorbit și a scris nu doar despre importanța tăcerii în general, dar într-un interviu, când a fost rugat să dea un exemplu despre cum a continuat să folosească ceea ce a învățat din compozițiile sale în viața și munca sa, el a încercat să descrie importanța tăcerii astfel: "Nu mă așez în tăcere, îmi întorc atenția către ea."

Asta este ceea ce îmi place la Cage, că atenția lui este adesea atrasă către neprevăzut. El a fost inspirat de un compozitor mai tânăr, Morton Feldman, și se spune că a descris opera acestuia drept una în care

„se schimbă responsabilitatea compozitorului de la a face la a accepta”, ceea ce "îi permite să fie netemător sau plin de acea iubire care vine dintr-o senzație de a fi una cu orice". Poate că acesta este punctul în care se întâmplă acest a fi împreună, mai degrabă atunci, decât mai târziu.

Trainingul meu de după examenul de CTA cu o varietate de terapeuți corporali m-a determinat să apreciez puterea acceptării, cu toate că zilele acestea prefer să mă gândesc la aceasta ca la a primi, adică, la a fi interesat în orice este comunicat și a observa ceea ce poate fi deasupra, dincolo sau dedesubtul oricărui cuvinte.

În experiența mea, acesta este un proces îndelungat, asemănător cu cel descris de experiența lui Salman Rushdie de a scrie un roman. Unele lucruri nu sunt încă gata și s-ar putea să nu fie niciodată gata să fie definite sau înțelese prin cuvinte sau sunete.

În analiza sa asupra unei fete pe care a numit-o Piggie, Winnicott a scris despre „importanța de a nu înțelege despre ceea ce ea nu a fost încă capabilă să-mi dea indicii. Doar ea știa răspunsurile și când ea va putea cuprinde sensul spaimelor, va putea face posibil și pentru mine să înțeleg de asemenea”.

Winnicott afirmă că există o realitate psihică personală (interiorul nostru, procesul nostru intrapsihic), relațiile cu ceilalți și comportamentul în lumea concretă (cea din exteriorul nostru, procesul interpersonal) și spațiul potențial (spațiul dintre noi). Winnicott scrie despre un proces prin care copilul dezvoltă capacitatea de a fi singur în prezența celuilalt. Pentru Winnicott, importanța jocului în acest spațiu formează o legătură vitală între lumea dinăuntru și lumea din afară, în cadrul și prin spațiul tranzițional.

Este credința mea că în prezentarea teoriilor lui Eric Berne, de la moartea sa până de curând, acest spațiu tranzițional a devenit tot mai închis. În anii '80, '90, au început unele programe de formare, cel puțin unele în UK, care au promovat un mod mai degrabă prescriptiv decât descriptiv de a folosi teoria AT. Am pierdut numărul clienților care sunt în training AT, care se prezintă pe ei înșiși ca o adaptare de personalitate sau simțind disconfort îmi vor spune că este datorită unei anume injoncțiuni. Ceea ce au învățat ei să facă (ca și mine) este să se agațe de narațiunea scriptului ca de un mod de a se defini pe ei înșiși.

Scopul meu este în prezent acela de a ajuta clienții să se simtă suficient de confortabil pentru a descrie experiența lor simțită în proprii termeni.

Sunt un/o "Fii puternic(ă)", am un "Grăbește-te", "Scriptul meu e banal", etc

În loc de a impune o altă injoncțiune - "nu vorbi despre tine în acest fel", mi-am dat seama că aceasta în sine este o comunicare importantă. Cred că acesta este un fel în care clienții mei exprimă ceea ce prietena mea Lis Heath numește "nevoia de a-și menține echilibrul". Noi toți avem nevoie de o structură de care să ne agățăm, iar cuvintele și teoriile uneori ne oferă asta. În cele din urmă, scopul meu este în prezent acela de a ajuta clienții să se simtă suficient de confortabil pentru a descrie experiența lor simțită în proprii termeni.

De fapt, scriind aceste rânduri, realizez că există feluri specifice, individuale sau limbaje pe care fiecare client sau grup le dezvoltă împreună cu mine în intimitatea întâlnirii psihoterapeutice. Adesea mă întreb ce înțeleg cei din afară din această dezvoltare a felului nostru individual de comunicare. Din fericire supervizorii mei s-au obișnuit cu unele descrieri neobișnuite ale muncii noastre și nu mă mai întreabă de diagnostic sau de planuri de tratament.

Aceste moduri de comunicare se pot dezvolta incoerent sau fragmentar, așa cum se dezvoltă romanele lui Rushdie. Experiența comună se sucește și răsucesc, deviază și se stabilizează din nou, implicând emoții, senzații, gânduri, mișcare și umor. Este un efort intim între doi sau mai mulți oameni, care are nevoie de ceea ce am ajuns să numesc o "receptivitate a uimirii". În timp ce scriu acestea, îmi apare un alt fragment și îmi amintesc de o limbă inventată pe care obișnuiam să o împărtășesc cu tatăl meu. Doar noi știam construcția ei și obișnuiam să avem conversații întregi pe care nimeni altcineva nu le înțelegea, era amuzant, extraordinar de intim și jucăuș.

Așadar, cred că sunt nenumărate feluri în care putem comunica unii cu alții, unele prin cuvinte, altele dincolo de cuvinte, unele într-o limbă pe care alții ar putea să nu o împărtășească sau înțeleagă. Pe măsură ce înaintăm în conferință, vă rog să vă gândiți la modul de a fi împreună sau la intimitatea pe care noi, ca și grup, am putea-o dezvolta în următoarele două zile. De cât de mult spațiu personal psihic ați putea avea nevoie, cât de multe cuvinte vor fi sau nu parte din comunicarea voastră și ce se va întâmpla în spațiul potențial, care este un spațiu în interiorul fiecăruia dintre noi și un spațiu între noi, pe măsură ce petrecem acest timp împreună.

▪ Traducere de Irina Filipache

Prezentul articol este discursul de deschidere a Conferinței Naționale de Analiză Tranzacțională "Împreună dincolo de cuvinte" Timișoara 2014

■ Interviu Karina Heiligers



Karina Heiligers

Monica Năstăsă: Karina, îți multumesc că ai acceptat un interviu pentru Revista de Analiză Tranzacțională. Te voi întreba mai întâi despre legătura ta cu psihologia și psihoterapia. Ce te-a adus în această profesie?

Împărtășește-ne, te rog, despre acest drum, cum ai început, unde consideri că ești acum și încotro te îndrepti?

Karina Heiligers: Monica, sunt onorată de invitația primită pentru a susține acest interviu și emoționată bineînțeles, pentru că este o premieră pentru mine.

Răspunsul meu la întrebarea ta este că Analiza Tranzacțională m-a adus în domeniul psihologiei și psihoterapiei. Profesia mea inițială a fost tehnica dentară, o profesie creativă, stresantă și cu multe satisfacții profesionale, pe care probabil aș fi practicat -o fără regrete până la pensie, dacă nu aș fi descoperit AT-ul.

Prietena mea cea mai bună a fost unul din membrii fondatori ai AT-ului în Timișoara în 2000. Am devenit interesată de Analiza Tranzacțională datorită entuzasmului ei. Știu că am fost foarte curioasă, i-am pus multe întrebări la care ea mi-a răspuns și tot datorită ei am citit și primele mele cărți despre AT.

Anul 2002 a fost un an dificil pentru mine din punct de vedere personal. Am divorțat după aproape 5 ani de căsnicie, iar cei doi copii ai mei, atunci în vârstă de

3 ani și respectiv un 1 an și câteva luni, au rămas doar în grija mea. A fost foarte greu pentru mine să înțeleg de ce oamenii care se iubesc nu rămân împreună, de ce oarecum repet povestea familiei mele, cu ce am greșit eu să merit asta și așa mai departe. Bineînțeles că am plâns pe umărul prietenei mele, am căutat ajutorul unui psihoterapeut și cu toate astea parcă nu era destul, dar nu știam ce mă poate ajuta mai mult.

Îmi amintesc foarte bine când prietena mea m-a întrebat dacă îmi doresc să particip la un workshop de AT. Tema era despre sexualitate, un workshop pe care John Parr l-a susținut la Timișoara în 2002 și care era deschis și pentru alți participanți, nu doar psihoterapeuților. Atunci l-am întâlnit pe John Parr, un fel de Moș Crăciun modern, care aducea acceptare, speranță, veselie, o altă abordare asupra vieții și a ce înseamnă să fi într-un proces de învățare, și care consider că ne-a adus cadoul cel mai valoros posibil: faptul că și-a adus aportul la înființarea ARAT, iar apoi a condus și a contribuit la menținerea și creșterea comunității de AT din România. Iar întâlnirea cu John și grupul de AT și-a făcut efectul în momentul respectiv: acolo mi-am dorit să aparțin, asta era ce îmi lipsea, o comunitate din care să fac parte și unde creșterea era posibilă!

Pentru câțiva ani am participat la workshopuri pentru a găsi răspuns la întrebările mele și, foarte important, pentru întâlnirea cu John și cu grupul, pe care îi idealizam bineînțeles, ca și o parte din restul participanților, proces foarte important de altfel, cum am învățat mai târziu. De fapt, cred că am idealizat aproape toți trainerii și AT-ul și uneori cred că mai fac asta și acum. Iar unul din efectele secundare ale acestui lucru este că mi-am dorit să devin ca ei, să fac din asta un mod de viață și să aduc filozofia AT-ului nu doar în relațiile mele și în modul în care mă înțeleg pe mine, ceilalți și viața în general, dar și viața mea profesională. Așa că mi-am schimbat profesia: am urmat o facultate de psihologie, un master în psihologie clinică și psihoterapie, iar în prezent sunt psihoterapeut și psiholog clinician. În toată perioada asta am participat în continuare la workshopurile de AT, (chiar dacă cred că am avut mai mult decât dublul orelor de training necesare pentru examenul de CTA), datorită nivelului diferit de înțelegere pe care îl atingeam de fiecare dată și pentru a fi împreună cu grupul. Am suferit foarte mult când oamenii de care m-am legat

nu mai veneau la workshopuri, când existau fragmentări în grup, când cei care susțineau programul făceau eforturi foarte mari pentru ca acesta să continue și cu toate acestea uneori nu mai era posibil. Iar pe de altă parte, am foarte multă gratitudine față de această comunitate, atât din Timișoara cât și din București, unde mi-am găsit cei mai buni prieteni și spațiul unde am învățat și învăț în continuare cel mai mult!

Știu că anul acesta ți-ai luat examenul de CTA, pentru care te felicit încă o dată!

Ai adus bucurie și emoții în comunitatea A.T din România. Ce a însemnat ca și pregătire, timp alocat, emoții, examenul în sine la Roma?

Mulțumesc pentru felicitări! Să trec examenul de CTA a fost o realizare foarte importantă pentru mine. Pot să spun că a fost un moment de mândrie în plus să fiu aplaudată împreună cu Vera, Maria, Alexandra și Traian. Cred că a fost examenul de CTA cu cea mai mare participare din România de până acum, un semn clar pentru mine că am crescut ca și comunitate AT. Ioana și Sorin Duma au fost acolo în calitate de examinatori și susținători, așa că faptul că am avut o parte din mica noastră comunitate cu mine la Roma, a contat foarte mult! Pentru mine cel mai important și emoționant moment a fost când am ieșit afară din sala de examen și la ușă mă așteptau prietenii, supervizorii și soțul meu cu îmbrățișări, pupături și felicitări. Acesta este momentul care cred că o să rămână cu mine întotdeauna!

Ceea ce apreciez foarte mult este filozofia AT care stă la baza oricărui model: să tratezi relația cu clientul în mod etic, cu respect, compasiune și considerație, ca o relație egală, în care clientul este implicat direct în procesul său de schimbare.

Revenind la întrebarea ta despre ce a însemnat ca și pregătire, timp, emoții, examenul de CTA, pot să spun că am avut nevoie de 2 ani să finalizez examenul scris. Motivul a fost în principal lipsa de timp și faptul că nu mi-a plăcut să scriu. Nu a fost ușor să scriu despre mine și munca mea, a fost prima dată când am făcut asta și nu știam cum să o fac. Nu aveam timp liber decât câteva ore pe săptămână, timp pe care am decis să-l aloc examenului în loc de alte lucruri mai atractive pentru mine. Și când mă puneam în fața laptopului, parcă aveam un gol în minte. Cum să încep? Despre ce să scriu? Ce modele să aleg? Primul an și jumătate am urât examenul scris din tot sufletul. Din discuțiile pe care le-am avut cu colegii mei despre examenul scris ce m-a amuzat și alarmat în același timp a fost că în momentul în care îți scrii lucrarea, ai de-a face cu scenariul tău în deplinătatea splendorii sale, "că

te ia și dă cu tine de toți pereții", cum spunea foarte drăguț și plastic una dintre fete. Și asta a fost ceva adevărat în cazul meu: am încercat din greu, m-am criticat fantastic, am fost foarte nemulțumită și frustrată, nimic nu era perfect, am scris și rescris, părea că nu o să o scot niciodată la capăt. Supervizările mi-au fost de mare ajutor în special să nu renunț și bineînțeles, mi-au dat o direcție. Cred că doar în ultimele luni am început să scriu cu plăcere, iar după ce l-am terminat am avut foarte multe idei și mă gândeam ce mult mi-ar place să scriu acum despre modelul ăsta sau celălalt sau să scriu eseuri despre celelalte întrebări sau ce interesant ar fi să scriu un alt studiu de caz despre un client sau altul. Am învățat mult în această perioadă: cum să am răbdare cu mine și cu procesul în sine, cum să vorbesc despre mine și munca mea, cum să descriu folosind modelele teoretice modul în care eu lucrez cu clienții și să fiu mai conștientă despre intervențiile mele și ceea ce ele determină, am descoperit care sunt lacunele din pregătirea mea teoretică, am citit multe articole foarte interesante, sau am învățat să fac diagrame în Word, de exemplu.

Pentru examenul oral am avut o lună timp efectiv să mă pregătesc. Acum, dacă mă uit înapoi, văd examenul de CTA și toată pregătirea necesară ca un proces de maturizare necesar. Cu o lună înainte de examen am avut foarte multe emoții, care s-au diminuat înainte de examen, dar tot am fost anxioasă acolo. Nu mi-ar fi plăcut doar să iau examenul, mi-am dorit să-l iau și să-mi placă de mine în același timp, lucru destul de greu din cauza autocriticii destul de acerbe. Examenul a fost o experiență foarte bună, cumva o încununare a travaliului anterior.

După examen am participat la conferința EATA de la Roma care avea ca temă cercetarea în AT și am realizat că mi-am început propria mea cercetare : ce înseamnă să fi CTA? Încă mai cercetez, nu m-am lămurit pe deplin. Faptul că mi s-a spus după examen: "acum ești un Analist Tranzacțional" cred că a produs o schimbare undeva în mine. Ca o consecință am observat faptul că am devenit interesată de istoria ITAA și EATA și a membrilor importanți din comunitatea AT a căror articole le-am studiat pentru pregătirea mea și văd lucrul ăsta ca o căutare pentru a descoperi cum e comunitatea la care aparțin în prezent.

Care sunt modelele pe care le folosești cel mai frecvent în munca ta? Sunt și alte abordări care te atrag?

Întrebarea asta seamănă cu una de examen. În munca mea, integrez mai multe abordări din AT, de fapt câte ceva din fiecare. Iar AT-ul în sine este o abordare integralistă care folosește elemente din mai multe forme de psihoterapie. Cred că folosesc cel mai mult abordarea relațională în special datorită faptului că mulți dintre clienții mei prezintă tulburări ale sinelui și sunt foarte fragmentați. Găsesc foarte utilă și modelul clasic cu analiza tranzacțiilor, triumfiul dramatic, analiza jocurilor, a scenariului sau a economiei stroke-urilor, sau modelul impasului și two-chair

Sper ca prin energia și eforturile noastre această comunitate să continue să se dezvolte. Pentru cei care se pregătesc pentru CTA: să nu renunțe, e un proces care merită tot efortul!

work preluat din tehnica gestalt, din școala redeciziei, de exemplu. Cred că unul din beneficiile trainingului în AT este că îți oferă o bogăție de abordări și poți să alegi modelul potrivit pentru fiecare client. Iar ceea ce apreciez foarte mult este filozofia AT care stă la baza oricărui model: să tratezi relația cu clientul în mod etic, cu respect, compasiune și considerație, ca o relație egală, în care clientul este implicat direct în procesul său de schimbare.

Ca alte abordări, am urmat un training în brainspotting și parțial unul în hipnoză. De doi ani urmez și un training în terapie de familie și de cuplu. Pentru că, așa cum am menționat anterior, am o tendință de a idealiza Analiza Tranzacțională, am o problemă de integrare a altor abordări, în special dacă există conflicte între ideile AT-ului și cele ale altor forme de psihoterapie. Așa că consider că aici este zona mea de creștere.

De cât timp lucrezi cu clienți și cum este pentru tine această muncă? Ce crezi că "îi dă aripi" clientului, ce îl ajută să facă schimbările dorite? Spune-mi câteva aspecte, te rog.

Am început să lucrez cu clienți din 2007. Este o muncă care îmi aduce multe satisfacții și în care și eu învăț și cresc împreună cu clientul. Inițial am văzut munca asta ca un hobby pentru că orele de muncă le petrec cu mult interes, curiozitate și plăcere. De fiecare dată mă întreb ce o să mă învețe clientul respectiv despre mine, viață, relații și natura umană. Cred în abordarea relațională pentru că consider că o parte din „ce-i dă aripi” clientului este tipul de relație pe care îmi doresc să o creez cu clientul: o relație în care să se simtă văzut, auzit, înțeles, acceptat, în care acesta poate să exprime ce nu a fost exprimat niciodată, o relație care să-l ajute să dea un sens experiențelor și trăirilor sale.

Cât de importantă este supervizarea și în ce momente o ceri?

Foarte importantă și de câte ori este posibil. Tot timpul învăț ceva din supervizare. Așa cum relația terapeutică oferă spațiu clientului și trăirilor sale, așa cred că relația de supervizare îmi oferă mie spațiu pentru a face sens despre ce se întâmplă cu mine și clientul meu, cum e asta semnificativ pentru procesul său, ce mai am de învățat, care sunt zonele neexplorate și de ce, ce spune asta despre mine, etc.

Intervizarea o consider foarte importantă de asemenea. Întotdeauna o altă perspectivă mă ajută să mă mut din cadrul meu de referință (chiar dacă e inconfortabil sau mi-ar plăcea „să știu eu mai bine”) și să

capăt o altă înțelegere asupra procesului. Și pot spune că de multe ori am avut parte de câte o intervizare care m-a ajutat chiar mai mult decât o supervizare datorită creativității sau perspectivei neobișnuite pe care mi-a adus-o colegul meu, sau experienței sau înțelegerii semnificației pe care colegul meu a avut-o. Învăț foarte mult și din intervizarea pe care eu o ofer celorlalți, pentru că îmi fac experiența disponibilă pentru mine și celălalt și cumva înțelegerea asupra ceea ce se întâmplă devine mai profundă de fiecare dată.

Anul trecut te-ai ocupat de organizarea Conferinței Naționale de Analiză Tranzacțională? Cum ai luat această decizie? Ce te-a motivat?

Din 2012 sunt președintele Filialei Timiș a Asociației Române de Analiză Tranzacțională și acest lucru a contribuit foarte mult în decizia pe care am luat-o de a organiza conferința din 2014, din dorința mea de a-mi aduce contribuția comunității din Timișoara și nu numai. Există o tradiție a cărei continuitate mi-o doresc, în sensul că alternativ conferința națională se organiza un an la Timișoara și un an la București. În 2013 a existat o modificare de statut în care conferința se organiza pe bază de proiect care urma să fie aprobat de Comitetul Director ARAT, așa că la începutul lui 2014 am trimis un e-mail tuturor membrilor ARAT Timiș să-i întreb dacă există interes pentru a organiza acest eveniment la Timișoara sau nu. Acest lucru mi s-a părut important din cauza numărului de participanți, pentru că în prezent asociația noastră are mult mai mulți membri în București decât în Timișoara, iar în cazul unei participări reduse costurile nu și-ar mai fi avut sensul. Și pentru că toate răspunsurile primite au fost pozitive, dar nimeni altcineva nu s-a anunțat pentru organizare, am decis să mă ocup eu de asta. Pentru idei, pentru titlul, tematica conferinței și pe cine să invităm ca traineri am organizat un brainstorming printre colegi, proces foarte creativ și amuzant, în care am schimbat multe e-mailuri și am reușit să ne și întâlnim. Și pentru că a fost un proces în comunitate și pentru comunitate, titlul a venit parcă de la sine: „Împreună dincolo de cuvinte”.

Care a fost echipa cu care ai lucrat ?

Prima persoană care m-a ajutat a fost Ioana Duma, ea m-a pus în legătură cu trainerii pe care i-am invitat și am primit suportul ei de fiecare dată când l-am cerut, legat de experiența ei cu organizarea conferinței naționale din 2010 și bineînțeles suportul emoțional. O altă persoană căreia țin să-i mulțumesc a fost Adriana Cozma, cea care a făcut posibilă organizarea

Din iulie 2015 sunt Analist Tranzacțional și asta înseamnă printre altele pentru mine că mi-am câștigat un loc în comunitatea europeană de AT. Și această comunitate de AT, cea română și implicit cea europeană, înseamnă pentru mine locul unde sunt acasă, oamenii mei dragi, locul unde aparțin, unde cresc și învăț.

conferinței la Timișoara în 2012 și care a făcut disponibilă pentru mine documentația de care am avut nevoie pentru Colegiul Psihologilor și altele, și de asemenea a participat la promovarea conferinței și a fost unul dintre traducători.

Celor din CD le mulțumesc foarte mult pentru implicare și suport. În plus, Anca Coman și Mihai Iordache s-au implicat activ ca și traducători la conferință, iar Mihai a fost cel care s-a ocupat de partea audio-video, Oana Pănescu a scris un articol în care a promovat conferința noastră în newsletterul EATA, urmat de un alt articol care a apărut în newsletterul ITAA, The Script, de data aceasta despre conferința care a avut loc, scris de o altă persoană care ani de zile și-a adus contribuția sa comunității ARAT, Nicoleta Gheorghe. Mulțumiri și Comisiei Profesionale și Elenei Tiron care s-au ocupat de acreditări la colegiu, diplome și premii. Daniel Ciucur a fost un ajutor neprețuit, el a preluat o parte din sarcinile trezorerului în perioada conferinței. Peter Kovacs s-a ocupat de promovare împreună cu Andreea Ionescu și Manuela Bunta.

Dacă mă întorc însă la echipa de bază, multe, multe mulțumiri pentru Cristina Pop, cea care s-a ocupat de site-ul conferinței și m-a pus în legătură cu Gabriel Simion, care a făcut afișul conferinței. Cristina Petrescu a fost un secretar nemaipomenit, ca de obicei de altfel, la toate conferințele de la Timișoara. Amalia Gabor a fost cea care s-a ocupat de voluntari și nu numai și îi mulțumesc foarte mult pentru efortul și sprijinul ei. Traducătorii au fost de neprețuit: Anca Tiurean, Ada Rus, Călin Rus, Mihai Iordache, Anca Coman, Adriana Cozma.

Persoanele care „mi-au ținut spatele” și care au depus eforturi extraordinare au fost Alina Rus și Andreea Ionescu. Andreea a fost cea care s-a ocupat de săli, de voluntarii studenți, de sponsorizare, de promovare și altele. Alina Rus a fost cea care a organizat conferința împreună cu mine, și am împărțit efortul, emoțiile, frustrarea, stresul și plăcerea de-a fi împreună cu și pentru comunitate.

Ce ți-a rămas pregnant din această experiență?

După cum am menționat deja, conferința a fost efortul comunității, a tuturor celor care s-au implicat activ ca organizatori și voluntari și a tuturor celor care au participat la conferință. Ce mi-a rămas mie a fost experiența de a fi împreună, cu, fără, sau dincolo de cuvinte.

Care este legătura ta cu comunitatea de Analiză Tranzacțională, la nivel de ARAT și EATA? Ce înseamnă această comunitate pentru tine?

Cred că am răspuns cu foarte multe cuvinte pe parcursul acestui interviu la această întrebare. Până la următoarele alegeri voi continua să fiu în Comitetul Director ARAT ca și reprezentant al celor din vestul țării. Din iulie 2015 sunt Analist Tranzacțional și asta înseamnă printre altele pentru mine că mi-am câștigat un loc în comunitatea europeană de AT. Și această comunitate de AT, cea română și implicit cea europeană, înseamnă pentru mine locul unde sunt acasă, oamenii mei dragi, locul unde aparțin, unde cresc și învăț.

Ai vreun mesaj pentru membrii ARAT?

Tuturor le spun că sunt mândră că mă număr printre ei și că sper ca prin energia și eforturile noastre această comunitate să continue să se dezvolte. Pentru cei care se pregătesc pentru CTA: să nu renunțe, e un proces care merită tot efortul!

Îți mulțumesc încă o dată și îți doresc succes în tot ceea ce îți propui.

Mulțumesc Monica, și mult succes cu organizarea conferinței!

▪ *Interviu realizat de Monica Năstasă*

■ PHYSIS:

Despre creștere și dezvoltare în analiza tranzacțională



Delia Vasile

În lumea psihoterapiei, în relațiile cu clienții noștri, ca și în grupurile ai căror membri suntem, avem privilegiul de a lua parte la procesul depășirii limitelor, vindecării, creșterii și evoluției. Asculțăm povești uneori cutremurătoare, asistăm la modul dureros în care efectele acestor povești sunt trăite în prezent și acompaniem efortul ființei umane către mai bine. Purtăm propriile noastre lupte în aceeași arenă. Fie că suntem noi sau ceilalți, trăim experiența ființei umane, care, din mijlocul haosului și al suferinței, găsește resurse de a se schimba pe sine și viața sa. Asistăm la nașterea noului sau la un nou mod de a trăi vechiul, care au drept consecințe creșterea și dezvoltarea. Ca practicieni ai analizei tranzacționale, suntem de partea vieții și lucrăm pentru viață. Trăiesc adeseori un profund sentiment de venerație în fața acestor renașteri și, mai cu seamă, în fața forței și energiei care le fac posibile. Forța vieții, drive-ul către sănătate și evoluție, pe care îl experimentăm uneori ca răzbind prin hățișul unor dificultăți și suferințe greu de cuprins în cuvinte, sunt conceptualizate în analiza tranzacțională drept *physis*.

CONCEPTUL DE PHYSIS ÎN ANALIZA TRANZACȚIONALĂ

În filosofia antică, *physis* a fost conceptualizat în două moduri: schimbarea ca flux în sine, fără sursă sau scop, și schimbarea ca vindecare, creștere sau evoluție creativă. Eric Berne a preluat acest concept și l-a folosit în cel de-al doilea sens al său, în sensul schimbării "ca evoluție curativă și creativă", "pentru a reprezenta forța motivațională majoră pentru vindecare, aspirație individuală și evoluție colectivă" (Clarkson, 1992a, p.203-204). Clarkson (1992a, p.202) îl citează pe Berne, care descria *physis* drept "forța Naturii, o forță creatoare generală, care se luptă etern pentru a face lucrurile să crească și pentru a perfecționa lucrurile care cresc" – deci o "forță de creștere", în mod esențial evolutivă.

Berne include conceptul de *physis* în prima sa lucrare importantă, "A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis" (publicată inițial în 1969, apoi republicată în 1981), în "Structura și dinamica organizațiilor și grupurilor" (1963), precum și în "Ce spui după Bună Ziua?" (1972). "Physis este, astfel, unul dintre conceptele de bază ale sale, de durată și neschimbate, care a însoțit dezvoltarea teoriei și practicii sale în analiza tranzacțională" (Clarkson, 1992b, p.207). Mai mult decât atât, *physis* reprezintă în formă condensată, esența analizei tranzacționale, așa cum a construit-o Berne: credința în "posibilitatea schimbării creative și evolutive este caracteristică analizei tranzacționale, în abordarea sa asupra psihoterapiei, organizațiilor și vieții" (Clarkson, 1992a, p.207). Premisele filosofice care sunt și astăzi fundamentale analizei tranzacționale și modului în care o practicăm, cu precădere modelul decizional (Stewart & Joines, 1987/2007, p.16-17), se bazează în mod esențial pe credința în posibilitatea de schimbare evolutivă a ființei umane. În acest sens, Clarkson notează: "de-a lungul vieții lui, Berne nu a minimalizat niciodată potențialul distructiv al oamenilor, ca indivizi sau națiuni, dar a aderat, de asemenea, la credința lui în drive-ul

intern al persoanei către sănătate și creștere” (Clarkson, 1992b, p.10) și “a folosit conceptul de *physis*, ca reprezentare a convingerii sale că vindecarea și schimbarea sunt posibile” (Clarkson, 1992a, p.203). Aceeași idee este formulată ani mai târziu într-o sinteză obiectivă a lui Mick Landaiche (2012, p.189) despre esența AT: “analiza tranzacțională susține credința că indivizii au capacitatea să crească, să își depășească anumite comportamente problematice, în același timp încadrând acest potențial în limite realiste”.

Din rădăcinile sale psihanalitice, Berne a acceptat importanța celor două drive-uri majore (freudiene și federniene), *mortido* și *libido*, și a conceptualizat *physis* drept cea de-a treia forță inconștientă. Analizând contribuția berniană, Petruska Clarkson avansează ipoteza că Berne a înțeles *physis* ca forță “chiar mai bazală decât însuși *libido*”, fiind de acord cu el, în aceea că “*physis* precede, ontogenetic și filogenetic, celelalte drive-uri” (Clarkson, 1992a, p.205). Se avansează astfel o concluzie importantă pentru înțelegerea *physis* ca forță motivațională: “dacă *physis* subsumează celelalte două forțe, ar putea fi conceptualizat cu mai multă acuratețe ca *prima forță*, care izvorăște de la baza motivației umane” (Clarkson, 1992a, p.205). În consecință, conceptul de *physis* “încapsulează spiritul analizei tranzacționale, ca abordare psihoterapeutică umanistă și existențială, bazată pe cunoașterea psihodinamică a *eros* și *destrudo*, precum și pe recunoașterea lui *physis*” (Clarkson, 1988, p.12) și stă la baza constituirii identității de sine stătătoare a AT: “întocmai această insistență emfatică asupra vindecării, progresului și evoluției este cea care diferențiază analiza tranzacțională de verișorii săi psihanalitici” (Clarkson, 1992a, p.204).

Physis denumeste forța motivațională majoră pentru dezvoltare și vindecare și sintetizează credința în potențialul uman de schimbare evolutivă și creativă, care este esențială analizei tranzacționale.

MATRICEA SCENARIULUI ȘI PHYSIS

Petruska Clarkson afirmă că există o reprezentare grafică evidentă a conceptului *physis* în diagrama scenariului a lui Berne, care include săgeata aspirației. Discutăm despre diagrama matricei de scenariu prezentată de Berne în “Ce spui după ce spui Bună Ziua?”, care include săgeata aspirației (Berne, 1972/2006, p.176), pe care Berne o denumeste “A= Vreau să fac în felul meu” și o descrie ca pe “grădina secretă” (a fiecărui om), care “cuprinde imagini vizuale ale lucrurilor pe care le-ar face dacă ar putea să procedeze după placul inimii” (p.179). După Berne, “scopul analizei

scenariului” este deschiderea către lume a porții “grădinii aspirațiilor”, astfel încât Copilul să poată spune “Dar eu, uite, asta vreau să fac și prefer s-o fac așa cum îmi place mie” (p.180). În analiza sa, Clarkson (1992b) postulează că reprezentarea grafică a săgeții aspirației a lui Berne corespunde conceptului filosofic de *physis*, “forței dinamice a *physis*” (p.13) și sensului lui *physis* ca “impuls creator generalizat, care se înalță din experiențele trecute ale individului către potențialul transformator inerent naturii umane” (p.153). Este modul lui Berne, spune Clarkson (1992a), de a continua tradiția pre-socratică, care conceptualiza *physis* ca “natura însăși, (...) izvorând din cele mai adânci rădăcini biologice ale ființei umane și tinzând către cea mai măreață realizare a sa” (p.205), și de a aplica acest concept într-un mod care “reprezintă una dintre cele mai puternice imagini din literatura AT și ilustrează întocmai potențialul ființei umane de a se elibera de constrângerile deterministe ale scenariului” (Clarkson, 1989, p.232).

Astfel, Clarkson analizează această reprezentare grafică drept expresia modului în care ființa umană poate transcende presiunile generatoare de limite ale scenariului, așa cum a fost el format “în matricea iubirii și a morții, în relațiile noastre cele mai timpurii” (Clarkson, 1992b, p.12). Ea afirmă: “Berne a avut ideea că aspirația autonomă a ființei umane se înalță din adâncurile Copilului Somatic (cea mai veche, arhaică sau nediferențiată stare a eului)” (Clarkson, 1992a, p.205). Săgeata aspirației este, deci, expresia “în formă schematică întocmai a acestei juxtapuneri simbolice a forțelor predeterminante, generate de atașament (iubirea parentală) și disperare (restricția parentală și existențială), contrabalansate de forța primară mai profundă (și mai înaltă) a schimbării și transformării individuale, ca proces natural al aspirației umane” (Clarkson, 1992b, p.12-13). Reprezentarea grafică a lui Berne arată aspirația autonomă a individului ca o săgeată care se înalță din Copilul Somatic, “trecând prin Adult și Părinte și ieșind mult deasupra matricei de scenariu, cu vârful săgeții arătând în sus” (Clarkson, 1992a, p.206). Poziționarea sursei aspirației și a *physis* în Copilul Somatic corespunde supoziției împărtășite de Berne și Clarkson că nou-născutul vine pe lume cu un drive bazal către sănătate și creștere – care este susținut și alimentat de *physis* (Clarkson, 1992b, p.13).

Importanța înțelegerii “săgeții aspirației” ca expresie a *physis* rezidă în aceea că ea oferă un fundament filosofic și teoretic, care protejează de riscul adoptării unei viziuni care “subliniază excesiv forțele deterministe în formarea scenariului” (Cornell, 1988, p.270-282) – critică adusă analizei tranzacționale, cel puțin într-o etapă a evoluției sale, așa cum formulează Bill Cornell: “analiza scenariului, așa cum a evoluat ea de-a lungul anilor, este excesiv de psihanalitică în atitudine și excesiv de reduționistă, prin ceea ce

transmite oamenilor legat de dezvoltarea umană” (p.281). Cornell (1988, p. 290) o citează pe Fanita English, care delimitându-și viziunea de o atare zonă deterministă, descrie sub numele de “intuiție genetică”, factorul motivator în procesul de depășire a presiunilor și limitărilor induse de scenariu, într-o manieră care corespunde fără echivoc lui *physis* ca forță creatoare prin excelență evolutivă și în slujba dezvoltării: “Chiar și un scenariu generat sub auspiciul celor mai rele condiții de mediu conține, în sine, intuițiile genetice proprii ale Copilului legate de modul în care ar putea să-și împlinească în mod creativ propriile țeluri, dacă anumite zâne malefice și pânze de păianjen pot fi neutralizate”.

Referindu-se la matricea scenariului ca metaforă în continuă evoluție, Trudi Newton (2007, p.197) aduce în discuție modul în care insatisfacția legată de înțelegerea scenariului în termeni excesiv opresivi și limitativi a generat în literatura AT crearea unor noi diagrame de scenariu (Cornell, 1988; Hay, 1997; Summers & Tudor, 2000) și analizează pe larg, în articolul său din 2006, “Script, psychological life plans, and the learning cycle”, importanța noilor conceptualizări ale scenariului și matricei de scenariu (p.186-195). Dintre acestea, Newton (2007, p.198) analizează modul în care matricea autonomiei a lui Julie Hay reintegrează săgeata *physis* (sau a aspirației) – nu numai pentru copil, dar și pentru părinți, atrăgând atenția asupra “resurselor și potențialului procesului de formare a scenariului”.

Newton (2007, p.198) face conexiunea între conceptul de *physis* și reziliență (înțeală ca “putere OK”, care implică “flexibilitate, o putere extensibilă, care se poate îndoi și schimba în timp ce își menține potența și vigoarea”): “reziliența este ceea ce vedem în *physis*”, forța ascendentă a *physis* balansând forța gravitațională pe care o vedem reprezentată în diagrama matricei de scenariu – ca presiune care împinge în jos.

PHYSIS ÎN ADULTUL INTEGRATOR

O abordare diferită a conceptului de *physis* este propusă de Keith Tudor (2003), în contribuția sa, “The Neopsyche: the Integrating Adult ego state”. Tudor (2003, p.207) aduce în discuție psihologia organismică, pe care o consideră una dintre tradițiile pierdute ale psihologiei secolului 20, și îl citează pe Hagehulsmann, care sugerează că “majoritatea școlilor sau tradițiilor din analiza tranzacțională se bazează pe ipoteze care reprezintă un model organismic al naturii umane”. Tudor aduce împreună teoria organismică și analiza tranzacțională, pentru a genera o “viziune mai organismică asupra neopsihicului” (p.208), integrativă, holistă, bazată pe o teorie unitară a drive-ului care este conceptualizat în câmpul general al psihologiei umaniste ca drive-ul autoactualizării. Tudor descrie

physis în aceiași termeni, ca potențial inerent de creștere al organismului și tendință de actualizare care se găsește în toate organismele și în natura însăși. De asemenea, el face corespondența între *physis* și conceptul de “tendință de actualizare” al lui Carl Rogers, identificând caracteristicile aplicabile ambelor concepte și făcând legătura între acestea și abordarea organismică: “mișcarea și aspirația inerente conceptului de *physis*” se regăsesc în conceptul rogersian, iar ambele există în toate formele de viață organică, reflectă natura umană pro-socială și sunt forța motivațională din spatele procesului “constructiv și direcțional, care poate fi și organizațional, și aspirațional, către autonomie” (Tudor, 2003, p.215).

Conceptul de physis poate fi înțeles și ca forță motivațională care energizează grupuri de oameni către depășirea limitelor induse de scenariul comunitar.

Keith Tudor contrazice interpretarea sursei *physis* ca ținând de Copilul Somatic și postulează localizarea conceptuală a *physis* și săgeții aspirației “în neopsihic – Adultul Integrator, și nu în Copilul Arhaic (așa cum indica Berne)” (p.220). Adultul Integrator este un “neopsihic organismic și evolutiv”, a cărui particularitate – și eventuală dificultate de conceptualizare – rezidă în faptul că este într-un proces constant – “integrarea nu are sfârșit, Adultul neopsihic nu poate fi fixat clinic sau conceptual” (p.222). Tudor descrie o stare a eului de Adult expansivă, care caracterizează o personalitate vie, care “procesează și integrează sentimente, atitudini, gânduri și comportamente adecvate în aici-și-acum – la toate vârstele, de la concepție până la moarte” și care “are abilitatea și capacitatea de a acționa autonom (conștient, cu spontaneitate și intimitate)” (p.201). Tudor citează și concluzia lui Summers, care diferențiază între “acest *physis* matur și “pseudo-*physis*”, pe care îl vede ca “apărare narcisică și arhaică a Părintelui sau Copilului” (p.220), și postulează că *physis*-ul matur își are originea în capacitatea Adultului Integrator de “a reflecta asupra și de a-și integra propriile stări arhaice, ca introiecte din trecut, și să extragă din ele, în serviciul relaționării centrate pe prezent” (p.202).

PHYSIS ȘI METANOIA

Continuând ipotezele în privința schimbării și dezvoltării umane energizate de *physis*, Clarkson (1989) descrie conceptul de *metanoia* – “concept unificator pentru descrierea schimbării în viață și în psihoterapie” (p.224), al cărui sens central, în analiza sa, este cel de “schimbare fundamentală și de lungă durată în mai bine, așa cum este definit de persoană și persoane semnificative” din viața sa (p.225).

Metanoia poartă conținutul unei serii de concep-te precum "punct de cotitură" (în schimbarea care se întâmplă brusc, însă ea se poate petrece și treptat, de-a lungul unei lungi perioade de timp), o transformare fundamentală a minții sau a caracterului, conști-entizarea traseului parcurs și "schimbarea direcției în care mergi în viitor" (Clarkson, 1989, p.224). Clarkson (1992a, p.207) este inspirată de Corballis, pe care îl citează descriind *metanoia* ca reprezentând în mod esențial, schimbarea evolutivă nonliniară: "dezvolta-re evolutivă (calea lui physis) nu este întotdeauna liniară, în continuă creștere, ușor de anticipat și pro-gresivă, ci uneori înaintează în salturi discontinue sau viraje care pot fi imprevizibile, disruptive și creative".

... "învățarea este procesul prin care creăm cunoaștere, care rezultă din tranzacția dintre cunoașterea socială și cunoașterea personală, și nu achiziția liniară de informație"

Metanoia implică reorganizare fizică, mentală, emo-țională, socială și uneori spirituală și este facilitată de o serie de contingente, grupate de Clarkson (1989, p.226) în cinci categorii: psihoterapia, conversia reli-gioasă sau politică, criza, îndrăgostirea și educarea-re-educarea. Analizând datele unui studiu propriu, bazat pe relatări biografice, cazuri clinice și material anecdo-tic, Clarkson (1989, p.228-231) extrage o serie de caracteristici ale *metanoia* care apar cu regularitate: intensitatea experienței emoționale, care "corelează pozitiv în mod frecvent cu evenimente care schimbă viața sau cu experiențe ale *metanoia*" (p.229); despe-rarea, caracteristică frecventă care precede schimba-re; renunțarea la cadrul de referință anterior, care era folosit pentru definirea sinelui, a celorlalți și a lumii; experiența vidului, acel spațiu gol dintre un sfârșit și un început, a cărui importanță rezidă în aceea că, "con-form clienților și clinicienilor, a tolera, a întâlni și a explora extraordinara goliciune a vidului este adesea punctul de cotitură pentru schimbarea terapeutică" (p.230); importanța relațiilor, explicată atât în term-eii importanței cruciale a calității relației terapeutice, ca predictorul cel mai important al succesului, cât și în termenii importanței pe care o au relațiile individu-lui cu alți oameni, fiind necesar măcar un altul care să arate interes și să fie capabil să susțină și să încurajeze un proces de conversie; validarea la nivel comunitar a schimbărilor; sentimentul unei misiuni, care ia ade-sea forma dorinței de a împărtăși cu alții experiența profundă de schimbare personală; apariția imaginilor arhetipale ale transformării, în vise sau în artă, dintre care se pot identifica imagini de sorginte mitologică, biblică sau din povești și basme clasice, care apar fre-cvent în practica clinică a psihoterapeuților de diferite orientări (de exemplu, imagini simbolice ale morții și renașterii) și care marchează, în termeni AT, schimba-re de scenariu.

PHYSIS ÎN CADRU COMUNITAR

Manifestarea *physis* în context de comunitate sau grup este, de asemenea, un teren fertil de analiză. Conceptul de *physis*, aplicat la nivel comunitar, poa-te fi înțeles ca forță motivațională care energizează grupuri de oameni către depășirea limitelor induse de scenariul comunitar și către împlinirea aspirațiilor grupului. Petruska Clarkson (1992a, p.206) postu-lează că aspirația poate fi "cel mai puternic determi-nant în schimbarea personală, socială și globală" și identifică un atare proces în etapa istorică din urmă cu aproximativ 25 de ani, susținând că putem vedea *physis* în acțiune, "în ciuda dezamăgirilor, regresiiilor și eșecurilor inevitabile", în "schimbările la scară largă în țări precum fosta Uniune Sovietică, Africa de Sud și Germania" (p.208). Clarkson (1992a, p.207) face referire la lucrarea sa, "Crisis and aspiration", în care avansa ipoteza că experiențele de criză pot "precipita oportunități sporite pentru recunoașterea și manifes-tarea *physis*", "indivizii și națiunile răspunzând din afara scenariului, cu creativitate sporită, reziliență, abilitate de a se descurca și spontaneitate, în fața vicisitudinilor vieții". Atunci când experiența crizei întrerupe mecanismele habituale, bazate pe scenariu, și echilibrul psihic este destabilizat, oamenii au mai multe oportunități de a se elibera de scenariu și există șansa "reorganizării masive, în direcții care sunt mai sănătoase din punct de vedere al dezvoltării și mai productive din punct de vedere al creativității" (Clar-kson, 1992a, p.207).

Un alt aspect important în alăturarea conceptelor de *physis* și comunitate îl reprezintă rolul comunității ca sursă de sprijin pentru manifestarea *physis*. Accep-tând definiția dată culturii de Landaiche (2012), care o vede "ca efort și organizare colectivă, a cărei inten-ție este să ducă viața mai departe" (p.188), se impu-ne concluzia că misiunea vitală unei culturi (și a unei comunități sau grup subsumate unei culturi) este să fie, în mod direct, în slujba lui *physis*.

Unul dintre modurile în care comunitatea funcțio-nează ca suport pentru *physis* este rezumat eficient de Trudi Newton (2007): "reziliența, sau *physis*, este mai mare (...) atunci când este împărtășită și oferită reciproc" (p.198). Și în analiza *metanoia*, a lui Clarkson (1989), trei dintre factorii considerați esențiali pentru împlinirea unui proces de schimbare evolutivă sunt strâns legați de procesele comunitare puse în slujba lui *physis*: importanța relațiilor interpersonale; vali-darea schimbărilor la nivel comunitar; sentimentul misiunii, care îi animă pe cei care au parcurs un proces personal evolutiv și transformator să își împărtășeas-că experiența, în cadrul comunității, și să îi inspire și sprijine și pe alții.

Pe de altă parte, se pot identifica și obstacole-le pe care cultura/comunitatea le pot pune în calea schimbării evolutive, din perspectiva funcționării

scenariului comunitar ca influență limitativă, similar cu scenariul individual. Trudi Newton (2006) analizează modul în care paradigma constructivistă ne facilitează o analiză a creării scenariului comunitar, ca parte din procesul general de construire a sensului și a universului pe care îl experimentăm. În aceeași linie ideatică, avem și analiza lui Mick Landaiche (2012): "Sensul personal este diferit atunci când este, în mod continuu, informat și întrerupt de - și în conversație cu - acest tip de proces colectiv, emoțional și de comunicare" (cum sunt procesele de grup) (p.193). Newton (2006) scrie: "sensul evoluează prin dialog, iar discursul creează sisteme; cu alte cuvinte, suntem cu toții împreună în asta, mai degrabă decât într-un vid lipsit de sens" (p.188). Avem relevată, astfel, și latura utilă, generatoare de protecție și sens, a scenariului comunitar, care furnizează o matrice cu sens, identitate și conexiune, pe lângă faptul că poartă în sine pericole de limitare și închistare.

PHYSIS ȘI COMUNITĂȚILE DE ANALIZĂ TRANZACȚIONALĂ

Manifestarea lui physis în context comunitar sau de grup este un subiect de mare relevanță și în contextul dezideratului comunităților de analiză tranzacțională, de creștere și evoluție în grupuri. Suntem parte a unei comunități care "structurează timpul și munca într-o manieră care pare să impună participarea în grupuri: training, terapie, conferințe, grupuri de lucru, *peer*-grupuri de învățare și așa mai departe" (Landaiche, 2012, p.188). Comunitățile de analiză tranzacțională au ca misiune predominantă să "urmărească și hrănească dezvoltarea" (Landaiche, p.194), ca ideal intrinsec valorilor și principiilor pe care sunt fondate. Această cultivare a creșterii și evoluției în comunitate implică un constant proces de învățare, care este circumscris proceselor comunitare și de grup, după cum analizează Newton (2006): "învățarea este procesul prin care creăm cunoaștere, care rezultă din tranzacția dintre cunoașterea socială și cunoașterea personală, și nu achiziția liniară de informație" (p.190).

În analiza lui Mick Landaiche (2012), calea lui *physis*, în interiorul grupului, implică "efortul considerabil care poate fi necesar pentru a crește și a te maturiza printre alții, fără a fi rănit sau blocat", din "poziția de membru al grupului, mult mai vulnerabilă și mai generatoare de dezorganizare" (p.186). Experiența de grup poartă în sine pericole: frustrarea, incertitudinea, contagiunea, amenințarea (p.191). Pe de altă parte, cultura specifică a comunităților de analiză tranzacțională oferă un cadru eficient de sprijin, prin elemente precum oferirea de *stroke-uri*, efortul de a menține poziții OK-OK, de a reduce jocurile, de a realiza un "contact mai intim și mai sincer", prin tradiția de "a face muncă (n.r. terapeutică) personală în grupuri, care normalizează necazurile cu care ne confruntăm mulți dintre noi și care oferă un model pentru a merge înainte" (p.189). Învățarea și dezvoltarea în context de grup,

notează Landaiche, "îmi extinde cadrul de referință, îmi accelerează procesul și metabolizează ceea ce eu nu pot gândi singur" (p.193), astfel încât "am simțit că devenirea (n.r. mea) a fost la fel de mult un produs al proceselor comune, cât al efortului individual, caracterului sau geneticii" (p.191).

Din perspectiva postulată de Keith Tudor, care identifică *physis* drept apanajul Adultului Integrator, *physis* poate reprezenta forța care reglează "tensiunea continuă din viața grupului, între creativitate și apatie" (Landaiche, 2012, p.194), înțeleasă ca lipsă de viață, încremenire, stagnare. Discutând despre "implicațiile organizaționale ale Adultului Integrator", Keith Tudor (2003, p.226-228) postulează că acesta, ca "sediul" al *physis* matur, "aduce o conștiință critică și reflectivă" organizațiilor AT și organizării analizei tranzacționale, ca teorie și practică, confruntând "atrofierea organizațională", "în scopul prevenirii scenariului și în sprijinul autonomiei".

Comunitățile de analiză tranzacțională au ca misiune predominantă să "urmărească și hrănească dezvoltarea", ca ideal intrinsec valorilor și principiilor pe care sunt fondate.

SUMAR

Conceptul filosofic de *physis* denumeste forța motivațională majoră pentru dezvoltare și vindecare și sintetizează credința în potențialul uman de schimbare evolutivă și creativă, care este esențială analizei tranzacționale.

Physis a fost conceptualizat, în analiza făcută de Petruska Clarkson contribuției berniene, drept forța primară care izvorăște din Copilul Somatic și contrabalansează presiunile generatoare de limite ale scenariului. Ani mai târziu, Keith Tudor postulează localizarea conceptuală a *physis* în Adultul Integrator, neopsihicul evolutiv care este sursa aspirației mature și a capacității pentru autonomie și autoactualizare.

Calea lui *physis* a fost analizată ca dezvoltare evolutivă nonliniară, sub numele de *metanoia*, schimbarea fundamentală și de lungă durată care implică reorganizare fizică, mentală, emoțională, socială și uneori spirituală.

Conceptul de *physis* poate fi înțeles și ca forță motivațională care energizează grupuri de oameni către depășirea limitelor induse de scenariul comunitar. Un context propice de manifestare a *physis* poate fi reprezentat de experiența crizei, care întrerupe mecanismele habituale de funcționare, bazate pe scenariu.

Comunitățile și cultura, în genere, au rolul de a facilita vieții să continue și să se dezvolte și sunt, astfel, în slujba lui *physis*. Pe lângă misiunea lor de a furniza sprijin forței evolutive, comunitățile poartă în sine și potențialul de închistare, stagnare și blocaj, aferent caracteristicilor limitative ale scenariului comunitar.

Comunitățile de analiză tranzacțională funcționează pe baza dezideratului de cultivare a creșterii și evoluției în context comunitar și de grup. *Physis* poate reprezenta forța care energizează evoluția individului și în aceste contexte, care pot fi atât dificile, generatoare de limite și blocaje, cât și stimulatoare și protectoare. De asemenea, *physis* reprezintă forța prin care se confruntă atrofierea și apatia organizațională, în sprijinul obținerii autonomiei și menținerii vitalității.

Această privire asupra istoriei conceptului de physis în analiza tranzacțională, a importanței, implicațiilor și utilizării sale, mi-a relevat un concept vibrant, a cărui explorare a fost o experiență valoroasă, atât din perspectivă simbolică - pentru că poartă în sine esența filosofiei și energiei vitale a analizei tranzacționale -, cât și ca trăire emoțională și energetică, vitalitatea și profunzimea conceptului având darul de a-mi insufla întocmai sentimentul forței vieții, creșterii și vindecării, pe care o denumesc.

▪ Delia Vasile

Delia Vasile este psihoterapeut cu formare în analiza tranzacțională și lucrează în București. Este pasionată de munca ei și de analiza tranzacțională și fascinată de satisfacțiile și provocările pe care i le oferă.

Bibliografie

- Berne, E. (2006). Ce spui după "Bună ziua"? Psihologia destinului uman. București: Editura Trei. (Lucrarea originală publicată în 1972).
- Clarkson, P. (1989). Metanoia: A process of transformation. *Transactional Analysis Journal*, 19, 224-234.
- Clarkson, P. (1992a). *Physis in transactional analysis*. *Transactional Analysis Journal*, 22, 202-209.
- Clarkson, P. (1992b). *Transactional analysis psychotherapy. An integrated approach*. Londra și New York: Routledge.
- Cornell, W.F. (1988). Life script theory: A critical review from a developmental perspective. *Transactional Analysis Journal*, 18, 270-282.
- Newton, T. (2006). Script, psychological life plans, and the learning cycle. *Transactional Analysis Journal*, 36, 186-195.
- Newton, T. (2007). The health system: Metaphor and meaning. *Transactional Analysis Journal*, 37, 195-205.
- Landaiche, N.M., III (2012). Learning and hating in groups. *Transactional Analysis Journal*, 42, 186-198.
- Stewart, I. & Joines, V. (2007). AT Astăzi. O nouă introducere în analiza tranzacțională (ediția a doua). Timișoara: Editura Mirton. (Lucrarea originală publicată în 1987).
- Tudor, K. (2003). The neopsyche: The integrating adult ego state. În C. Sills & H. Hargaden (Eds.), *Ego states (Key concepts in transactional analysis: Contemporary views)* (pp. 201-231). London: Worth Publishing.

■ Interviu Maria Teresa Tosi



Maria Teresa Tosi

Maria Teresa Tosi, TSTA (căreia toată lumea din comunitatea AT îi spune Resi) este filosof și psiholog. Lucrează ca psihoterapeut, trainer și supervisor. Este un autor și un teoretician recunoscut și este puternic implicată în promovarea și avansarea cecetării în analiza tranzacțională. Resi a fost președinte EATA în perioada 2007-2010 și a primit Medalia de Aur EATA în anul 2013.

Resi Tosi predă, în România, începând din februarie 2015, în cadrul programului de training al Yorkshire Training Center.

Delia Vasile: Dragă Resi, îți mulțumesc foarte mult că îmi dai acest interviu pentru buletinul Asociației Române de AT și bine ai venit în România!

Ai fost aici la începutul acestui an ca trainer pentru grupul Yorkshire Training Center din Timișoara. Aceasta a fost prima ta experiență în țara noastră?

Maria Teresa Tosi: Prima dată când am venit în România a fost în 2004, la Conferința EATA din Timișoara. În acea perioadă, eram unul dintre delegații Italiei la Consiliul EATA. Îmi amintesc că am fost uimită de acel oraș: era ca o doamnă frumoasă, bătrână și abandonată. Timișoara s-a schimbat mult din acea vreme și acum mi se pare un oraș plin de viață și fermecător, cu o viață nouă care înmugurește pretutindeni. A doua

oară când am venit în România a fost în 2012, pentru Întâlnirea Internațională a Trainerilor EATA, de la București. La acest eveniment, un grup de traineri AT de peste tot din Europa au avut o reuniune de două zile, pentru a discuta despre training-ul și certificarea în AT.

Spune-mi câte ceva, te rog, despre experiența ta cu grupul de training din Timișoara.

Am avut o experiență excelentă în grupul de training al Yorkshire Training Center. Este un grup mixt, ai cărui membri au niveluri diferite de experiență și interes în AT, dar o atitudine similară, OK-OK, bazată pe respect și motivația de a învăța. M-am bucurat foarte mult de umorul lor și am apreciat stilul colaborativ de lucru. Cred că Dave Spenceley, care a format grupul, a contribuit cu siguranță la promovarea acestor procese interpersonale.

Ți-ai format o impresie sau un sentiment referitor la "AT-ul românesc"?

Aceasta este o întrebare interesantă, care mă stimulează să mă gândesc la experiențele mele diverse, cu autori AT, traineri, practicieni, reprezentanți sau membri EATA. Cred că românii din AT sunt oameni foarte bine educați. Abordarea lor în privința cunoașterii este serioasă și contemplativă. În același timp, i-am experimentat ca fiind foarte atenți și grijulii în practica lor. În orice caz, dacă ar fi să descriu într-un cuvânt ce simt eu în oamenii AT din România, aș spune "pasiune". Punctul meu de vedere este că AT-ul românesc e posibil să dezvolte o moștenire foarte puternică de la Fanita English.

Ai o experiență valoroasă și amplă în munca ta ca psihoterapeut. Ce simți în această etapă, legat de munca ta?

Să fiu psihoterapeut (tu ai spus "munca mea", dar eu spun, spontan și inconștient, că "sunt psihoterapeut") este baza profesiei mele. Îmi place mult să predau, să țin training-uri, să supervizez, să scriu, să fac cercetare în domeniul psihoterapiei. Însă relația cu oamenii care suferă sau care vor să se dezvolte sau care caută ajutor în anumite momente din viața lor reprezintă fundalul întregii mele activități profesionale. Probabil în felul acesta împărtășesc spiritul AT-ului bernian?

Privind în urmă, către sinele tău mai puțin experimentat, există vreun mesaj pe care ai vrea să i-l trimiți?

Ce întrebare drăguță! I-aș spune: "Ai încredere în tine însăși și caută prieteni care să te însoțească în călătoria vieții".

Este important să am o viziune, un obiectiv care este autentic și care are sens pentru mine și poate pentru alții, și apoi să caut "parteneri de călătorie", pentru că proiectele se pot realiza în cooperare cu ceilalți.

Care sunt gândurile tale în legătură cu rolul psihoterapeuților în lumea de astăzi, valoarea muncii noastre și cât este de necesară, limitele și obstacolele pe care poate le înfruntăm?

Întrebarea aceasta ar fi un titlu bun pentru o conferință! O să îți împărtășesc câteva gânduri sintetice pe această temă. În prezent, mai mult ca niciodată, este nevoie ca psihoterapia să-și dezvolte "sufletul": o abordare atât științifică, cât și filosofică, al cărei scop este să înțeleagă și uneori să vindece ființele umane. Astfel, poziția psihoterapeuților este în zona dintre provocarea cercetării proceselor psihoterapeutice (care ne poate susține sau uneori nu ne susține teoriile, strategiile și tehnicile) și provocarea de a înțelege și de a avea un impact asupra consecințelor psihosociale ale schimbărilor uriașe din societățile noastre (sau de a fi afectat sau influențat de ele).

Mă gândesc că, în calitate de psihoterapeuți, este necesar să fim deschiși la cooperare cu alte profesii care oferă ajutor, ceea ce, mai ales pentru AT, înseamnă să cooperăm cu alte domenii de specializare. De fapt, în acest mod putem crea rețele care să ofere o analiză bogată și răspunsuri la probleme complexe precum globalizarea, migrația, utilizarea comunicării media, criza economică, valori conflictuale, îmbătrânirea populației, dezumanizarea instituțiilor etc. etc.

Ca exemplu, în psihoterapie, adesea asist la confuzia și suferința tinerilor care se luptă cu o organizare depresivă a personalității, prin activarea unui tip de apărare "maniacală". Acest fenomen este conectat cu o varietate de contexte problematice. Prevenirea bolilor mintale și promovarea sănătății sunt subiecte de mare interes pentru orice domeniu de specializare.

Ai ocupat diferite funcții în EATA timp de mulți ani – ai fost delegat la Consiliul EATA, Președinte al Comitetului de Cercetare, Președinte al PTSC, Vice-Președinte EATA și, în fine, Președinte EATA din 2007 până în 2010. Care a fost motivația ta, pentru a ocupa atâtea roluri semnificative și a-ți asuma încărcătura aferentă de muncă și responsabilitate?

Îmi place să muncesc într-un context internațional, îmi place să călătoresc, îmi place să am privilegiul de a vizita locuri, nu numai ca turist, ci având posibilitatea de a întâlni și de a cunoaște un pic din culturile "locale". Probabil că acesta este un mod de a întâlni și de a cunoaște și părți din mine însămi. În EATA, am crezut în unele proiecte, legate de dezvoltarea teoriei și training, pe care am avut posibilitatea să le dezvolt împreună cu colegii mei. Am primit multă încredere și sprijin din partea membrilor Consiliului EATA și, împreună cu ei, am lăsat în urmă niște poteci pe care se poate merge. Am învățat multe în EATA, din experiențele pe care le-am avut, din greșelile mele, din succesul meu și de la oameni.

Ai fost și ești foarte implicată în promovarea importanței cercetării. Te rog să faci un scurt rezumat pentru noi, al gândurilor și viziunii tale asupra importanței cercetării în psihoterapie.

Cercetarea este, pur și simplu, ceea ce avem de făcut, dacă vrem să le oferim clienților noștri cele mai bune servicii. Cercetarea este o cale de a conferi valoare reală experienței. O abordare care nu dialoghează cu alte abordări și cu descoperirile științifice și care nu contribuie la acele descoperiri este în mare pericol de izolare, închistare auto-referențială și... moarte.

Ce estimezi că ne va aduce viitorul, în privința conectării teoriei AT cu rezultate ale cercetărilor?

Dezvoltarea relațională, interpersonal/intrapsihic, a minții, dinamicele complexe conștient/inconștient, care ne formează modul în care dăm sens existenței noastre în lume, strategiile de coping pe care le numim injuncții și contrainjuncții... ca să numesc doar câteva concepte.

Sunt membră a LaRSI (Laboratorul de Cercetare asupra Sinelui și Identității), un grup de cercetători în IRPIR (Institutul de Cercetare asupra Proceselor Intrapsihice și Interpersonale), o Asociație Italiană de Analiză Tranzacțională, fondată de Pio Scilligo. În acel grup, dezvoltăm cercetarea asupra stărilor eului, injuncțiilor, contrainjuncțiilor și multor alte teme, pe care a început-o Scilligo și colaboratorii săi cu mai mult de treizeci de ani în urmă. De exemplu, lucrăm la o nouă definiție a stărilor eului, care să ne permită să facem cercetări asupra lor și cu ele.

Am scris un capitol într-o carte despre psihoterapia bazată pe analiza tranzacțională contemporană, editată de Richard Erskine, care va fi publicată de Karnac la sfârșitul lui 2015. În acest capitol, explic teoria stărilor eului și conceptele principale ale Analizei Tranzacționale Social-Cognitive (modelul de analiză tranzacțională dezvoltat de Scilligo și colaboratorii săi), arătându-i utilitatea prin exemple clinice.

De asemenea, anul trecut în iunie, grupul LaRSI a publicat un număr monografic în italiană și engleză, al jurnalului IRPIR, "Psihologia, Psicoterapia e Salute" (Psihologie, psihoterapie și sănătate), dedicat unui

colocviu asupra modelului stărilor eului, al Analizei Tranzacționale Social-Cognitive. În acel număr, prezentăm un dialog internațional pe tema modelului. Mai exact, Jim Allen, Giorgio Cavallero, Bill Cornell, Marco Sambin (în colaborare cu Enrico Benelli, PTSTA) și Mark Widdowson, cu toții TSTA (n.r. analist tranzacțional cu drept de predare și supervizare) în psihoterapie, și-au oferit comentariile și reflecțiile asupra modelului social-cognitiv al stărilor eului și au primit un răspuns din partea grupului nostru. Un articol al lui Bill Cornell și răspunsul nostru, ambele legate de acest colocviu, sunt publicate în *Transactional Analysis Journal* din iulie 2015. Întregul proces a fost incredibil de interesant și ne simțim îmbogății în urma lui. A fost o modalitate de a deschide un dialog, într-o comunitate științifică, și de a dezvolta teoria.

Ți s-a acordat o Medalie de Aur EATA, în iulie 2013. Cum ai trăit acest moment și ce semnificație are pentru tine?

Am simțit că am primit un stroke uriaș și m-am simțit foarte apreciată. Dacă ceea ce am făcut în EATA și pentru EATA, în colaborare cu atâția alții, a reprezentat ceva valoros pentru colegii mei, atunci am avut un sentiment și mai puternic de apartenență la comunitatea AT.

Tema acestui newsletter al Asociației Române de AT gravitează în jurul conceptelor de creștere și dezvoltare, resurse pentru ele și blocaje în devenirea lor. Deci, în linii mari, cum crezi că devine posibil "noul"?

Autenticitate, motivație, responsabilitate, curaj, cooperare, răbdare, mediere...

Având în vedere experiența ta în serviciul EATA și experiența ta în diferite comunități AT din Europa (și din lume), care sunt gândurile tale în legătură cu posibilitatea creșterii și dezvoltării – și obstacolele din calea lor – când vorbim despre comunități?

Creativitatea ființelor umane și reziliența lor, care pot fi văzute drept concepte similare lui *physis* (conceptul lui Berne), sunt facilitate de contexte. Ceea ce ar trebui să ne străduim să păstrăm sunt curiozitatea față de ceilalți, față de cultura lor și de modul lor de a face față complexității vieții, precum și deschiderea față de curiozitatea lor în ceea ce ne privește. Ar trebui să fim și foarte atenți la granițele care ne protejează existența, a noastră și a altora. Desigur că în EATA și în ITAA, diversitatea culturală este semnificativă și, pentru mine, să trăiesc această complexitate a însemnat că, uneori, a trebuit să înfrunt niște prejudecăți implicite față de niște "ceilalți" și, alteori, din partea unor "ceilalți". La nivel interpersonal, comunicarea deschisă, o caracteristică valoroasă a abordării AT, este o resursă în astfel de cazuri.

În experiența mea în serviciul EATA, am căutat moduri de a încredința responsabilități delegaților și asociațiilor care păreau motivate să evolueze și să dezvolte analiza tranzacțională în contextele lor

culturale. De asemenea, a fost important să fie clarificate niște principii de bază (filosofice, organizaționale, administrative etc.), care sunt fundamentale pentru EATA și care trebuie respectate pentru a fi menținută apartenența la EATA. Acest echilibru sau tensiune, între libertatea de dezvoltare în moduri idiosincrasice și respectul față de valori și reguli comune, este necesar să fie creat în fiecare moment.

Aceeași politică, de a da cuvântul unor minorități pline de viață și de a menține un dialog cu ele, m-a inspirat și în legătură cu anumite contribuții interesante, care au venit de la grupuri specifice de interes din diferite țări și arii de specializare. Reflectând asupra acestui subiect, pot vedea că am acordat valoare marginalității unor mișcări sau propuneri, ca mod de a dezvolta și de a reînnoi o asociație. Partea dificilă a fost să găsesc granița și să mențin principiile, când diferențele erau mari și nu s-a găsit o cale de mijloc. În acele cazuri, adesea ar fi important să fii răbdător și să acorzi timp să se elaboreze noi viziuni și soluții, iar uneori ar fi important să spui "nu".

Cercetarea este, pur și simplu, ceea ce avem de făcut, dacă vrem să le oferim clienților noștri cele mai bune servicii.

Poți să ne împărtășești o experiență personală sau profesională în care ai experimentat atât nevoia și dorința de creștere, cât și blocaje și obstacole în calea ei?

În multe astfel de contexte, cred că este important să am o viziune, un obiectiv care este autentic și care are sens pentru mine și poate pentru alții, și apoi să caut "parteneri de călătorie", pentru că proiectele se pot realiza în cooperare cu ceilalți.

Îți mulțumesc foarte mult pentru timpul și efortul tău și suntem nerăbdători să îți urăm bun venit la grupurile de training YTCi din București în 2016!

Și eu îți mulțumesc, mi-au făcut plăcere întrebările, adesea m-au pus pe gânduri! De-abia aștept să vin la București!

▪ *Interviu și traducere realizate de Delia Vasile*

■ Fantoma comunismului - particularități, implicații și resurse în cabinetul de psihoterapie



Alexandra Gheorghe

Încă de la primele workshopuri de AT la care am participat, am observat uimirea trainerilor la contactul cu unele particularități înrădăcinate în cultura noastră: panica legată de curent, ridicatul mâinii când vroiam să spunem ceva, disponibilitatea de a admira trainerii străini și multe altele - de la detalii la bariere importante. De asemenea, începând să lucrez în practica privată, am observat diferențe între modul în care se desfășura terapia în training sau la conferințe și lucrul cu clienții din practică. Există multe asemănări și caracteristici către care tindem în cultura vestică. Totuși, cred că una dintre cele mai mari greșeli pe care le-am făcut la început (și poate încă le mai fac), a fost să ignor diferența între cultura din care vin trainerii și AT-ul și cultura noastră, post-comunistă.

Contextul în care lucrez este următorul:

Despre mine personal: eu m-am născut în comunism și am puține amintiri conștiente legate de acele vremuri. Totuși, sunt sigură că am fost puternic influențată de contextul copilăriei mele la nivel de protocol. Mai mult, deși îmi amintesc puține lucruri legate de comunism, întreaga mea familie era puternic impactată la toate nivelurile de traiul sub regimul comunist. Deci cred că, mai mult ca fantomă, regimul comunist

continua să mă influențeze prin oamenii care mă creșteau, prin cei de pe stradă, deși eu vedeam că, în același timp, comunismul nu mai există.

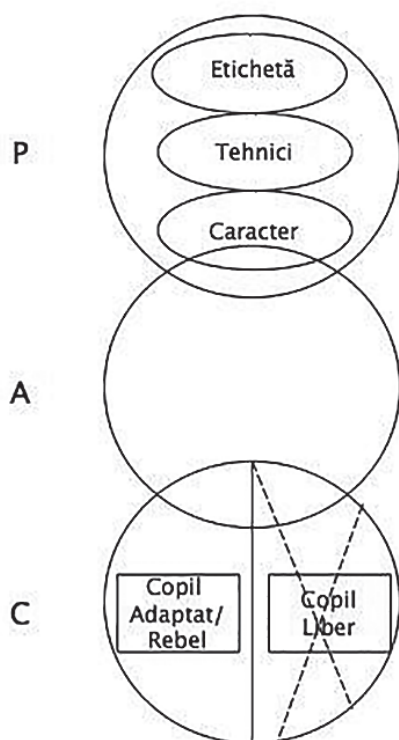
Despre clienții mei: mulți dintre clienții mei erau de asemenea copii sau nu se născuseră la căderea comunismului. Prin urmare, în amintirile lor conștiente, comunismul nici nu a existat. Este o diferență majoră între viața așa cum o știu ei și viața așa cum o știu părinții lor.

Cu aceste observații și curiozități în minte, am ales să răspund la întrebarea din examenul scris de CTA: "Alege un subiect din psihoterapie pe care ai dori să îl abordezi teoretic folosind concepte AT și arată cum influențează asta lucrul tău cu clienții". Mi-am dorit să abordez aici specificul cultural al țărilor post-comuniste, precum și impactul lui asupra modului de lucru în psihoterapie în aceste țări. Voi completa apoi acest eseu cu o adaptare a sugestiilor lui Bill Cornell (TAJ, 2010) în legătură cu modurile prin care noi, ca terapeuți și la nivel de comunitate, am putea susține reziliența și forța aspirațională a clienților noștri. Voi vorbi despre cum putem susține creșterea în contextul vieții după trauma comunismului.

Influențe comuniste în generațiile anterioare (părinții și bunicii clienților)

1. Părintele Cultural (adaptat de la Pearl Drego, 1983)

Diagrama arată Eticheta, Tehnicile și Caracterul (Berne, 1963), transformate în elipse și localizate în Părintele (Drego, 1983) celor care au trăit în comunism.



Părintele Cultural în comunism
Adaptat de la Pearl Drego, TAJ, 1983

Datorită abuzului intens, starea eului de Adult este contaminată și de starea eului de Părinte, și de cea de Copil.

Manifestările Copilului Liber au fost cel mai aspru pedepsite și de multe ori aceasta stare a eului era exclusă.

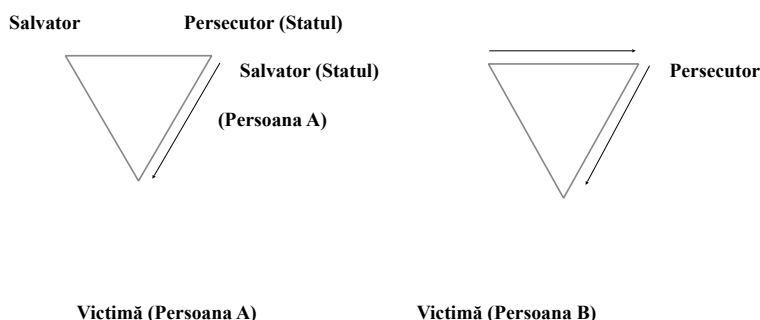
Etichetă (reguli, credințe, așteptări moștenite cultural)	Tehnici (proceduri, tehnici, metode de a pune eticheta în practică)	Caracter (reacții generale și consistente la majoritatea etichetelor și tehnicilor)
Statul are putere absolută	Închisoarea, tortura, munca fizică periculoasă și uciderea erau pedepse pentru inițiative împotriva normei.	Teama pentru supraviețuirea proprie și a celor dragi
	Case demolate, biserici mutate pentru o vizibilitate scăzută, naționalizări.	Suspiciune, îndoială, paranoia.
Totul trebuie să arate bine la suprafață. Creativitatea și spiritualitatea vor fi pedepsite.	Muncă obligatorie în timpul liber, cu sarcini precum atașarea fructelor în copaci pe marginea drumurilor pe care trecea conducătorul.	Doliu pentru cei dragi (adesea reprimat).
	Educarea copiilor prin cântece și cărți ideologice, decorații, organizații și activități ce susțineau ideologia comunistă.	Doliu reprimat pentru bebeluși și sarcini pierdute.
	Concentrarea în viața de zi cu zi pe păstrarea aparențelor, nearătarea vulnerabilității.	Lipsă de speranță. Lipsă de putere.
Fiecare femeie ar trebui să nască patru copii. Avortul este interzis și se pedepsește cu închisoare.	Folosirea ierburilor sau a altor metode netraditionale de a provoca avorturi.	Deconectarea de durere.
Legăturile și încrederea între oameni sunt descurajate.	Concediul de maternitate este limitat la trei luni în total.	Stimă de sine scăzută.
	Creșterea copiilor de către bunici sau frații mai mari. Părinții sunt așteptați la serviciu.	Senzația de a nu avea ieșire.
	Porționarea rației de mâncare, introducerea cartelei. Competiție cu vecinii și alți oameni pentru a prinde mâncare.	Adaptare (reală sau de suprafață) la cerințe.
Statul știe tot ce faci. Nu poți avea încredere.	Evitarea abuzului propriu sau câștigarea de beneficii prin turnătorie.	Ineficiență.
	Turnătoria ca practică încurajată sau pretinsă începând din grădiniță și continuând tot restul vieții.	Haz de necaz, ironie.

Lista de mai sus conține doar o parte dintre *Etichetele*, *Tehnicile* și particularitățile legate de *Caracter* întâlnite în comunitățile din perioada comunistă. Cred că cele mai importante injoncțiuni pe care le putem deduce din informațiile de mai sus sunt:

- Nu fii important! (decât dacă ești util statului și nu îl eclipsezi pe conducător),
- Să nu ai încredere!
- Nu gândi pentru tine!
- Nu simți! (decât dacă asta poate folosi statului)
- Nu te bucura (de sex)!
- Să nu ai inițiativă!
- Nu fii! (decât dacă ești folositor)

2. Triunghiul dramatic (Karpman, 1968)

Din perspectiva triunghiului dramatic, regimul totalitar prelua rolul de Persecutor prin liderii săi și îi abuza fizic și psihic pe membrii comunității. În multe circumstanțe, aceștia din urmă aveau posibilitatea (sau obligația) să scape de abuz prin a-i turna pe colegii, prietenii, cunoscuții lor. Astfel ei se salvau pe ei înșiși de la a fi Victime, mutându-se în rolul de Persecutor. Acest proces este descris în cele două diagrame de mai jos:



3. Adaptări de personalitate (Ware, 1983)

Conceptul de adaptări de personalitate se referă la tablouri individuale. În contextul de față, îl extind la caracteristici culturale, care pot fi găsite în majoritatea indivizilor dintr-o cultură. Din această perspectivă, văd trăsături ale tipului paranoic ca fiind principala apărare în fața abuzului continuu. Oamenii aveau nevoie să se păzească fără să știe cine sunt informatorii din jur și, totuși, știind că ei există. Umplerea timpului liber cu o birocrație și sarcini fără sfârșit, precum și preocuparea pentru păstrarea aparențelor susțin dezvoltarea trăsăturilor obsesiv-compulsive. Chiar dacă opunerea fățișă față de reguli și cerințe nu era acceptată, dezvoltarea unui tip de umor și a unei răzvrățiri pasiv-agresive au păstrat un fel de echilibru pentru membrii comunității.

4. Transmiterea transgenerațională a acestor influențe - cum se întâmplă și cum ajunge la clienți

Gloria Noriega (2010) vorbește despre patru mecanisme de transmitere ce pot fi folosite pentru a diagnostica și a trata scripturile transgeneraționale.

A. Tranzacțiile ulterioare

Câteva exemple de tranzacții sociale versus cele ulterioare ar fi:

Ei, era altfel atunci... -> Nu aveam ce să fac.

Păi se însoară, gata! -> Libertatea și bucuria lui s-au terminat!

Îl cunoști pe doctor/proprietar/tip? -> Nu ești în siguranță, să nu ai încredere!

Trebuie să-ți găsești și tu pe cineva și să te căsătorești! -> Romantismul nu este important, este periculos să fii diferit(ă)!

Acestea sunt doar câteva dintre tranzacțiile ulterioare care nu sunt pe deplin conștiente ca având influențe comuniste pentru clienții mei. Cred că, datorită schimbărilor bruște ce au urmat după căderea comunismului, copiilor care au crescut în democrație (clienților mei) le-a fost mai ușor să respingă tranzacțiile ce veneau din etichetele și tehnicitățile comuniste, de vreme ce pentru ei nici nu erau reale. Cred că acest proces poate fi valabil pentru orice generație care nu a trăit direct trauma unei comunități.

Cred că majoritatea tranzacțiilor ulterioare (precum și cele sociale) transmit o anxietate și o suspiciune difuză despre lume și viață. Astfel, le înțeleg ca venind din partea de *Caracter* a Părintelui Cultural.

În psihoterapie, sunt adesea curioasă și îi invit pe clienți să exploreze a cui este anxietatea (a clientului sau a generațiilor dinaintea lui), îi susțin să devină conștienți de propriile nevoi și să decontamineze din credințele despre *Etichete* și *Tehnicități*.

B. Jocuri psihologice - Nu-i așa că e groaznic?

Combinăția de libertate și, în același timp, perceperea lipsei de putere pot fi văzute în mod curent sub forma discuțiilor despre cât de groaznici sunt politicienii, colegii sau mai ales șefii, sau despre cât de rea este situația/țara în general. Această tendință este frecventă și are ca rezultat reîntărirea sentimentului de tristețe și de lipsă de speranță că ceva poate fi schimbat, precum și lipsa de încredere în lideri.

Văd acest joc ca un potențial pericol în psihoterapie atunci când clienții se plâng despre trecut, familie, job și începe să pară că doar asta fac. Observ acest lucru câteodată și atunci mă concentrez pe a muta atenția pe ce simte, gândește și face clientul în acea situație. În funcție de context, am în minte faptul că senzația clientului de a avea putere și de autonomie va avea nevoie să fie susținută și întărită.

C. Dinamici de transfer

Unul dintre mesajele des întâlnite în această cultură este: *"Doamne ferește să ai nevoie de ceva!"* Persoana care poate furniza rezolvarea va fi, provizoriu, într-o poziție de autoritate - fie ea o secretară, un profesor, un portar, un manager. Rămășița comunistă în acest caz este probabilitatea ca, din poziția de autoritate, aceste persoane să facă abuz de puterea lor sau să pretindă un câștig. Astfel, modul prin care adesea sunt abordate autoritățile este din poziția de Copil Adaptat (sau Rebel). Putem observa aceste dinamici în tot felul de grupuri.

De multe ori dinamica transferențială le-am putut observa împreună cu colegii mei în training și supervizare în legătură cu trainerii străini, așa cum menționam la început.

De asemenea, în psihoterapie, de multe ori clienții abordează relația cu psihoterapeutul dintr-o poziție de Copil Adaptat, investindu-l pe acesta cu autoritate și putere. De cele mai multe ori aceasta nu este doar o rămășiță comunistă, ci este și modul în care familiile și-au crescut copiii pentru a supraviețui în lume. De asemenea, cred că exprimă și o nevoie de modele. Cred că este util să lucrez împreună cu clientul prin acest proces transferențial (mai degrabă decât să îl eliminăm), în final susținându-l să integreze și alte stări ale Eului.

Din punctul de vedere al *Părintelui Cultural* al predecesorilor noștri, cred că ceea ce este dat mai departe subtil este senzația de lipsă de putere. În noua generație pare că la suprafață putem observa un sentiment de a putea face multe lucruri, de a avea putere și foarte puține responsabilități. În continuare, la descoperirea că birocrăția și o parte din mentalitatea veche au rămas, descumpănirea pare să fie și mai mare.

Unii oameni vin la psihoterapie fiindu-le greu să ducă această lipsă de putere, pe care o percep în viața lor și o proiectează în psihoterapeut. Unul dintre modurile prin care unii clienți ar putea iniția acest gen de proces este prin jocul "*Fă-mi ceva!*" (Berne, 1964). Unul dintre clienții cu care am experimentat asta, David, mă întreba în continuu ce să facă (uneori chiar fără să menționeze o problemă) și îmi spunea că nu-i sunt de niciun folos. Am explorat în supervizare cum, felul în care eu îmi pierdeam speranța cu acest client, precum și încrederea că sunt un psihoterapeut suficient de bun, ar fi putut de fapt să fie un ecou al felului în care el se simțea. În timp a devenit și el tot mai conștient de cât de convins era că nu există vreo șansă ca el să se bucure de viață, că nu prea speră că va găsi un loc de muncă mai bun și că se critica adesea în mintea lui pentru că credea că nu este în stare să folosească psihoterapia.

Prin urmare, felul în care eu observ că moștenirea unei realități traumatice apare la clienții din practică, ce nu au trăit-o direct, este atunci când ei vin cu experiențe precum faptul că:

- se simt singuri, le este teamă de alții și de grupuri, însă nu înțeleg de ce.
- își doresc să se apropie de alți oameni și nu știu cum.
- le este dificil să ducă nemulțumirea și critica cu care s-au obișnuit în jurul lor (și pe care adesea le-au și internalizat).

- nu își permit să își arate sentimentele, nu își dau voie să se arate altora, mai ales în momente vulnerabile.

- nu știu cum să se conecteze la propriul lor corp.

- cu anxietăți "inexplicabile".

Pe măsură ce le întâlnesc în practica mea, îmi este de mare folos faptul că lucrez cu traineri, supervizori, terapeuți și uneori colegi străini. Aceste experiențe mă ajută să devin conștientă și curioasă în legătură cu influențele și diferențele culturale dintre noi.

William Cornell rezumă, într-un articol despre aspirație și adaptare (TAJ, 2010), câteva dintre modurile prin care noi, ca terapeuți, am putea identifica și susține forțele aspiraționale ale clienților noștri. Cred că aceleași abordări ar avea un efect benefic și la nivel de comunitate.

Din punctul de vedere al Părintelui Cultural al predecesorilor noștri, cred că ceea ce este dat mai departe subtil este senzația de lipsă de putere.

Importanța solitudinii

Cornell vorbește despre importanța ca noi, ca terapeuți, să le acordăm clienților spațiu pentru a fi singuri cu gândurile lor. El vorbește despre copiii rezilienți care au supraviețuit unor traume incredibile datorită unor calități interne care nu au avut nevoie de prezența altcuiva ca să se poată dezvolta.

Cred că în contextul vieții din perioada comunistă și post-comunistă, putem observa (și admira) această reziliență în cei din jurul nostru. În același timp, cred că de multe ori lucrul de făcut cu clienții sau în comunitate este tocmai a învăța să fie și împreună cu alții. Aici cred că vorbim despre tensiunea dintre a ne arăta vulnerabili sub o formă sau alta versus a ne apăra de noi răni, critici, respingeri.

Ca exemplu, pot vorbi aici chiar despre propriile mele dificultăți de a mă pune într-un loc vulnerabil la critică, respingere. Am simțit această tensiune în evitarea de a mă arăta pe mine în lucrarea de CTA, în procesul de a scrie acest articol, construindu-mi site-ul sau arătându-ne gândirea în grupurile de reading.

Tensiunile din script

Cornell sugerează că auto-diagnoza are ca rezultat o reîntărire a adaptării la etichetele respective și, în final, la trecut. Berne vorbea despre "grădina secretă"

a fiecăruia ce conține deja aspirațiile noastre, care sunt doar reduse la tăcere de influența scriptului. Astfel, rolul nostru ca terapeuți este de multe ori acela de a ne adresa forțelor din client care sunt capabile să demonteze cerințele scriptului. Cornell ne amintește că avem nevoie să investim la fel de multă energie și interes în viitorul clientului, cât și în trecutul său. Cred că acest lucru poate fi valabil și la nivel de comunitate - este la fel de important ca un grup să știe unde vrea să ajungă și pe ce calități se bazează, precum este și să își cunoască istoria și să țină cont de învățămintele ei.

Doliul netrăit este una dintre particularitățile descrise în discuția despre Caracterul cultural al comunității după trauma comunismului.

Centralitatea fanteziei

Majoritatea studiilor despre reziliența unor copii și adulți în niște situații de viață extrem de dificile descriu o particularitate comună a acestora - existența unui vis, a ideii că există ceva mai mult, mai bun la viață.

Cel mai elocvent exemplu care îmi vine în minte aici este acela al lui Victor Frankl. În cartea sa, *"Omul în căutarea sensului vieții"*, el povestește sub multe forme mecanismele de supraviețuire (sau cedare) psihologică observate la el și la cei din jurul său în contextul vieții în lagăr. "Orice încercare de a lupta împotriva influențelor psihopatologice ale lagărului asupra deținuților prin metode psihoterapeutice sau de psihoigienă trebuia să se concentreze pe a-i da acestuia putere interioară prin a-i arăta un scop către care să se poată uita înainte. (...) Este o particularitate deosebită a omului faptul că poate trăi doar uitându-se spre viitor. Și aceasta este salvarea sa în cele mai dificile momente ale existenței sale, deși câteodată trebuie să-și forțeze mintea spre această sarcină"

Transfer și contratransfer vitalizant

Cornell descrie această dinamică citându-l pe Gerson (2003) și descrie astfel transferul vitalizant ca aparând atunci când "relația dintre analist și analizant este infuzată cu un interes pasional". El spune de asemenea că "în transferul vitalizant motivul este evocarea dorinței în sine mai degrabă decât evocarea obiectului". David Mann (2008) vorbește însă și despre riscurile dorinței. El vede dorința ca fiind dificilă, mai ales pentru că duce cu ea și posibilitatea și durerea pierderii. Acest lucru este cu atât mai dificil atunci când doliul pentru relațiile de bază ale unei persoane este încă netrăit. Doliul netrăit este una dintre particularitățile descrise în discuția despre *Caracterul*

cultural al comunității după trauma comunismului. De aceea, cred că acest capitol este cu atât mai relevant în discuția despre dificultatea de apropiere, de iubire și de dorință.

În concluzie, cred că trauma vieții în comunism continuă să fie transmisă transgenerațional în țările post-comuniste. Prin urmare, unele dintre abordările noastre ca psihoterapeuți au nevoie să țină cont de particularitățile modului în care fiecare dintre clienții nostri alege și poate să integreze această istorie, precum și de viitorul pe care vrea apoi să și-l construiască. De asemenea, la nivel de comunitate, felul nostru de a fi (sau a nu fi) într-un grup pare să aibă puternice influențe ale defenselor ce asigurau supraviețuirea acum numai 26 ani. Ca psihoterapie de grup, analiza tranzacțională poate fi îmbogățită și eficientizată prin atenția la particularitățile culturale ale grupului - între membrii săi precum și raportarea lor la lideri.

▪ Alexandra Gheorghe

Alexandra Gheorghe este analist tranzacțional certificat (CTA) în domeniul psihoteriei. Este psihoterapeut în practică privată în București.

Bibliografie

- Berne, E (1963). *The Structure and Dynamics of Organizations and Groups* [Structura și dinamica organizațiilor și grupurilor]. Philadelphia: J.B. Lippincott Company
- Berne, E (1964). *Games People Play - The Basic Handbook of Transactional Analysis* [Jocuri pe care le joacă oamenii - manual de analiză tranzacțională]. New York: Ballantine Books
- Cornell, W (2010). *Aspiration or Adaptation?: An Unresolved Tension in Eric Berne's Basic Beliefs* [Aspirație sau adaptare?: o tensiune nerezolvată în principiile de bază ale lui Eric Berne]. *Transactional Analysis Journal*, 40(3-4), 243-253
- Drego, P (1983). *The Cultural Parent* [Părintele cultural]. *Transactional Analysis Journal*, 13(4), 224-227
- Frankl, V (1959). *Man's Search For Meaning* [Omul în căutarea sensului vieții]. Boston: Beacon Press
- Karpman, S (1968). *Fairytales and Script Drama Analysis* [Poveștile și analiza dramei scriptului]. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(26), 39-43
- Mann, D, Cunningham, V (2009). *The Past in the Present: Therapy Enactments and the Return of Trauma* [Trecutul în prezent: puneri în act în terapie și reîntoarcerea traumei]. New York: Routledge
- Noriega, G (2010), in Erskine, R. *Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns* [Scenarii de viață: o analiză tranzacțională a tiparelor relaționale inconștiente]. London: Karnac Books
- Ware, P (1983). *Personality Adaptations: (Doors To Therapy)* [Adaptările de personalitate: (porți de intrare în terapie)]. *Transactional Analysis Journal*, 13(1), 11-19

■ Interviu John Heath



John Heath

Gabriela Popescu: Povestește-ne un pic despre tine. Cine este John Heath? Schițează un autoportret pentru cititorii din România.

John Heath: Sunt englez. Multă lume crede că noi toți locuim în Londra, dar eu locuiesc la 300 de kilometri de Londra, în nordul Angliei. Plouă mai des acolo și verile sunt mai reci, dar pamântul este verde și frumos. Am o familie mare, inclusiv șase nepoți care îmi aduc o mare bucurie. Îmi place muzica corală și îmi place să evadesc din zonele urbane în zonele rurale.

Am fost suficient de norocos să călătoresc mult în timpul carierei mele și m-am bucurat să cunosc oameni din medii culturale foarte diferite.

Ești psihoterapeut AT. Cum ai intrat în contact cu Analiza Tranzacțională și ce te-a determinat să continui să lucrezi cu această metodă?

Mi-am început cariera ca psiholog educațional, lucrând cu copii, familii și profesori în sistemul educațional. Am auzit pentru prima dată de Analiza Tranzacțională când studiam pentru master în 1975. Nu am știut atunci că va juca un așa rol important în viața mea. Am participat la câteva workshopuri în anii '80 și am făcut training formal în 1988. Mi-a plăcut intensitatea muncii terapeutice care m-a determinat să îmi deschid propria practică privată. Am continuat să mă

formez ca trainer și apoi ca supervisor în AT și sunt 15 ani de când lucrez în acest domeniu.

AT-ul mi-a schimbat viața personală și profesională. Îmi place abordarea accesibilă și relațională a psihologiei umaniste. Cred că acesta este cel mai puternic mod de a ajuta oamenii din punct de vedere psihologic.

Ții atât workshopuri de AT cât și workshopuri de psihoterapie corporală. Cum se completează aceste abordări din perspectiva ta? Cum ai decis să lucrezi cu ambele metode?

Cele două abordări se potrivesc perfect atât timp cât terapeutul lucrează contractual și rămâne în contact relațional bun cu clienții săi. Teoria AT se referă la procesul somatic în câteva puncte, în particular în noțiunea de protocol, care este primul nivel al scriptului, și în structura de ordinul trei al Eului și teoria impasului aferentă. Cunoștințe detaliate despre procesele imprimate la nivel corporal (embodied process) ajută profunzimea terapiei vorbite și atinge originile timpurii ale dificultăților din aici și acum. Experiența aceasta a fost ceea ce m-a motivat să urmez formare în ambele metode, deși identitatea mea principală este, încă, de Analist Tranzacțional.

Ții programe de formare în AT în România, ții grupuri de psihoterapie și grupuri de psihoterapie corporală în București și Timișoara. Cum sunt participanții români? Sunt aceștia deschiși pentru astfel de evenimente?

Îmi place să lucrez în România. Găsesc oamenii nemaipomeniți (sclipitori) și foarte motivați. Sunt conștient de nivelul ridicat de traumatisme în istoria recentă de aici, ceea ce înseamnă că mulți oameni se confruntă cu probleme profunde. Deși acest lucru aduce provocări, contribuie la creșterea admirației mele cu privire la încercările oamenilor de a merge mai departe.

Cred că, cu progresul cunoașterii psihologice și a abilităților, vedem o schimbare în viața comunității în România și sunt onorat să îmi joc micul meu rol în acest proces.

Psihoterapia este, de asemenea, pentru multă lume, versiunea modernă pentru a căuta sensul în viață și astfel ajută la calmarea sensului de alienare și gol interior care străbate epoca noastră modernă materialistă.

Ce ai observat diferit/specific lucrând cu românii? Ce aspecte specifice culturii românești ai observat? Ce probleme specifice?

Nu sunt în România probleme pe care nu le-am văzut și în Anglia. Diferența constă în frecvența lor. Multă lume aici suferă de atașament insecurizant din copilărie, care este aproape o regulă. De asemenea, există foarte puțină încredere în procesul politic și în agențiile care există pentru a oferi securitate în comunitate. Dorința oamenilor pentru apropiere și intimitate este adesea însoțită de așteptările lor pentru a fi trădați și asta este o provocare pentru profesiile care oferă ajutor. Există o nevoie aici pentru a avea o grijă deosebită în construirea încrederii în relațiile cu oamenii. Nu există încredere de la sine în România.

Vii des în România. Ce te motivează să te întorci?

Vin în România de aproximativ de șase ori pe an până acum și nu am planuri de a reduce acest ritm în viitorul apropiat. Există un rost de a face o diferență reală aici și aceasta este ceea ce mă motivează să mă întorc.

Din punctul tău de vedere, la ce folosește psihoterapia?

Psihoterapia este, evident, folositoare în tratarea bolilor comune cum ar fi: depresia, anxietatea și aspectele conexe. Abordarea umanistă cu accent pe munca relațională pe termen lung este foarte utilă în a ajuta în probleme mai profunde precum tulburările de personalitate, care sunt foarte dificil de tratat.

Psihoterapia este, de asemenea, pentru multă lume, versiunea modernă pentru a căuta sensul în viață și astfel ajută la calmarea sensului de alienare și gol interior care străbate epoca noastră modernă materialistă.

Cum îți place să petreci timpul liber? Cum te încarci sufletește?

Îmi place această întrebare. Sufletului meu îi face plăcere muzica de multe feluri. Îmi place să ascult muzică și, de asemenea, obțin o plăcere deosebită din încercările mele de amator de a face muzică.

Îmi place să îmi văd familia crescând și îmi place să văd că lumea se învâрте.

Cred că este reconfortant și inspirațional să văd cât de multe se întâmplă în lume, zi după zi, care sunt dincolo de controlul uman și doar continuă să meargă. Soarele continuă să crească și păsările continuă să cânte. Acestea sunt cu adevărat suficiente luând în considerație că pot să am parte deasemeni și de puțină distracție nevinovată.

Ce vroiai să devii când erai copil?

Vroiam să devin astronaut când eram copil. Vroiam să zbor prin spațiu și să vizitez lumi noi. Am fost fascinat de știință și în tinerețea mea am crezut că tehnologia va salva omenirea. Nu mai sunt de aceeași părere acum. Acum cred că psihologia va fi calea spre un viitor mai bun și de aceea sunt implicat în ea.

Dacă vrei să le transmiți ceva în mod deosebit cititorilor români sau vrei să adaugi ceva ...?

Aveți o țară frumoasă și un patrimoniu cultural bogat. Mă bucur să lucrez alături de voi. Sper să pot fi de ajutor.

▪ *Interviu realizat de Gabriela Popescu*

■ Haideți împreună!

Puterea dinamicii de grup

Note pe marginea conferinței internaționale de Analiză Tranzacțională Sydney 2015



Irina Filipache

Anul acesta am răspuns invitației făcute de Asociația Internațională de Analiză Tranzacțională de a ne aduna împreună. Subiectul era interesant, o provocare căreia încerc să-i răspund și fac față continuu, așa că am pornit peste mări și țări cu un entuziasm amestecat cu teamă. M-am întors cu dorința de a împărtăși cu colegii mei această experiență, de aici motivația de a scrie prezentul articol. De scris am scris greu, cumva experiența acestei conferințe rămânea într-o zonă de nebuloasă foarte personală alcătuită din idei, nuanțe, chipuri, mirosuri, cuvinte schimbate în pauză, întrebări, emoții (teamă, entuziasm, mirare, recunoștință, simpatie). Ce să spui mai întâi despre o conferință internațională, despre acel melanj cultural greu previzibil? Totuși motivația mea de a împărtăși această experiență se datorează temei conferinței: grupul, comunitatea și a sa problematică specifică.

A existat la Sydney, în opinia mea, multă deschidere pentru alteritate, diferență, tensiune dialectică ceea ce s-a exprimat prin invitațiile făcute celor patru keynote speakeri, doi din afara comunității de analiza tranzacțională în persoana lui Andrew Solomon, jungian de formare, și Farhad Dalal, terapeut și analist de grup cu mai multe formări, și două nume binecunoscute în comunitatea internațională de AT: William

Cornell și Sari van Poelje. Adăugarea cuvântului putere alături de dinamica de grup s-a dovedit ofertantă pentru invitați, care în discursurile lor, au ridicat problema grupurilor și din punct de vedere politic, social sau al relațiilor de putere.

Discursurile au fost stimulante. O serie de tensiuni polare au fost scoase în evidență împreună cu ideea de putere a teoriilor de a informa realitatea în moduri specifice, a paradigmatelor de a structura conținuturile cunoașterii și de oferi o anumită imagine asupra lumii și a ființei umane. Andrew Samuels a vorbit despre ideea de individ din perspectiva „tiraniei lumii exterioare, sociale”. Pe urmele lui Foucault, el amintește că pentru orice discurs al majorității există un discurs suprimat al unei minorități marginalizate. Pentru el, discursul marginalizat este, paradoxal pentru acest moment istoric individualist, cel al individului. Samuels este interesat de „experiența de a fi un individ”, recunoscând importanța „vitală” a grupului în diferite variante: familială și socială – de clasă, de gen, etnică, națională, politică. El atrage atenția asupra demnității individului, pasibilă de anihilarea caracteristică maselor: „ca și unitate socială individul și-a pierdut individualitatea și devine doar un număr abstract în biroul de statistică. Individul poate avea doar rolul de unitate interschimbabilă cu o importanță infinitesimală”. Pentru mine, aceste idei au avut un impact, având în vedere că provin dintr-o țară fostă comunistă care a distrus mai ales identități considerate periculoase. Norma era legea într-un sens legat de supraviețuire: dacă nu dispăreai în mulțime, puteai fi luat la ochi ca element subversiv și anihilat sau reeducat prin încadrarea forțată în structurile sistemului. Parte din Umbra pe care o avem de confruntat ca și ființe sociale, spune Samuels este faptul că „fără să ne dăm seama, sprijinim multe din lucrurile pe care le urâm”. Care este responsabilitatea individului atunci și care sunt limitele acestei responsabilități?, întreabă Samuels. Să se rebelizeze? Să se adapteze? Pentru el, ideea de individ este ca o punte: „o punte între înăuntru și înafară, între personal și politic, între solitudinea introvertă și a aparține unui sistem”.

Farhad Dalal subliniază și el faptul că paradigmele aflate la „putere ne constrâng la solicitările unui înconștient normativ și ne obstrucționează

întrezărirea unor posibilități alternative”, “discursul dominant determină nu doar ceea ce suntem capabili să vedem, dar și cum și despre ce putem gândi”. El și-a propus să discute despre dubla tiranie a internalismului și individualismului, în încercarea de a găsi o explicație pentru fenomenul rasismului și al procesului de marginalizare. Viziunea sa se află în conflict cu principalele curente psihoterapeutice care îi par mult prea centrate pe “eu”, grandioase și omnipotente prin dezideratele de a da putere individului. Dalal trece în revistă idei fundamentale din cadrul diferitelor curente teoretice – psihanaliză, analiză tranzacțională, teoria cognitiv comportamentală, precum și curentul relațional și expune unele presupoziii conform cărora din înțelegerea personalității individului izvorăște și înțelegerea vieții sociale. Poziția sa este însă de partea naturii fundamentale sociale a individualității – “noi” îl precede pe “eu”. Socialul - relațiile de putere și politicile preexistente vin să construiască sinele, un sine aflat într-o stare de tensiune, la intersecția mai multor discursuri sociale care se suprapun, a unui mix conflictual de norme culturale. “O mamă oferă copilului său nu doar o imagine a stării acestuia, dar și ceea ce crede și simte ea despre această stare – adică ceea ce spun normele sociale”. Stima de sine are o componentă socială, atașamentul față de categorii sociale este parte din constituirea sensului sinelui, afirmă Dalal.

...“teoriile care ne constituie munca sunt eforturi ale unor indivizi marginalizați și ale comunităților lor de a face insuportabilul suportabil și de a crea spații și locuri pentru a aparține.”

O idee importantă pentru mine, exprimată de Dalal, este aceea că “a aparține se află așadar la intersecția proceselor de includere și excludere, nu este o stare de fapt, ci un moment dintr-un proces continuu”. La finalul discursului său, m-am întrebat dacă există o “luptă pentru ce înseamnă să fii om”, atunci când vine vorba despre teorii și cadre conceptuale.

Discursul lui Bill Cornell a stat sub semnul istoricității și al situării teoriilor “pe care adesea le confundăm cu realitatea, le concretizăm și prea des le transformăm în scriptură/literă de lege”, în contextul realităților sociale în care au apărut. Credința sa este că “teoriile care ne constituie munca sunt eforturi ale unor indivizi marginalizați și ale comunităților lor de a face insuportabilul suportabil și de a crea spații și locuri pentru a aparține”. El vorbește despre cum Eric Berne a creat analiza tranzacțională în contextul muncii sale clinice, în urma călătorilor prin lume în care a fost curios să vadă practica altor comunități și mai

ales pe fundalul războaielor secolului XX care “au precipitat perioade de reacție socială/culturală, încercări de vindecare prin eforturi legate de grup și de viața comunitară”. Cornell reflectă asupra unui pattern istoric de apariție și de destrămare sau colaps al grupului și al vieții comunitare, gândindu-se la teoriile lui Murray Bowen asupra regresiei sociale în care devine prevalentă “deconectarea emoțională și retragerea ca moduri de a gestiona anxietatea copleșitoare, de a evita conflictul și durerea socială”. Cornell este de părere că resurecția periodică a grupurilor este un semn de sănătate a societății, iar colapsul grupurilor, un simptom al regresiei sociale.

Sari van Poelje a împărtășit din bogata sa experiență de lucru cu grupurile în context organizațional, dar și din datele unei cercetări pe care a întreprins-o asupra echipelor de management. Ceea ce a remarcat ea, mi s-a părut valoros și a rămas cu mine. Pentru ca o echipă să fie performantă în atingerea obiectivelor sale, condiția necesară și suficientă este de a fi alcătuită din oameni care sunt dispuși să renunțe la ego-centrism, să sacrifice puțin din individualitatea lor, pentru a putea lucra împreună cu alții în numele unei valori, al unui obiectiv, al unui ideal asumat în comun și investit cu valoare.

Aspectul cel mai interesant al conferinței a fost însă întâlnirea cu colegii din comunitatea internațională de Analiză Tranzacțională. Acel „haideți împreună”. A fost interesant să-i cunosc pe unii dintre autorii care prin scrierile lor, prin contribuția pe care au adus-o dezvoltării teoriei și practicii analizei tranzacționale, mi-au fost alături în anii de training. Mă gândesc la Ken Mellor, Keith Tudor, Van Joines, spre exemplu. Ideile lor sunt acum mai vii, mai prezente, mai personale.

A existat apoi un workshop, cel al grecoaisei Sissy Likou, în care am avut ocazia unei întâlniri fără cuvinte, în care am explorat spațiul personal, spațiul de care am nevoie la întâlnirea cu celălalt, precum și acea mișcare spontană, imprevizibilă care se naște atunci când ești invitat la un dialog fără cuvinte. Am fost mișcată de primirea plină de interes, umor, deschidere și căldură a unor colegi din Australia și Noua Zeelandă, cu care am împărtășit experiențe din conferință, dar și povești despre comunitățile noastre de analiză tranzacțională sau despre propriul parcurs profesional. Un moment emoționant a fost cel al decernării Premiului Memorial Eric Berne. Servaas van Beekum, câștigătorul de anul acesta, a fost vizibil emoționat. Lacrimile și cuvintele sale m-au făcut să simt cât de importantă poate fi analiza tranzacțională și comunitatea sa la nivel personal, nu doar profesional.

Cu toate acestea, provocarea de face parte din acest grup, nu a întârziat să apară. Chiar deschiderea conferinței mi-a dat ocazia întâlnirii cu alteritatea în persoană. La festivitatea de deschidere a fost invitat

Printre întrebările pe care mi le pun uneori sunt acestea: cum pot să aparțin acestui grup? Cum știu că vreau să aparțin? Parte din acest răspuns sunt poveștile. De fiecare dată când oamenii se adună împreună, o poveste se naște. O poveste nici mai mult, nici mai puțin complicată ca viața însăși. Participând la poveste, rezonând cu ea sau împărtășind-o cu alții, pot avea sentimentul că aparțin.

un membru al comunității de aborigeni din Australia, care ne-a întâmpinat cu un ceremonial muzical tradițional, care a sunat foarte frumos. Ceva din această experiență m-a făcut să mă gândesc însă la cât de greu este să spui "Bună ziua" atunci când nu împărtășești aceleași cadre de referință, sau aceleași valori și semnificații asociate comportamentului. Nu am putut face sens decât parțial asupra a ceea ce a însemnat acel bun venit adresat comunității de AT. Grupul din care implicit făceam parte nu mi-a fost de ajutor în acest sens. Mi-am amintit cu această ocazie de ceea ce scria Eric Berne (1963) – "cultura influențează aproape tot ceea ce se întâmplă într-o adunare socială", iar "păstrarea culturii grupului are prevalență asupra activității grupului".

Au existat apoi momente intense la sfârșitul programului conferinței, în ultima jumătate de oră de întâlnire în grupul mare, întâlnire care nu a fost structurată sau condusă în vreun fel, ci mai degrabă lăsată ca un spațiu liber în care oamenii să vină împreună, dacă își doresc. În tăcerea aceea complicată alcătuită din atâtea tăceri personale, întrebarea unui dintre participanți a avut un ecou puternic: "este nevoie de un om simplu și emoțional ca mine în acest grup?". Presupun că mulți ne punem această întrebare sau altele – care e locul meu în acest grup? cum pot contribui la acest grup? - în diferite contexte în care venim împreună cu ceilalți.

Printre întrebările pe care mi le pun uneori sunt acestea: cum pot să aparțin acestui grup? Cum știu că vreau să aparțin? Parte din acest răspuns sunt poveștile. De fiecare dată când oamenii se adună împreună, o poveste se naște. O poveste nici mai mult, nici mai puțin complicată ca viața însăși. Participând la poveste, rezonând cu ea sau împărtășind-o cu alții pot avea sentimentul că aparțin. Este ceea ce am simțit când am vorbit colegilor de peste mări și țări despre România și despre comunitatea de AT de la noi. Scriitorul Mario Vargas Llosa vorbea într-una din cărțile sale despre rolul povestitorilor pentru comunitatea băștinașilor americani Machiguenga, alcătuită din mici grupuri ce populau un teritoriu vast, care n-ar fi știut unii despre ceilalți dacă n-ar fi existat niște oameni, povestitorii, care călătoreau și povesteau grupurilor unele despre celelalte. „Când apar povestitorii în sânul tribului umanizat - și ei apar mereu, fără excepție, [...] tribul a și

început, inevitabil să progreseze – să depășească obstacole, să-și dezvolte cunoștințele și tehnicile". La Sydney, am avut sentimentul că analiza tranzacțională își are povestitorii ei. Este ceea ce am simțit atunci când Carol Solomon ne împărtășea într-un workshop, experiențe personale din întâlnirea sa cu Eric Berne în calitate de terapeut, sau ascultând poveștile spuse de Bill Cornel, atât de simplu și intens, încât devine ușor să rezonezi și să le interiorizezi. Toate aceste povești sunt despre oameni și strădaniile lor. Întorcându-mă acasă, mi-am dat seama că am o poveste de împărtășit cu colegii și prietenii mei: comunitatea internațională de analiză tranzacțională este reală și plină de viață. Iar acasă înseamnă comunitatea românească de analiză tranzacțională, căreia îmi doresc să-i aparțin.

▪ *Irina Filipache*

Irina Filipache este psiholog și psihoterapeut în supervizare în Analiza Tranzacțională, cu o practică privată în București.

▪ **Discursurile lui Andrew Samuels, Farhad Dalal, William Cornell și Sari van Poelje vor fi publicate într-un număr viitor din Jurnalul de Analiză Tranzacțională (TAJ). Discursul lui Farhad Dalal este disponibil online www.dalal.org.uk/videos*

Bibliografie

Berne, E. (1963). The Structure and Dynamics of Organizations and Groups, [Structura și dinamica organizațiilor și grupurilor] Philadelphia, PA & Montreal, Qc: J.B. Lippincott Co. p. 110, p. 20

Vargas, M.V. (2012). Călătoria către ficțiune, Humanitas, București, p. 13

■ Interviu Sari van Poelje



Sari van Poelje

Gabriela Popescu: Te rog să schițezi un scurt autoportret pentru cititorii revistei care nu te cunosc. Cine este Sari van Poelje?

Sari van Poelje: Sunt consultant internațional, executive coach și trainer. Mândria și bucuria mea stau în faptul că sunt directorul general al companiei INTACT, care oferă training, coaching și consultanță la nivel internațional. Având birouri în Budapesta și Göteborg și birouri asociate în Antwerp, Milano, Lyon și Paris, compania oferă coaching administrativ, consultanță de management și programe de formare pentru instructori, consultanți și lideri.

Sunt acreditată în a oferi formare și supervizare în analiza tranzacțională, sunt instructor PCM, sunt acreditată NOBCO-EMCC ca instructor principal, specialist în coaching sistemic de echipă și în prezent sunt înscrisă în programul său de ICF MCC. Pasiunea mea este co-crearea de schimbare, inovație și ușurință în executarea sarcinilor de echipă. Am publicat numeroase articole despre leadership, coaching și schimbare organizațională. Pentru mai multe informații accesați: www.intact1.com.

Povestește-ne un pic despre cum ai intrat în contact cu Analiza Tranzacțională și de ce ai decis să continui cu formarea în AT.

Am intrat în contact cu AT- ul în 1982 când locuiam cu mulți prieteni care majoritatea erau, întâmplător, psihoterapeuți și psihiatri. Unul dintre ei era specializat în AT și mi-a recomandat să fac terapie și formare în AT. Desigur că, după ce am văzut despre ce este vorba, am fost cucerită de simplitatea și profunzimea modului de lucru din AT.

Lucrezi în domeniul organizațional. Ai propria ta firmă de consultanță, prin care oferi servicii profesionale în trei arii de activitate: dezvoltare de management, schimbare organizațională și coaching executiv. Ne poți da mai multe detalii despre activitatea ta?

Am 30 ani de experiență de coaching și consultanță cu manageri și directori într-un cadru de afaceri multinaționale. Am fost consultant și coach pentru diverse companii, printre care Heineken, IFF, BMW, Claas, Carmeuse, ING, Prezi și GE. Am avut, de asemenea, o lungă carieră multinațională cu roluri de Senior Director în diverse corporații internaționale, cum ar fi KLM, EMI music, ASML și Shell timp de 23 de ani.

Scopul meu este de a crea schimbări comportamentale durabile în cadrul organizațiilor și de a îi învăța și pe alții să facă acest lucru.

AT-ul m-a ajutat să evoluez transformându-mă dintr-un consultant profesionist inteligent, într-un consultant uman plin de compasiune.

Din 1985, am lucrat în principal în următoarele domenii:

- ușurința strategică a lucrului în echipă – crearea de afaceri care prosperă în situații dificile;
- reorganizări – de exemplu restructurare, îmbunătățirea proceselor de afaceri, outsourcing;
- schimbarea culturii organizaționale – de exemplu intensificarea orientării către client, inovarea, spiritul antreprenorial, cooperarea inter-funcțională;
- dezvoltarea leadership-ului – de exemplu instituirea dezvoltării talentelor, planificarea succesiunii, programe de formare a leadership-ului;
- coaching executiv și dezvoltare de echipe;
- programe acreditate de formare în domeniile consultanță și coaching.

Cred că ceea ce îi face pe consultanții Intact speciali este faptul că toți au lucrat ca manageri în companii multinaționale, și au, de asemenea, experiență în consultanța oferită la nivel internațional. Noi nu oferim doar soluții, oferim dezvoltare.

Cum ai decis să te specializezi pe AT organizațional?

Tatăl meu a fost vicepreședinte în resurse umane al uneia dintre companiile petroliere multinaționale. În fiecare duminică după-amiază stăteam cu el în biroului de acasă privindu-l cum răspundea la scrisori sau cum își pregătea prezentările.

Uneori mă lua cu el și aveam ocazia să văd cum își făcea întotdeauna timp să discute. De la vârsta de 17 ani am știut că vreau să devin consultant, iar la vârsta de 22 de ani mi-am deschis propria firmă de consultanță, Intact.

Știam că e necesar să fac o formare, pe lângă obținerea diplomei universitare de psiholog organizațional, și am fost norocoasă că AT-ul mi-a apărut în cale.

Cum te ajută AT-ul în viața ta profesională?

Oamenii pot începe călătoria în AT crezând că îi va ajuta profesional. Oricine își încheie călătoria știe că

te poate schimba profund și ca ființă umană.

AT-ul m-a ajutat să evoluez transformându-mă dintr-un consultant profesionist inteligent într-un consultant uman plin de compasiune.

Ce îți place cel mai mult la munca ta?

Să sprijin oamenii în dezvoltarea lor indiferent de context – aceasta este pentru mine o sursă permanentă de bucurie. Am o credință profundă în viață și în capacitatea oamenilor de a crește și de a găsi fericirea.

Cum ai intrat în contact cu ARAT?

Cu mulți ani în urmă John Parr m-a invitat să fiu unul dintre formatorii invitați în institutul său din România.

Ai participat la ultimele două Conferințe organizate de ARAT, cea de la București din 2013 și cea din Timișoara din 2014. Ce te motivează să revii în România?

M-am bucurat mereu de grupurile mari, de veselie și de angajamentul în învățare care există în grupurile ARAT. Sunt încântată că am primit statutul de membru de onoare și de faptul că sunt capabilă să contribuie în continuare la AT-ul din România.

Ce ai observat specific/ diferit lucrând cu românii? Ce aspecte specifice culturii românești ai observat?

Optimismul și dedicarea în vederea dezvoltării, în ciuda circumstanțelor economice dificile! Și, bineînțeles, dansul.

Ești membră în ARAT? Cum și de ce ai hotărât să devii membră în asociație?

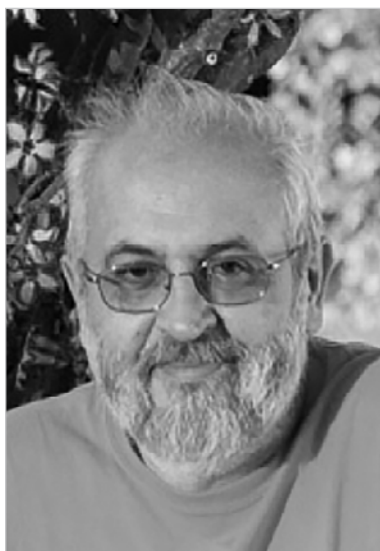
Eu cred în sprijinirea asociațiilor noastre pentru dezvoltarea AT-ului. Știu că au existat și lupte, dar asociațiile solide independente constituie coloana vertebrală etică a AT.

Dacă vrei să transmiți ceva în mod special cititorilor revistei

Aștept cu mare nerăbdare să vă văd din nou pe toți.

▪ *Interviu realizat de Gabriela Popescu
Traducere și adaptare: Gabriela Popescu și
Bianca Bogdana Peltea (Archip)*

■ OGLINZILE



Bogdan Șerbănescu

"Mirrors are wonderful things. They appear to tell the truth, to reflect life back out at us; but set a mirror correctly and it will lie so convincingly you'll believe that something has vanished into thin air. Angle it right and a mirror becomes a magic casement; it can show you anything you can imagine and maybe a few things you can't"
(Neil Gaiman, *Smoke and Mirrors*)

Când eram copil (acum mulți, mulți ani) mergeam în gașcă în Herăstrău, pe partea cealaltă a lacului, lângă "roata mare", la o căsuță rotundă, mică, crem, în care erau două uriașe atracții: "divanul zburător" și "oglinzile". Divanul era un disc de lemn de patru sau cinci metri diametru captușit cu saltele umplute cu călți. După ce plăteam taxa ne așezam cu toții în mijloc, discul ("divanul") se învârtea, iar noi zburam în toate părțile. După ce ne săturam de bușituri și cucuie, mergeam în cealaltă sală, cea a oglinzilor. Aici erau câteva oglinzi deformante care, când ne uitam în ele, ne vedeam grași sau slabi sau înalți sau pitici sau strâmbi. Și râdeam de ne prăpădeam. Noi de noi înșine și unii de alții. Chiar la intrarea în sală era o oglindă obișnuită, ca cea de acasă. Când ne uitam în ea eram OK, așa cum ne știam în fiecare zi. Deci, neinteresant. Nu o băgam în seamă, considerând-o "banală" (chiar dacă nu știam ce înseamnă cuvântul). După ce oboseam de râs, plecam acasă bine dispuși, promițându-ne că, peste câteva zile, când vom mai face rost de niște bani, vom repeta experiența.

Niciunul dintre noi nu ne dădeam seama că, de fapt, am luat oglinzile cu noi; că ne vedeam pe noi înșine, pe ceilalți și lumea din jurul nostru prin aceste oglinzi; aproape niciodată nu priveam direct. Am înțeles acest lucru mulți ani mai târziu (după ce depășisem vârsta "maturității"). Mi-au mai trebuit niște ani (cam 30) să îmi dau seama că nu am fost primul care am avut această revelație: bănuiesc că, de-a lungul istoriei, au fost mulți.

Într-una din cărțile lui, Eric Berne a afirmat că copiii se nasc prinți și prințese, dar contextul, mediul, educația îi transformă în broaște.

Dar să revenim la oglinzi. Putem spune că ne naștem cu aceste oglinzi în fața ochilor (chiar dacă nu le-am văzut în realitate niciodată, ceilalți ne-au făcut să privim prin ele). Ne uităm în jurul nostru doar prin intermediul lor. Ne uităm la noi, ne uităm la ceilalți, la tot ce ne înconjoară. În primul rând, la părinți. Și ne formăm o "părere" (în măsura în care putem vorbi despre "părere" la un copil până în 3 ani!). Această viziune poate fi exprimată rezumativ prin patru afirmații:

EU SUNT OK;

EU NU SUNT OK;

TU EȘTI OK;

TU NU EȘTI OK.

Copilul adoptă această poziție ca urmare a unor decizii bazate nu pe gândire, ci pe sentimente. Scopul acestor decizii este supraviețuirea și, dacă este posibil, obținerea dragostei necondiționate din partea părinților. Ele sunt, de fapt, un răspuns la felul în care părinții sau figurile parentale reacționează la exprimarea inițială a nevoilor și sentimentelor copilului.

Putem spune că sunt atitudini (strategii) adoptate de copil față de valoarea pe care el/ea o percepe în sine și în cei din jur. Este mai mult decât a avea o simplă opinie despre comportamentele celorlalți și ale tale, proprii. Copilul își bazează întreaga poveste de viață, întreaga sa evoluție, pe credința pe care a adoptat-o, făcând tot posibilul să o reconfirme pe întreg parcursul vieții.

Combinând cele patru enunțate anterior, obținem următoarele afirmații despre sine și ceilalți:

EU SUNT OK – TU EȘTI OK

EU SUNT OK – TU NU EȘTI OK

EU NU SUNT OK – TU EȘTI OK

EU NU SUNT OK – TU NU EȘTI OK

Berne le-a denumit "poziții de viață" sau "poziții existențiale". Este vorba, deci, de credințele fundamentale ale unui individ despre sine, ceilalți și lumea înconjurătoare. Ele sunt folosite pentru a justifica comportamentele.

Ideea a generat discuții aprinse între diverși reprezentanți marcanți ai lumii analizei tranzacționale despre modul și vârsta la care apar aceste credințe.

Berne afirma că poziția e adoptată devreme, în copilăria timpurie – în intervalul 3 – 7 ani – pentru a justifica o decizie anterioară. El considera ca mai întâi apare o situație care repetată, duce la unele decizii timpurii. Abia apoi, ca urmare a nevoii de a-și justifica aceste decizii, copilul adoptă o anumită poziție de viață pentru ca lumea înconjurătoare să dea impresia că justifică decizia respectivă.

Claude Steiner are o viziune diferită. El crede că poziția de viață este adoptată mult mai devreme, încă din primele luni de alăptare și este vorba, în aproape toate cazurile, despre poziția "Eu Sunt OK / Tu Ești OK". Ea reflectă, în viziunea lui Steiner, interdependența confortabilă, reciprocă, între sugar și mamă. Este vorba despre o încredere fundamentală. Poziția se schimbă mai târziu, după ce alăptatul încetează, adică după ce interdependența reciprocă între copil și mama se întrerupe. Poate copilul percepe această întrerupere ca o retragere a protecției din partea mamei. Poziția de viață este adoptată mai întâi, iar decizia apare mai târziu.

Thomas Harris are o viziune opusă celei a lui Steiner. El consideră că orice copil se naște în poziția "Eu Nu Sunt OK / Tu Nu Ești OK" datorită traumei nașterii în sine: schimbările de mediu și temperatură, apare lumina și zgomotele – tot ce înseamnă procesul nașterii. Copilul se simte amenințat, rupt, scos din mediul prietenos și protejat din uter și "aruncat" în lume – deci existența îi este amenințată. "Încrederea fundamentală" a lui Steiner s-a transformat în "non-încrederea fundamentală". Pe baza acestei viziuni fundamentale, copilul începe să ia propriile decizii.

Toate astea sunt, de fapt, poziții existențiale – deci filosofice. Toți cei trei autori citați au vorbit în explicațiile și analizele lor, despre comportamente. Dar, fiind filosofice, nu le-au translatat la

nivelul comportamental. La câțiva ani după definitivarea modelului filosofic, un alt reprezentant al analizei tranzacționale, Frank Ernest, a observat că, deși avem fiecare dintre noi o poziție "preferată", ne deplasăm de la una la alta clipă de clipă. Și a creat un sistem de analiză a acestor mișcări, denumit "OK Corral". Mulți s-au întrebat de ce cuvântul "corral". Răspunsul este destul de simplu: în Vestul American, caii și vitele erau ținute în țarcuri – în engleză "corral". Deci, traducerea modelului ar fi "țarcul OK-urilor". Deși Berne vorbește despre trei "personaje" ("eu", "tu" și "ei") implicate în aceste poziții de viață, Ernst a preferat să se limiteze la două: EU și TU.

Modelul propus de Frank Ernst în 1971 este intuitiv și a depășit cu mult granițele analizei tranzacționale. Toată lumea îl știe – însă sub forma lui "popularizată", mult simplificată (și sărăcită) ca sensuri (gen "știința pentru toți").

Prima poziție, "eu sunt OK din punctul meu de vedere și tu esti OK din punctul meu de vedere", înseamnă comportamental că "mă înțeleg cu tine". Ca să aplic metafora lui Berne: eu sunt un prinț și tu ești un prinț. Este considerată ca fiind singura poziție sănătoasă.

A doua poziție, "eu sunt OK din punctul meu de vedere, tu nu ești OK din punctul meu de vedere" este poziția paranoidă, care se traduce comportamental prin "ține-l departe de tine". Metafora ar fi acum "eu sunt prinț, tu ești broască". Este poziția clasică a profesorului în fața elevului/studentului, a șefului în fața subalternului, a părintelui în fața copilului.

A treia poziție, "eu nu sunt OK din punctul meu de vedere, tu ești OK din punctul meu de vedere", este poziția depresivă. Nu pot face față cerințelor // nu sunt în stare de nimic. Comportamental, este "îndepărtează-te de celălalt", căci este mai bun ca tine. Metafora corespunzătoare este "eu sunt o broască, tu ești un prinț". Este ca în "Înger, îngerășul meu": eu sunt mic, tu fă-mă mare, eu sunt slab, tu fă-mă tare. Eu sunt prost, incapabil, pe când tu ești cel mai bun. Este poziția elevului în fața profesorului, a subalternului în fața directorului, a copilului în fața părintelui atotputernic (fizic și intelectual).

Ultima poziție, a patra, este "eu nu sunt OK din punctul meu de vedere, tu nu ești OK din punctul meu de vedere". Este, evident, poziția inutilității. Comportamental este "nu ajungem nicăieri". Metaforic, amândoi suntem broaște.

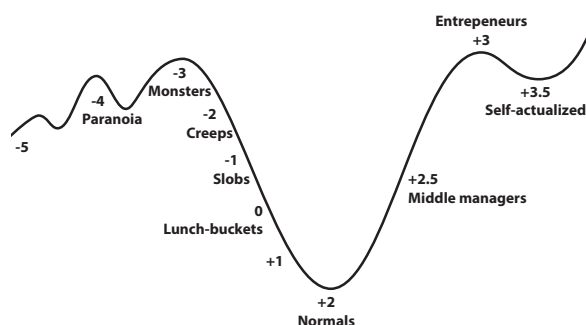
Nu voi insista mai mult asupra modelului pentru că, așa cum am spus, este binecunoscut.

Din 1971, când a apărut "OK Corral", lucrurile au evoluat. Evoluția a avut loc pe trei direcții: multiplicarea "personajelor" participante, multiplicarea pozițiilor și reprezentarea grafică a acestora, în continuarea diagramei lui Ernst.

Din punctul de vedere al participanților la relație, Martin Groder a avut un rol covârșitor. Modelul sau de 5 OK este și astăzi cel mai complet. Recitindu-l pe Berne, a remarcat că acesta discută despre trei participanți la relație: EU, TU, EI. Groder a completat modelul bernean adăugând încă două personaje, și anume NOI și IT (pronumele impersonal din engleză, semnificând situația, contextul, conjunctura, organizația, vremea, etc).

EI a alocat fiecăruia dintre participanți o valoare de la -1 la +1, deci o plajă de la -5 la +5. +1 înseamnă "în totalitate OK" – ceea ce eu nu am întâlnit încă – și nici măcar nu pot să îmi imaginez cum este. "0" este neutru. -1 este negativ în totalitate. Aici se poate spune că persoana respectivă se auto-distruge – sau organizația se auto-distruge.

Interesant este felul în care Groder a caracterizat comportamental diversele valori pe acest continuum:



La -5 sunt schizofrenicii cronici.

La -4 sunt schizofrenicii activi, care interacționează cu lumea într-o oarecare măsură. Tot aici pot fi încadrați paranoicii, schizofrenicii borderline, indivizi care sunt energici într-o oarecare măsură, care interacționează totuși, care încearcă lucruri noi.

-3 este poziția monștrilor, a liderilor psihopați. Este o stare de energie puternică, cu efect puternic asupra lumii din poziția "eu sunt OK, prietenul meu este OK, tu nu ești OK, noi (nu) suntem OK, ei sigur nu sunt OK, "it" nu este OK. "Vom lua lumea cu noi" ("voi face lumea să plătească!"). Sunt foarte energici, foarte inteligenți, foarte puternici psihic, "miștocari", foarte rapizi în a începe să distrugă orice sau pe oricine le stă în cale.

La -2 găsim alcoolicii, drogații, hoții de buzunare și cei ce se ocupă de găinării.

La -1 sunt încadrați cei care fac problem mari, dar care nu au destulă energie să devină "monștri".

La 0 sunt cei fără imaginație, de multe ori disperați, dar care respectă legea și regulile.

La +2 sunt "normalii". Sunt cei care nu pot fi tratați prin nicio tehnică, cei care au o capacitate fantastică de a nu se schimba. Au întotdeauna dreptate, deci de ce să se schimbe? Sunt cei care au scriptul "banal".

Pe platoul următor, la +2,5, sunt cei din middle management. Ei nu au suficientă energie și putere să genereze schimbarea. Trecerea lor la nivelul următor, +3, cere eforturi foarte mari, rareori încununate de succes.

La +3 sunt antreprenorii. Persoane foarte energice, tipurile de lideri care câștigă toate "cursele" oferite de cultura respectiva – mai ales dacă este una competitivă. Câștigă cursa și cei un milion de dolari (sau oricare ar fi premiul pus în joc). Sunt total diferiți de normali, fiind vicleni și alunecosi, caută scurtături. Se ocupă cu machiavellisme. Investesc o mare cantitate de energie în atingerea propriilor obiective și în îmbunătățirea propriilor abilități. Singurii care seamană cu ei sunt liderii psihopați. Singura diferență dintre ei este că antreprenorii sunt supraviețuitori-câștigători, pe când psihopații sunt supraviețuitori-perdanți. De multe ori trec dintr-o poziție în alta.

La +4 sunt "creatorii de mituri": acei indivizi a căror viziune asupra vieții este atât de puternică, încât cei care vin în contact cu ei aleg să adopte viziunea lor în locul celei proprii. Sunt cei care pot practica convertirea ca metoda de schimbare. Sunt diferiți de antreprenori prin faptul că au mult mai multă energie, mult mai multă carismă și sunt susținuți de o mulțime de oameni. OK-ul lor implică existența și a altor oameni, nu numai atingerea țelurilor.

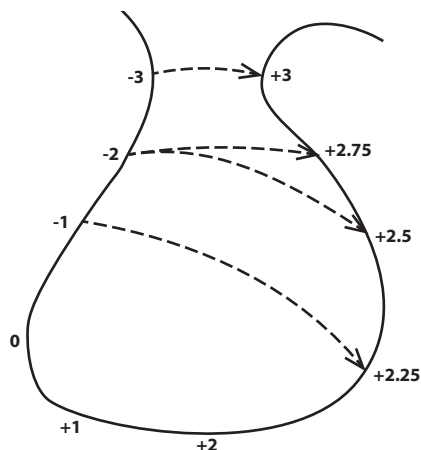
+5 nu poate fi descris – ar putea fi doar acele personaje descrise în cărțile antice.

Psihopații (-3) și antreprenorii (+3) nu numai că au abilități similare, dar și nivelurile lor energetice sunt foarte apropiate. Ca urmare, le este foarte ușor să facă "saltul" dintr-o poziție în alta, în condiții favorabile. Pentru ca un psihopat să se transforme într-un antreprenor este nevoie să se construiască un pod, iar acest lucru nu poate fi făcut decât de o "comunitate civilizatoare"; ca un antreprenor să treacă la -3 este nevoie ca mediul, condițiile să fie foarte vitrege și defavorabile, ca în situațiile de tulburări sociale, când ordinea firească a lucrurilor este tulburată.

Să îi "împingi" pe psihopați la normalitate, spune Groder, este imposibil; ar trebui să li se ia toată energia

și abilitățile de leadership, să îi transformi într-o masă informă și abia apoi să se înceapă construcția normalității – ceea ce este imposibil.

Un lucru interesant: nivelului de "self-actualization" din teoria lui Maslow îi corespunde pe scala lui Groder + 3,5.



Dezvoltarea în această direcție s-a oprit. Se consideră că, în acest moment, structura propusă de Groder nu mai poate fi continuată și îmbunătățită.

Așa cum am spus, lucrurile s-au dezvoltat și în altă direcție, și anume creșterea numărului de poziții. După publicarea modelului lui Frank Ernst, din ce în ce mai mulți practicieni ai analizei tranzacționale au simțit că ceva lipsea. Și au simțit această lipsă până în 1994, când Tony White a publicat prima completare a modelului. El a extins structura la 7 poziții.

Pentru a nu crea confuzie scriind de zeci de ori "Eu sunt OK" sau "tu nu ești OK", vă propun să acceptăm felul de marcare a pozițiilor folosit în mod curent în analiza tranzacțională, și anume "+" (este OK) și "-" (nu este OK). Ca urmare, pe lângă cele patru poziții "Eu + / Tu +", "Eu + / Tu -", "Eu - / Tu +" și "Eu - / Tu -", Tony White propune următoarele completări:

EU ++ / TU + : "de acord că tu ești OK, dar eu sunt și mai OK decât tine". Această poziție este curentă în organizații, mari și mici, pornind de la orgoliul personal și de la credința multor oameni că sunt de neînlocuit. În școală sau facultate este poziția profesorului față de cel mai bun elev sau student. La fel de valabilă este și complementara:

EU + / TU ? : "eu știu că sunt OK, tu însă nu contezi, ești irelevant". Este o poziție neobișnuită, diferită de cele clasice (ale lui Ernst) prin faptul că, în esență, reprezintă un +/- dus la extrem. Este o poziție eminamente narcisistă. Am întâlnit-o manifestată foarte clar de directori față de femeile de serviciu, de profesori față de învățători, de orice "om mare și important" față de cei foarte jos pe scara ierarhică sau

socială. Este poziția pe care mulți dintre noi o au față de etnia romă: ei sunt atât de puțin importanți, încât nici măcar nu se pot încadra în scala de OK. White consideră că este poziția copilului la naștere, pentru că nu există simțul limitelor între el și ceilalți. Este o formă de gândire animistă.

EU - / TU ? : "eu știu că nu sunt bun de nimic, dar tu ești și mai rău ca mine: ai "două mâini stângi puse la spate!" Într-un fel, este similară cu EU + / TU ? în termenii lipsei de granițe și gândire animistă. Este mai rea decât poziția inutilității; este, în viziunea mea despre tine, poziția fără speranță. Reprezintă o personalitate borderline, schizofrenia. White consideră că poziția se formează înainte de vârsta de 6 luni. Se referă la acele personalități antisocial caracterizate prin inabilitatea de a empatiza cu victimele lor.

Se dezvoltă din poziția EU + / TU ? (poziția la naștere) de îndată ce copilul este confruntat cu o formă de parentare care îl face pe copil să simtă că el nu este OK. Logic, pe măsură ce copilul își dezvoltă sentimentul că ceilalți sunt și ei OK, atunci aceste două poziții (EU + / TU ? și EU - / TU ?) nu mai pot fi menținute.

EU - / TU --: Este o formă diferită a poziției EU + / TU -. Deși la un anumit nivel această poziție ar putea reprezenta o descriere corectă a comportamentelor, poziția EU + / TU - nu reușește să arate că indivizii respectivi au propriile sentimente de ne-OK și că îi văd pe alții ca fiind și mai puțin OK decât ei pentru a se auto-convinge că sunt OK.

EU ++ / TU +: De fapt, White consideră că aceasta este poziția câștigătoare, poziția autonomiei. În cadrul unei dezvoltări normale a individului, această poziție decurge din poziția EU + / TU ?, în jurul vârstei de patru ani.

Apoi Julie Hay a completat, la rândul ei, lista (inițial acum câțiva ani, apoi chiar anul acesta (2012 n. redactorului), după o experiență în China). Ea a identificat 12 poziții:

??	?/+	-/+	+/+	++/+	FEREASTRA ÎNCHISĂ	EU / TU
-/?	-/--	-/-	+/-	+/?		

EU ? / TU ? : "niciunul dintre noi nu contează în lume". Suntem niște nimeni".

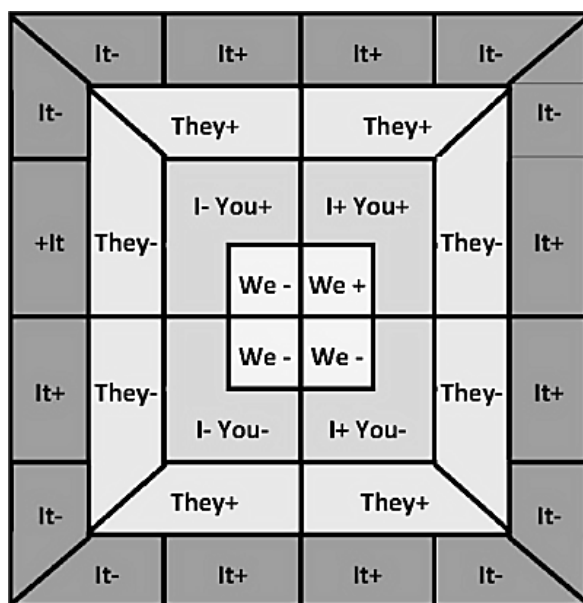
FEREASTRA ÎNCHISĂ reflectă felul în care o persoană care suferă de autism poate să nu perceapă, în realitate, dacă ea sau ceilalți sunt sau nu OK.

EU / TU (FEREASTRA DESCHISĂ): Este ceea ce ar putea fi numită "poziția ultimă", singura care duce la autonomie individuală. Ea a denumit-o "fereastră

deschisă". A ajuns la acest construct observând că pozițiile descrise de Berne și White nu sunt toate la același nivel logic, respectiv că poziția lui Ernst "+ / + " este singura reală, pe când celelalte trei sunt doar percepții. La fel a observat că persoanele religioase, mai ales habotnicii, fanaticii, cred cu tărie că realitatea este "- / - ", că starea de OK cu semnul "+" este rezervată numai lui Dumnezeu. Uneori, această poziție de + / + poate avea efecte negative, ca atunci când ai încredere în altcineva, iar această încredere este înșelată. Și, pornind de aici, ea a dezvoltat poziția finală: " EU / TU", fără "+" sau "-": eu exist, tu existi. Așa cum suntem amândoi, nici mai buni, nici mai răi. Eu te accept așa cum ești și tu mă accepți așa cum sunt. În consecință, toate cele patru poziții ale lui Ernst pot fi considerate percepții.

Eu sunt de acord cu această ultimă poziție și o susțin mai ales pentru faptul că oricare dintre celelalte reprezintă judecăți de valoare. Asta înseamnă confruntare între comportamentele celuilalt și propriul sistem de valori, felul în care noi considerăm că TREBUIE să se comporte cineva. Dacă se potrivesc, atunci este OK; dacă nu, atunci nu este OK. La fel, dacă eu mă ridic la nivelul a ceea ce mi-a fost inculcat de mic că înseamnă "un om adevărat", atunci sunt OK, dacă nu mă ridic, atunci sunt ne-OK.

Evoluția grafică a modelului o prezintă în imaginea de mai jos:



S-a pornit de la cele patru cadrane ale lui Ernst. Apoi, ele au fost completate de către Chris Davidson și Anita Mountain cu personajul "EI". Anul trecut, Julie Hay și cu mine am publicat un articol în care prezentăm structura completă, cu NOI și IT. Am ajuns la o concluzie interesantă: în zona centrală, unde am localizat "NOI" nu exista decât un singur cadran în care NOI putem fi OK, și anume acolo unde toate celelalte personaje sunt OK.

Pornind de la Okay Corral, Jim Davies a dezvoltat un model foarte simplu referitor la "cine este de vină?". În mod curent, când se declanșează emoții, oamenii adoptă una din următoarele trei atitudini referitoare la cine este de vină, fiecare dintre ele corelându-se cu una din pozițiile din Okay Corral:

- "Eu sunt de vină" (tu ești OK, eu nu sunt OK – "neajutorat" (helpless))
- "Tu ești de vină" (eu sunt OK, tu nu ești OK) – mâniș ("angry")
- "Amândoi suntem de vină" (eu nu sunt OK, tu nu ești OK) – fără speranță ("hopeless")

Niciuna dintre ele nu reprezintă o poziție sănătoasă. Poziția sănătoasă ar fi gândirea de genul "nu este vina nimanui, nu vina este problema – ceea ce contează este cum mergem mai departe și cum rezolvăm lucrurile".

Dezvoltarea conceptului bernean este interesantă, modelul original s-a îmbunătățit simțitor, deschizând noi posibilități de analiză comportamentală. Aștept cu interes să văd următoarele completări!

▪ *Bogdan Șerbănescu*

Bogdan Șerbănescu este analist tranzațional certificat (CTA) în domeniul organizațional.

Bibliografie

- Berne, Eric, "Ce spui după buna ziua?", Editura Trei, București, 2006.
- Ernst, Franklin, "The OK Corral. The Grid for to Get-on-with", TAJ, 1971(1), 4
- Groder, Martin, "Groder's 5 OK Diagrams", in "TA After Eric Berne: Teachings and Practices of Three TA Schools", Harper's College Press, 1977
- Hay, Julie, "Donkey Bridges For Developmental TA", 2nd edition, Sherwood Publishing, Hertford UK, 2012
- Hay, Julie and Șerbănescu, Bogdan, "Okay-ness – adding characters" IDTA Newsletter Volume 7 Issue 3 September 2012
- Mountain, Anita & Chris Davidson, "Working Together. Organizational Transactional Analysis and Business Performance", Gower 2011
- White, Terry, "I'm OK You're OK. Further Considerations", TAJ, 25:3, 1995
- White, Terry, "Life Positions", TAJ, 24:4, 1994.



