



NOI DESPRE NOI

BULETIN INFORMATIV
ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE ANALIZĂ TRANZACȚIONALĂ
Nr. 8, mai 2008

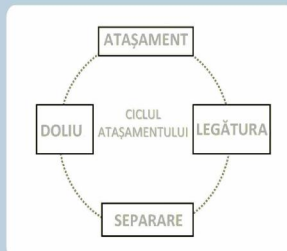
pag. 2 **Editorial**
pag. 3 **Discursul de deschidere**
John Parr
pag. 9 **Programul conferinței**
pag. 11 **Discursul de închidere**
George Kohlrieser
pag. 13,16,17,20, 23 **Interviuri**
Cezara Dașu,
Claudia Rusu,
Ane-Mary Ormenișan,
Adriana Tița
Nicoleta Gheorghe
pag. 21, 22 **Mărturii**
Amalia Gabor,
Emma Țintea
pag 27, 28 **Conferința în imagini,**
fotografii de:
Andrei Șarban
și Teodor Ciomocoș

NUMĂR DEDICAT PRIMEI CONFERINȚE NAȚIONALE DE ANALIZĂ TRANZACȚIONALĂ

ATAȘAMENT ȘI AUTONOMIE

30 Noiembrie – 2 Decembrie 2007
București, România

Conferința se adresează celor interesați de următoarele domenii:



- Psihologie
- Psihiatrie
- Asistență socială
- Educație
- Comunicare
- Consultanță și dezvoltare organizațională

SE ACORDĂ CREDITE DE CĂTRE COLEGIUL PSIHOLOGILOR DIN ROMÂNIA

Informații suplimentare și înscrieri:

www.arat.ro • conferinta_at@yahoo.com • 0723.53.69.52

ORGANIZATĂ ÎN PARTENERIAT CU:



UNIVERSITATEA SPIRU HARET
Facultatea de Sociologie-Psihologie

PARTENERI MEDIA:

PSYCHOLOGIES
Revista Psychologies



Televiziunea
„România de Măine”

EDITORIAL

Viorel Ciocan

A fost odată ca niciodată ...

... aut Cezara, aut nihil•argumentele ei de la Adunarea Generală•decizia, da, facem conferință! •brainstorming la sfârșitul workshop-ului din iulie•șapte persoane căutând un titlu•partenerii și partenerile noastre claxonând din parcare•soarele apune peste creștetul clădirii/claxoanele sună, însă foarte puțin•atașament și autonomie•sfârșitul verii în sala pusă la dispoziție cu amabilitate de Cristina Manole•la flip chart, prima listă, scrisă de Eugen•prima cariocă roșie, prima țigară•mobilizarea pentru locație•afișul•confirmările trainerilor•uraaaaaaaaaaaaa vineeeeeee Georgeeeeeeeee•câte 100 de mailuri pe zi în inbox•pagina de net pică în mijlocul înscrierilor•călătoria epică a Coraliei din party în party prin Timișoara, sâmbătă seara în căutarea Stăpânului Serverului•bomba cu doar 3 săptămâni înainte de Ziua Z•nu mai avem locație...•Providență, numele tău întreg este Elena-Claudia Rusu•iată-ne răsfățați cu o clădire mirosind a vopsea proaspătă•chipul Nicoletei, oda bucuriei în fiecare trăsătură•ultima ședință, oboseala este aproape materială, înțelegerea din priviri cu Ane-Mary•noi doi mai avem ceva resurse de be strong•marschieren•ziua Z-1 cumpărăturile Anca cu Florentina•vin consumabilele comandate pe singura adresă disponibilă•sediul Accept•Ioana Pal lucrând la badge-uri în biroul neîncălzit de la etaj•cumva printr-o minunăție întâmplare avem și party și mașină închiriată•cum cine?•Cezara! care a prins în zbor recomandarea Mădălinei•iubitul Dorei face și invitații•ce haioase sunt•noaptea dinainte, centralizat listele de înscrieri•A-F•G-O•P-Z•Anca Coman generos și discret pretinde că moș Ene nu-i în zonă•împărțim toată noaptea dileme pe messenger•care o fi numele de familie?•hai să mai verificăm o dată•și încă o dată•până dimineată•taxi•apoi totul e pe foarte repede înainte•înscrierile•fetele cu cafeaua vin și se apucă gospodărește de treabă•Ikea pentru termosuri•Diana ia locul de la fereastră și începe să scrie chitanțe •workshop-uri•șampanie•somm•taxi•înscrieri•ceremonia de deschidere, amfiteatrul e plin ochi•workshop-uri•John•George•Hélène•Birgitta•Jean Paul•catedra din sala 205 de la etaj •workshop-ul împreună cu Marina•aplauze•reîntâlnirea cu Ioana Purdea, mare fană a lui George•diplome•diplome?•am uitat complet, cheamă un taxi•prima AG comună a celor două filiale•ieșim din „who the fuck is Alice”•suntem toți împreună•cine-i Coralia?•cine-i Daniel?•Viorel sunt eu•plecarea spre party•aglomerația mileniului•pentru cei care cred că e o exagerare a se (re)vedea cu groază cum arăta traficul prin București la ora aia la: <http://www.youtube.com/watch?v=RvzYEGCCWDQ&feature=related>•dans•șampanie•taxi•somm•ceremonia de închidere•aplauze•stroke-uri•workshop-ul de luni•drumul spre casă cu Cristi printre topuri de hârtie și termosuri•20 de ore de somm•apoi încă 12 ore•seara handbal de la Campionatul Mondial•Christina Neagu mă trezește de-a binelea•rezerva de 18 ani dă gol după gol•și se bucură ca un copil după fiecare reușită•mă trezesc țopăind de bucurie•apoi cumva miraculos parcă mixez bucuriile•mulțumesc Christina, mi-ai adus aminte că lipsea ceva•mi-ai adus aminte să mă bucur de victorie•cu toate peripețiile am reușit să facem această conferință•avem echipă/avem valoare•dinspre trecut o lacrimă•nici un dubiu dinspre viitor•și bucurie, multă, multă bucurie acum... aceasta este povestea mea•toți cei care au fost la conferință poartă în suflete propria lor poveste•în acest număr veți citi sau veți ghici multe din aceste povești•pe altele le vom simți și le vom auzi depănate mulți ani de acum înainte•pur și simplu pentru că ...

... dacă nu ar fi fost, nu s-ar fi povestit

**DISCURSUL DE DESCHIDERE
AL CONFERINȚEI NAȚIONALE DE ANALIZĂ TRANZACȚIONALĂ,
ATAȘAMENT ȘI AUTONOMIE,
SUSȚINUT DE JOHN PARR (PTSTA; ANGLIA)**

Nicoleta Gheorghe (președinta ARAT): Ne întrebam cine să susțină keynote speech-ul¹, iar răspunsul a venit destul de ușor... cine altcineva decât cel care a adus analiza tranzacțională în România și a fost foarte atașat de comunitatea AT din România, și îmi place să cred că este în continuare... John Parr (*aplauze*)

JOHN PARR: (*în română*) Domnule decan, doamna profesoară, doamna președinte, doamnelor și domnilor, bună dimineța. Ce faceți?

Încep să învăț limba română deși este dificilă pentru mine (*râsete și aplauze*)

În timp ce stau aici, văzându-i pe mulți dintre studenții mei în sală, doresc să încep prin a le spune: observați că port o cravată, este pentru prima dată când fac asta și ar putea fi și ultima, așa că faceți poze, astfel încât să le puteți spune copiilor și nepoților voștri: „uitați-vă, John Parr chiar a purtat cravată!” (*râsete*)

De ce port cravată? Cezara m-a rugat să o fac. Și soția mea îmi spune mereu că în România, atunci când fac ceva oficial, ar trebui să mă îmbrac la costum și cravată, și m-am gândit că studenții mei nu ar putea face față bruștei mele treceri de la stilul lejer în care mă îmbrac în mod obișnuit, la cel complet formal, așa că am optat pentru un compromis acceptabil.



Următorul lucru pe care vreau să vi-l spun este că până weekendul trecut pregătisem un discurs despre atașament și autonomie. Pentru ca să nu pierdeți prea mult din ceea ce voi spune, pe tabla din spatele meu am scris o bibliografie pe care o puteți citi pentru a afla multe dintre lucrurile pe care urmează să vi le spun.

Weekendul trecut, Cezara mi-a spus: în primul rând am vrea să faci ceva pentru a facilita procesul de atașament la începutul conferinței. Așa că am renunțat la notițe și voi face asta improvizând. Voi consulta din când în când notițele, întrucât sunt lucruri pe care vreau să vi le spun, în special înainte de a vă invita să faceți câte ceva.

¹ La un eveniment academic „keynote speech-ul” este discursul care sumarizează evenimentul și/sau sintetizează mesajul fundamental al evenimentului

Primul lucru pe care vreau să îl fac din notițele mele este să vă citesc o poezie. Birgitta² cunoaște această poezie, i-a fost citită la nunta ei, la care am participat și eu. Poezia este scrisă de un poet libanez care se numește Kahlil Gibran³ și se referă la dragoste și căsnicie (care, conform cântecului se potrivesc precum calul cu trăsura, și asta cred că este o rimă nefericită⁴).

Gibran spune:

Love one another, but make not a bond of love:
Let it rather be a moving sea between the shores of your souls.
Fill each other's cup, but drink not from one cup
Give one another of your bread, but eat not from the same loaf,
Sing and dance together and be joyous, but let each one of you be alone.
Even as the strings of a lute are alone though they quiver with the same music.
Give your hearts, but not into each other's keeping;
For only the hand of Life can contain your hearts.
And stand together yet not too near together;
For the pillars of the temple stand apart,
And the oak tree and the cypress grow not in each other's shadow.

(... Iubiți-vă unul pe celălalt, dar nu faceți din dragoste o-ncătușare:
Mai bine să fie apa mării care se mișcă între țărurile sufletelor voastre.
Umpleți-vă unul celuilalt potirul, dar nu beți amândoi dintr-unul singur
Împărțiți-vă pâinea, dar nu mâncați din aceeași felie,
Cântați și dansați împreună și bucurați-vă, dar faceți astfel ca fiecare dintre voi să fie
singur.

Întocmai cum strunele lăutei vibrează fiecare, dar cântă împreună
Daruiți-vă inimile, dar nu le dați pe mâna celuilalt înspre păstrare
Căci numai mâna Vieții poate să vi le cuprindă
Fiți împreună, dar nu foarte aproape
Căci stâlpii templului stau la depărtare unii față de alții
Iară stejarul și cu chiparosul nu cresc unul în umbra celuilalt.

Kahlil Gibran, „Despre căsătorie”, parte a ciclului „Profetul”) ⁵

Acest poem pentru mine rezumă tot ceea ce înseamnă atașamentul, autonomia și individualizarea, este un poem extraordinar, care surprinde în întregime subiectul. Puțin mai târziu voi citi ce a scris Bowlby⁶ despre subiect și care se potrivește cu această poezie.

Și ceea ce vreau să vă încurajez să faceți în timpul workshop-urilor de la această conferință sunt lucruri legate de atașament, de crearea legăturilor, de formarea unei baze sigure și de individualizare, de a fi noi înșine, de a fi autonomi, oameni care să-și asume responsabilitatea pentru ei înșiși și pentru ceea ce fac.

² **Birgitta Heiller**, PTSTA născută în Austria, trăiește la Londra, a fost una dintre invitații străini de la conferință

³ **Kahlil Gibran** (Jubran Khalil Jubran 1883-1931) poet, pictor, sculptor și scriitor american de origine libaneză, a influențat foarte mult subcultura pop a anilor '60

⁴ Aluzie la piesa „**Love and Marriage**” lansată de Frank Sinatra în 1955, versuri Sammy Kahn, muzica Jimmy Van Heusen

⁵ Traducător: Mihai-Claudiu Mărfi. **Kahlil Gibran, *Darul iubirii***, Editura Herald, 2004, p 92.

⁶ **John Bowlby** (1907-1990) psihiatru și psihoterapeut britanic pionier al teoriei atașamentului și autorul unor contribuții foarte importante în studiul dezvoltării copilului

Dacă citiți materialul lui Kaplan⁷, veți vedea că ceea ce a făcut el în munca sa a fost să preia conceptul de atașament și conceptul de individualizare, două stadii din procesul de dezvoltare al copilului, și să le îmbine pentru a descrie procesul de dezvoltare. Întâim în viață pornind de la etapa de neindividualizare, neștiind cine suntem. Ca nou-născuți nu suntem atașați, nu avem o bază sigură și o legătură securizantă; astfel, la nivel personal, aceasta înseamnă că nu avem noțiunea de limită între noi și ceilalți și prin urmare suntem foarte vulnerabili și avem nevoie să fim protejați.

Acesta este începutul vieții noastre. Progresăm prin a ne clarifica granița dintre noi și ceilalți. Unde sunt limitele mele? Aceasta este adevărata problemă legată de sine și de granițe, nu este vorba despre limitele celorlalți, ci despre a fi clar în legătura cu cine sunt eu, unde îmi sunt limitele și granițele mele, și a avea încredere că ceilalți își vor asuma responsabilitatea pentru propriile lor limite și granițe. Când suntem capabili să facem asta, nu mai avem nevoie de defense, suntem capabili să fim din ce în ce mai mult adevăratul Eu, împreună cu adevăratul Tu.

Iată axa sănătoasă a dezvoltării și această axă poate fi întâlnită în aproape toate domeniile activității umane. O întâlnim în dezvoltarea grupurilor, ca de exemplu în secvențele dezvoltării unui grup formulate de Tuckman⁸ și în imago-ul de grup al lui Eric Berne. Așadar, o altă carte pe care v-o recomand să o citiți este „Structura și dinamica organizațiilor și grupurilor”⁹. De asemenea, vă recomand să citiți articolul scris de Petruska Clarkson în TAJ care îmbină lucrările lui Tuckman și Berne¹⁰. Vă voi lăsa acest articol și de asemenea un material pe care l-am scris eu despre acest subiect, adăugând în sinteza lui Clarkson și viziunea lui Kaplan despre individuație și atașament.

Așadar, ce vedem atunci când un grup se formează? Indivizii din grup simt o anumită anxietate, nu există o înțelegere clară în legătură cu cine sunt eu și în ce fel mă integrez în acest grup, avem tendința de a regresa către etapele timpurii ale copilăriei: cine sunt eu?, cine ești tu?, ce facem aici?. Pe măsură ce avansăm în stadiile de dezvoltare ale grupului de la formare, la dezordine, apoi la normare și la performare, la un nivel profund, ceea ce face fiecare membru al grupului este să recapituleze propriul proces de dezvoltare.

Așadar, învățăm iar și iar cum să fim în relație cu ceilalți oameni, învățăm cum să fim noi înșine, și cum, împreună, putem produce ceva ce are sinergie (cunoașteți termenul de sinergie... output-ul grupului este mai mult decât suma părților). Asta se întâmplă pentru că în grup ajungem la intimitate, suntem capabili ca împreună să fim mai autentici, să facem atașamente mai puternice și să fim mai disponibili să contribuim la performanța celui alt. Acesta este un rezumat a ceea ce planificasem să vă spun.

Iată partea pe care voiam să v-o citesc din Bowlby. Este adevărat că Bowlby a scris acest material cu mult timp în urmă, însă timpul nu îl invalidează.

El spune așa¹¹: „Personalitățile bine adaptate demonstrează un echilibru fin între a avea inițiativă și a pune bază în propria persoană, pe de o parte, a cere ajutor și a folosi ajutorul primit atunci când situația o cere, pe de altă parte.

⁷ **Kalman J. Kaplan**, profesor de psihologie clinică la University of Illinois, Chicago și figură proeminentă a analizei tranzacționale, autorul istoricului articol „TILT: Teaching Individuals to Live Together”, *Transactional Analysis Journal*, Vol. 18, No. 3, July 1988, pp. 220-230

⁸ **Bruce Tuckman**, psiholog educațional autor a două articole celebre despre stadiile de dezvoltare ale unui grup: „Developmental Sequence in Small Groups”, *Psychological Bulletin*, Vol. 63, 1965, pp. 384-399 și împreună cu Jensen, M. A. „Stages of Small-group Development Revisited”, *Journal of Group and Organisational Studies*, Vol. 2, 1977, pp. 419-427

⁹ **Berne, Eric**, *The Structure and Dynamics of Organizations and Groups*, New York: Grove Press, 1963

¹⁰ **Petruska Clarkson**, „Group Imago and the Stages of Group Development”, *Transactional Analysis Journal*, Vol. 21, No. 1, January 1991, pp. 36-50

¹¹ **John Bowlby**, Lecture 6: Self-reliance and Some Conditions That Promote It, pp. 105-106 în: *The Making and Breaking of Affectional Bonds*, London: Tavistock Publications, 1979.

Ei au crescut într-o familie foarte unită, cu părinți care nu au eșuat niciodată în a le oferi încurajări suportive.” (Ca o mențiune, țin să spun că acest concept de a nu eșua niciodată este probabil puțin exagerat, dar cred că puteți vedea sensul afirmației). „Familia a fost și este în continuare parte dintr-o rețea socială stabilă, în cadrul căreia copilul aflat în creștere este binevenit și interacționează cu alți adulți și cu alți copii. În timp ce autonomia este evident încurajată în aceste familii, ea nu este forțată. Fiecare pas îl urmează pe precedentul într-o succesiune de stadii ușor de parcurs. Și cu toate că legăturile familiale vor slăbi, ele nu se rup niciodată.”

În acest context, mă gândesc la legăturile mele cu voi ca și comunitate și cu România. Nicoleta a spus că speră că nu-mi voi pierde atașamentul, și într-adevăr aceasta este și intenția mea - să nu-mi pierd atașamentul. De asemenea, intenția mea este să vă permit să atenuați acest atașament, pentru ca să aveți spațiul necesar pentru a deveni autonomi.

Acordul meu inițial cu grupul de la Timișoara a fost că voi lucra cu grupul până când vor fi pregătiți să dea examenul pentru CTA; o persoană a luat deja examenul scris¹² și este pregătită pentru examenul oral, chiar dacă nu este conștientă de acest lucru. Nu scoate limba la mine, nu este politicoasă. (*râsete*)

Așadar, am făcut ceea ce m-am angajat să fac, așa că pentru mine a venit momentul să mă retrag din a predă AT, și nu-mi voi pierde niciodată legăturile cu voi, ca și grup. Sper să fiu suficient de aproape pentru a privi cu mândrie pe copiii și pe strănepoții acestei comunități, și în același timp să fiu suficient de departe, astfel încât să vă dezvoltăți cum vreți voi astfel încât să nu fiți, doamne-fereste, un șir de cârnați care arată toți ca John Parr. (*râsete*)

Sunt absolut convins că voi, ca și comunitate, veți prospera. Simt o mândrie enormă participând aici la prima conferință organizată de voi, de fapt este cea de-a doua conferință, prima a fost una internațională pentru care ați avut nevoie de mult sprijin și ajutor¹³. Pe aceasta, voi ați făcut-o singuri, voi ați pus totul cap la cap împreună. Sunt extraordinar de mândru de voi pentru că ați făcut acest lucru, v-ați maturizat, asociația voastră crește și sunt mândru să văd și acest lucru. Nu în mulți ani de acum înainte nu veți mai avea nevoie de traineri aduși din afară, întrucât veți avea proprii voștri traineri; workshop-urile vor fi în română, nu în engleză cu traducere. Din când în când cred că ne veți mai chema pe unii dintre noi pentru a face chestii mai sofisticate sau pentru că v-a plăcut de noi. Eu personal, prefer cea de-a doua variantă.

Sunteți aici pregătiți să plecați de acasă și să vă faceți propriile voastre cuiburi. Am citit undeva că, în cadrul ceremoniilor voastre de nuntă, mireasa și mirele le cer iertare părinților pentru că pleacă de acasă. Nu m-am gândit să întreb un român dacă așa se întâmplă cu adevărat, dar nu aș fi deloc surprins cunoscându-vă cultura. Viziunea mea este că nu aveți nevoie de permisiunea mea sau a altor traineri pentru a pleca de acasă. Plecați de acasă atunci când vă simțiți pregătiți, iar dragostea mea vă însoțește, eu voi fi mereu în preajma voastră dacă veți avea nevoie. Puteți, după cum spune Bowlby, să aveți grijă de voi și să cereți ajutorul atunci când aveți nevoie.

Așadar, sunt deosebit de încântat să mă aflu astăzi în această poziție, m-am întors anul acesta în august în Marea Britanie și mă reîntorc acum în România pentru a fi alături de voi ca și grup de analiști tranzacționali autonomi.

¹² **Ioana Duma**, doctor în psihologie, lector universitar la Universitatea de Vest, Timișoara, psihoterapeut și trainer, a promovat și examenul oral câteva luni mai târziu devenind în iulie 2008 primul CTA „Certified Transactional Analyst” din România

¹³ **Conferința EATA** din iulie 2004 „**Taking Responsibility For Communication**” organizată de **ARAT** la Timișoara în colaborare cu **Universitatea de Vest din Timișoara, Facultatea de Sociologie și Psihologie - Catedra de Psihologie**

Am un exercițiu pentru voi, într-un minut sau două conform notițelor mele, și înainte de a vă propune exercițiul, vreau să fac ceea ce fac toți cei care țin discursuri de deschidere, și anume să vă invit la acțiune.

Apelul meu la acțiune pentru voi, în calitate de comunitate AT, constă în a crea legături între voi nu doar în cadrul grupului local, București sau Timișoara, ci și de la Timișoara spre București sau de la București spre Timișoara, vă invit să formați din ce în ce mai mult o asociație națională și să începeți să va gândiți și la restul României. Începeți prin a găsi căi de a implica cât mai mulți oameni din alte părți ale țării. În perioada în care am vizitat România și am trăit în România (pentru cei care nu mă cunosc trebuie să spun că am o soție româncă și un fiu anglo-român și am trăit aici timp de 4 ani și jumătate, de fapt am locuit cam la 500 de metri în linie dreaptă de această clădire) am aflat câte ceva despre cultura din regiunea în care ne aflăm, nu vorbesc doar de România, ci de regiunea Balcanilor.

Știu că vă confrunțați cu probleme culturale foarte profunde legate de atașament și de a fi împreună, așa că apelul meu la acțiune este să învățați să cooperați unul cu celălalt, păstrați-vă identitatea - nu este vorba despre a vă pierde identitatea ca indivizi sau ca grup regional, ci este vorba despre a trece mai departe de aceste lucruri, despre a face atașament cu un grup mai mare. Ca și națiune chiar asta faceți acum când vă formați atașamentul cu UE (cred că este mai degrabă bizar că România intră în UE, deoarece România este o țară așezată chiar în mijlocul Europei, dar după cum s-a scris istoria abia acum v-ați alăturat Europei), și acum vă confrunțați cu noi provocări legate de ceea ce înseamnă să fiți români și parte din UE.

Apelul meu la acțiune este ca voi, în calitate de analiști tranzacționali, să dezvoltați o versiune românească a comunității AT și să creați atașamente cu comunitatea globală a analizei tranzacționale. Și astfel, nu este nevoie să renunțați la a fi români pentru a realiza acest lucru.

Acum am un mic exercițiu pentru voi, care se referă la a crea atașamente, așa că primul lucru pe care vreau să îl faceți este să vă uitați prin sală și să identificați trei persoane pe care le cunoașteți foarte bine, apoi să mergeți la aceste persoane și să formați un mic grup, ceea ce înseamnă că trebuie să vă mișcați prin amfiteatru, așa că aveți la dispoziție un minut 1, 2, 3, start... când veți fi făcut asta, vă voi da alte instrucțiuni... .

(rumoare) OK *(în română)* Liniște! Liniștiți-vă, copii! *(râsete)*

OK, acum urmează partea a doua. Cred că deja ați început să faceți asta. În grupuri, timp de cinci minute spuneți-vă ce anume v-a adus aici împreună, care este nucleul identității grupului vostru... în regulă... cinci minute.

(pauză)

OK. Rămâneți împreună! Urmează o a treia parte: din grupul mic, uitați-vă în jur și găsiți un alt grup de persoane pe care nu le cunoașteți, mergeți la acel grup și prezentați-vă; nu contează dacă se întâlnesc mai multe grupuri, puteți fi două, trei sau patru grupuri laolaltă, însă ceea ce nu vreau să văd este un grup care nu este atașat altui grup, așa că adunați-vă.

OK. În grupul în care sunteți acum cu oameni pe care nu-i cunoașteți, prezentați-vă și găsiți un lucru pe care îl aveți în comun și care ar putea să vă ajute să vă priviți ca pe un grup, ca de exemplu: suntem toți interesați de psihologie, toți credem că oamenii pot să devină tot ceea ce ei doresc să devină, suntem toți interesați de dreptatea socială etc.

Asigurați-vă că în această parte a exercițiului începeți cu adevărat să vă cunoașteți. *(cântând)* Vreau să știu totul despre tine! *(râsete)* Zece minute.

(pauză)

OK. Spuneți-vă pentru moment la revedere și reveniți în grupul mare. *(rumoare)*

Vă invit să continuați în acest weekend să vă reînnoiți vechile prietenii, să faceți contact cu oamenii pe care îi cunoașteți, dar pe care nu îi vedeți așa des și vă invit pe toți să găsiți cel puțin două persoane cu care nu ați vorbit niciodată și cu care să faceți cunoștință. Și, mai ales, dacă aceasta este prima lor conferință AT sau primul lor contact cu AT-ul, invitați-i înăuntru și urați-le bun venit.

Ca să rezum, ceea ce vreau să vă spun vouă ca și comunitate este să continuați să creați legături unii cu ceilalți și să vă ocupați locul în cadrul comunității de psihoterapeuți și psihologi din România. Vă invit să nu vă izolați, vă invit să nu fiți doar comunitatea AT care nu vorbește cu ceilalți, ci mai degrabă să fiți conștienți că ceilalți colegi ai voștri din celelalte domenii ale psihologiei au lucruri interesante pe care le știu și pe care le pot adăuga cunoștințelor pe care voi le aveți și că voi, la rândul vostru, puteți să le oferiți cunoștințe noi.

Nu faceți greșeala de a deveni un club exclusivist, nu deveniți o sectă, ci mai degrabă arătați-le oamenilor ceea ce faceți voi, cum sunteți voi, cine sunteți voi, fiți mândri că sunteți analiști tranzacționali și nu îi disprețuiți pe cei care nu sunt. Și mai ales vă invit ca și grup, mă refer la ARAT, să creați atașamente puternice cu organizații cum este universitatea în care suntem¹⁴, gândiți-vă să negociați cu o universitate pentru a primi recunoașterea trainingului vostru, să căutați metode de a colabora cu universitatea și poate chiar de a obține diploma de master atașată diplomei voastre de CTA. Așa a făcut Metanoia¹⁵ acum câțiva ani în Marea Britanie, au creat o legătură între institutul lor de training și o universitate și împreună oferă acum un training plus un program de master viabil și chiar un program de doctorat. Ei au fost cei care au deschis drumul în Marea Britanie și alții le-au urmat exemplul, astfel încât acum aproape toți analiștii tranzacționali din Marea Britanie își completează certificarea cu o diplomă de master de la o universitate, de aceea vă îndemn cu căldură să faceți același lucru și în România.

Așa evitați scenariul de viață pe care îl avem sau pe care l-am avut de multe ori în AT și pe care ni l-a transmis Berne și anume că nu avem nevoie de toți ceilalți. Puteți rearanja acestea într-o binecunoscută expresie: shit bull¹⁶. (*râsete*)

Voi încheia acum. Vă mulțumesc foarte mult că m-ați primit... asta m-a învățat mama să spun de fiecare dată când plec de la o petrecere. Vă urez un weekend grozav, cu workshop-uri și distracție! Haideți să învățăm împreună și tot împreună să ne jucăm! (*în română*) La revedere, pentru moment (*râsete*)

(*aplauze*)

Acest discurs a fost publicat în limba engleză în Analele Universității Spiru Haret, Seria Sociologie-Psihologie, Nr.2/2007, 3/2008. Transcrierea originală a fost realizată de Alice Dima după înregistrarea audio. La realizarea prezentei versiuni au colaborat:

- traducere - **Valeria Berbece** și **Diana Deaconu**
- consultant - **Alex Demian**
- note și referințe - **Viorel Ciocan**.

¹⁴ **Universitatea Spiru Haret, Facultatea de Sociologie-Psihologie**, gazda și partenera **ARAT** în organizarea acestei conferințe

¹⁵ **Metanoia Institute**, institut britanic de training în psihoterapie inclusiv în analiză tranzacțională, fondat în 1980 care asigură în colaborare cu institute de învățământ superior inclusiv programe de master și de doctorat

¹⁶ Forma aluzivă de a spune „bull shit”, care în folclorul urban britanic înseamnă nonsens, neadevăr, ceva care nu e bun de nimic (www.urbandictionary.com).

PROGRAMUL CONFERINȚEI¹⁷

PRECONFERINȚĂ joi 29 noiembrie			
08:00-09:00	Înregistrarea și înscrierea la preconferință SALA 303		
09:00-18:00	John Parr (PTSTA) Emoție și relație SALA 401	Hélène Cadot (PTSTA) Arta de a fi psihoterapeut SALA 107	Birgitta Heiller (TSTA) Ce are de învățat AT- ul de la neuroștiințe SALA 208
11:00-11:15	Pauza de cafea, <i>holul mare - clădirea veche</i>		
13:00-14:30	Pauza de prânz		
16:30-16:45	Pauza de cafea, <i>holul mare - clădirea veche</i>		
18:00	Cocktail de deschidere, SALA 401		

VINERI 30 noiembrie, conferință prima zi			
08:00-09:00	Înregistrarea și înscrierea la conferință, SALA 303		
09:00-10:45	Ceremonia de deschidere, Amfiteatru, clădirea nouă		
10:45-11:00	Pauza de cafea, holul mare - clădirea veche		
11:00-14:00	John Parr (PTSTA) Cultura și scriptul organizațional SALA 401	Birgitta Heiller (TSTA) Tulburările de anxietate – o abordare multistratificată SALA 107	
	Amalia Gabor Sistemul racket versus sistemul autonomiei SALA 205	Adina Tița Cum să construim relații sănătoase cu copiii noștri SALA 208	Andrei Alexandrov Eliminarea rușinii pentru atașament și individație SALA 202
12:30-13:00	Pauza de cafea, holul mare - clădirea veche		
14:00-15:30	Pauza de prânz		
15:30-18:30	Hélène Cadot (PTSTA) Prin labirintul scenariului, la limita disperării, a falselor speranțe și a dezamăgirii, către autonomie SALA 107		
	Jean Paul Doulet (MD) Desconsiderările și legătura lor cu simbioza și jocurile SALA 401	Nicoleta Gheorghe Ce sunt jocurile psihologice și de ce le jucăm? – Relația dintre jocuri, atașament și autonomie SALA 202	
	Viorel Ciocan, Marina Vasile Cum să-i spun asta șefului? 12 modalități de „carefrontation” SALA 205	Ioana Sandu, Sorina Varna Descoperă cum să fii „copil liber” - consiliere pentru copii și adolescenți folosind analiza tranzacțională SALA 204	
17:00-17:30	Pauza de cafea, holul mare - clădirea veche		

¹⁷ Datorită unor probleme personale **Monique Duran** și **Marijke Wusten** nu au putut onora invitația de participare. Prezentarea în detaliu a trainerilor și a workshop-urilor este disponibilă pe pagina web a asociației www.arat.ro

SÂMBĂȚĂ 1 decembrie, conferință ziua a doua			
09:00-12:00	Workshop cu simulare de examen (examinații au dreptul să selecteze auditoriul) SALA 202		Jean Paul Doulet (MD) Desconsiderările și legătura lor cu simbioza și jocurile SALA 107
	Gabriela Moisă Cristina Boca Terapie în pași de dans SALA 401	Hajni Gergely Ciclurile de dezvoltare și modelul TILT- cum să avem un atașament și să fim individualuați SALA 204	Andreea Ionescu Pregătirea prenatală Lamaze și analiza tranzacțională SALA 205
10:30-11:00	Pauza de cafea, <i>holul mare - clădirea veche</i>		
12:00-13:30	Pauza de prânz		
13:30-16:30	John Parr (PTSTA) Cadrul de referință, rolurile și relațiile SALA 107		George Kohlrieser (TSTA) Cu ostaticul la masă: cum pot liderii să depășească un conflict, să-i influențeze pe ceilalți și să crească performanța SALA 401
	Cezara Dașu Autoparentarea, sau cum să-ți faci bine, în loc să-ți faci rău SALA 204		Eugen Hriscu Atașamentul de substanțele psihoactive. Când Copilul declară război total Părinților SALA 202
13:30-16:30	Sesiune de prezentări de postere, <i>holul mare - clădirea veche, pe panouri</i>		
	Monica Albu (Ph. D. psihologie) Instrumente noi pentru evaluarea autonomiei personale		Monica Albu (Ph. D. psihologie) Instrumente pentru evaluarea autonomiei personale adaptate în România
	Andrei Tudor Chiriac Între și dincolo de atașament și autonomie în debutul tulburării schizofrene la personalitățile schizoide		
	Monica Albu (Ph. D. psihologie) O nouă definiție a autonomiei personale		Monica Albu (Ph. D. psihologie) Evaluarea autonomiei personale folosind chestionarul CP5F
15:00-15:30	Pauza de cafea, <i>holul mare - clădirea veche</i>		
17:00-19:00	Adunare Generală ARAT, Amfiteatru, clădirea nouă		
19:30	PARTY, Petrecerea conferinței Clubul „Biblioteca” Bulevardul Iuliu Maniu nr. 6 zona APACA, metrou Politehnica		

DUMINICĂ 2 decembrie, conferință ziua a treia		
09:00-12:00	Birgitta Heiller (TSTA) Narcisismul în concepția AT SALA 107	George Kohlriseser (TSTA) Construirea și ruperea legăturilor: secrete pentru crearea bucuriei de după durere SALA 401
	Cătălin Zaharia Mituri, speranțe și realități în coaching SALA 208	Attila Vandra asistat de Alex Demian Legătura dintre teoria matematică a jocurilor și analiza tranzacțională SALA 202
10:30-11:00	Pauza de cafea, <i>holul mare - clădirea veche</i>	
12:00-12:15	Pauza de cafea, <i>holul mare - clădirea veche</i>	
12:15-14:00	Ceremonia de închidere a conferinței, Amfiteatru, clădirea nouă	

POSTCONFERINȚĂ duminică/luni 2 și 3 decembrie	
Duminică	
15:30-18:30	George Kohlriseser Cum să creezi legături bune I SALA 401
17:00-17:30	Pauza de cafea, <i>holul mare - clădirea veche</i>
Luni	
09:00-12:00	George Kohlriseser Cum să creezi legături bune II SALA 401
10:30-10:45	Pauza de cafea, <i>holul mare - clădirea veche</i>

DISCURSUL DE ÎNCHIDERE AL CONFERINȚEI NAȚIONALE DE ANALIZĂ TRANZACȚIONALĂ, ATAȘAMENT ȘI AUTONOMIE, SUSȚINUT DE GEORGE KOHLRIESER (TSTA; S.U.A.)



George Kohlriseser, figură proeminentă a analizei tranzacționale, psiholog clinician și organizațional american stabilit în Elveția, fost președinte ITAA, în tinerețe negociator de ostatici, a fost unul dintre pionierii trainingului AT în Europa și este autorul bestsellerului „Hostage At The Table: How Leaders Can Overcome Conflict, Influence Others, and Raise Performance” („Soluționarea conflictelor și creșterea performanței”, Polirom, 2007)

De-a lungul vieții, în special în prima parte a activității mele, am avut marea șansă să cunosc persoane care au marcat evoluția psihologiei. Carl Rogers¹⁸, Fritz Perls¹⁹, alături de alții, oameni care au fost inovatori în adevăratul sens al cuvântului: au adus idei noi, inovații.

¹⁸ **Carl Rogers** (1902–1987) figură carismatică a psihologiei americane, părintele terapiei centrate pe client și a educației centrate pe elev, nominalizat la Premiul Nobel pentru Pace pentru studiile sale referitoare la conflictul dintre grupurile sociale.

¹⁹ **Fritz Perls** (Friedrich Salomon Perls, 1893-1970) psihiatru și psihoterapeut american de origine germană, părintele terapiei gestalt înrudită cu psihologia gestalt și cu psihoterapia teoretică gestalt a lui Hans-Jürgen Walter.

Aveau acea stare de bine, acea prezență aparte pe care o au întotdeauna cei care au în inimă și în minte binele semenilor lor.

Intuiția mea este că voi sunteți o generație tânără care păstrează același spirit, aceeași filosofie. Câteodată, în călătoriile mele din jurul lumii, văd tendința oamenilor de a da la o parte trecutul în loc să construiască pe acest trecut. Sper că voi toți veți construi, veți crea noi abordări, noi idei, fondate pe cunoștințele care există deja. Nu trăim într-o cutie, nu-i așa?

La un nivel personal, mi-au plăcut foarte mult workshop-urile. N-am văzut niciodată un grup atât de dansant (*râsete*) a fost foarte distractiv aseară. Îmi pare rău ca am ratat evenimentul de vineri seară, despre care am auzit că a fost fabulos.

Toate acestea mi-au reconfirmat ceea ce știam deja: că voi, românii, aveți o abilitate naturală de a crea legături, zâmbete frumoase; neuronii-oglină chiar funcționează în România! Am văzut și câteva schimburi intense de idei, așa că știu că există, de asemenea și multă pasiune; nu vă dați înapoi de la câteva certuri bune.

Sper că vă veți aminti mereu despre puterea de a construi poduri, legături între oameni. Comunitățile AT din întreaga lume sunt cu adevărat minunate și la fel ca în toate sistemele sociale și aici vedem deseori apărând conflicte. Sper că oricâte disensiuni vor exista, să puneți întotdeauna pe prim-plan binele organizației.

AT-ul este o teorie puternică. În ceea ce privește influența socială, nu este depășită de nici o altă teorie din psihologie. Pentru cei dintre voi care știți povestea luării mele ca ostatic²⁰, eu sunt acum în viață în mare parte datorită lucrurilor pe care le-am învățat din AT.

Pe măsură ce creștem în complexitate, desenând toate aceste diagrame, analizând, dorința mea este să nu uitați niciodată lucrurile de bază. Nu-mi pasă câte diagrame desenați, cât de profund analizați. AT-ul este fundamental legat de stări... genial, nu? Dar avem multe stări, organizate în jurul Părintelui, Adultului și Copilului. Influența stărilor... tranzacții... uau! Nu există un sistem mai bun care să analizeze ceea ce se întâmplă între oameni. Eu îl folosesc zilnic, de obicei fără limbajul de specialitate, pe care îl am totuși în minte.

Și mai departe înțelegerea consecințelor sociale, a conflictelor, a jocurilor...uau, ce unealtă! Victima, Salvatorul, Persecutorul, structura simbiozei. Când eram președinte al Asociației Internaționale de Analiză Tranzacțională (ITAA) am fost impresionat deoarece călătorind în întreaga lume am și văzut cât de eficientă este această teorie a jocurilor.

Și al patrulea lucru: scenariul de viață – înțelegerea destinului. În munca mea le integrez pe toate patru²¹, pentru a arăta că nu este nevoie să fim niciodată ostatici ai unui scenariu de viață. Cu toții avem posibilitatea de a alege.

În concluzie, părăsesc România inspirat. Le voi spune oamenilor cum a fost aici. Am învățat o mulțime de lucruri în urma discuțiilor și a întrebărilor interesante care mi-au provocat gândirea. Sper că voi avea ocazia să mă întorc în viitorul apropiat.

Acum vreau ca toată lumea să se ridice – mai multă energie pentru creier, mai mulți neuroni în funcțiune! Vom avea o provocare. Cât de ușor este să treceți peste băncile astea? Vreau să vă uitați în jur și să găsiți trei oameni, de preferat persoane pe care nu le-ați cunoscut înainte de conferință, să mergeți la ei și să le spuneți ce plăcere a fost să vă întâlniți cu ei și să fiți împreună la conferință, și de ce. Foarte rapid! Cine mai are nevoie de un partener? Pot să fie și grupuri de trei. Mai e ceva aici? (*rumoare*)

Iată ce vreau să discutați: care a fost lucrul, sau poate au fost două lucruri, cele mai importante, mai puternice pe care le-ați învățat la această conferință, și la ce acțiuni veți trece; nu numai ce ați învățat ci și ce veți face. Două minute de fiecare. Începeți.

(*pauză scurtă*)

²⁰ Aluzie la situația de a fi luat el însuși ostatic în anii '60 în camera de gardă a unui spital din Ohio (întreaga poveste la: <http://media.bigthink.com/ideas/george-kohlrieser-on-being-held-hostage/transcript>)

²¹ stările eului, tranzacții, teoria jocurilor psihologice și scenariul de viață

OK. Mulțumiți-i partenerului și mergeți prin sală și găsiți un alt partener, încă unul, poate cineva cu care nu ați vorbit atât de mult în timpul conferinței. Puteți fi și trei. Ce v-a plăcut cel mai mult? Nu vorbim despre conținut – un moment în care v-ați simțit foarte bine. De asemenea, ce v-a displicut cel mai mult – a existat vreo dezamăgire, ceva ce nu v-a plăcut? Și ce emoții ați avut – nu uitați, nu este vorba de conținut, ci de proces, voi aici, alături de alți oameni.

(pauză scurtă)

Acum vreau să vă uitați chiar în ochii partenerului vostru și să îi spuneți: „Acum sunt mai convins ca oricând, ești într-adevăr un geniu!” *(rumoare, aplauze)*

Vreau să vă uitați prin sală și să vă amintiți ciclul de atașament și de creare de legături despre care am vorbit la workshop-ul meu. Toate atașamentele, chiar și o conferință, se încheie până la urmă. Pentru unii legătura creată poate a fost mai profundă decât pentru alții, nu contează, dar conferința se termină, nu se va mai întâmpla niciodată la fel. Prin urmare vreau să vă uitați în jur și să găsiți cel puțin trei oameni cărora ați vrea să le spuneți la revedere sau să le împărtășiți un lucru pe care ei l-au făcut sau l-au spus care a însemnat ceva pentru voi, care v-a ajutat. Deci uitați-vă prin sală și găsiți doi, trei, patru oameni mulțumiți-le și spuneți-le la revedere.

(pauză scurtă)

Încheiați și apoi luați loc.

(pauză scurtă)

Așezați-vă, vă rog. Vă mulțumesc! *(rumoare)*

Puteți continua asta și mai târziu. Vă rog să vă așezați acum. Vă mai puteți lua la revedere și după conferință. Vreau să vă spun și eu la revedere. Conferința se apropie de sfârșit. Urmează workshop-ul post-conferință pe care o să-l țin și pe unii dintre voi o să-i văd acolo. Pentru aceștia va fi ca un nou „bună ziua”.

Spunând asta, vreau să îi dau cuvântul Nicoletei, președinta ARAT. *(aplauze)*

Acest discurs a fost publicat în Analele Universității Spiru Haret, Seria Sociologie-Psihologie, Nr.2/2007, 3/2008. Transcrierea și traducerea au fost realizate de Marina Vasile după înregistrarea audio. Notele și referințele prezentei versiuni Viorel Ciocan.

INTERVIU CU CEZARA DAȘU

„cea mai importantă recompensă este că ne-a ieșit și încă atât de bine”

Interviul a fost realizat de către Marina Vasile



Cum ți-a venit ideea să organizezi o conferință națională?

Participările la evenimente de tipul conferințelor sunt amintiri extrem de memorabile. Atmosfera unei conferințe are un aer foarte aparte și asta cred că se întâmplă datorită beneficiilor pe multe nivele.

Pentru Copil este o experiență foarte agreabilă (există întotdeauna cocktailuri și petreceri unde te poți distra și relaxa, poți cunoaște oameni noi și interesanți în limita permisiunilor de apropiere pe care le ai, poți vedea și alte părți ale trainerilor care

să te ajute să le accepți mai ușor pe ale tale).

Pentru Adult, dacă este o conferință bună, sigur va fi mulțumit de abundența informațiilor de calitate pe care le va avea de procesat.

Pentru orice Părinte, conferința este o motivație foarte bună de a te sustrage de la alte activități mai puțin atractive, pentru o activitate care va fi pe placul său, schimbul de experiențe fiind puternic valorizat în cultura noastră.

În acest fel, o conferință facilitează comunicarea și armonizarea părților eului. Și atunci noi de ce să nu ne oferim astfel de ocazii?

De ce a fost important pentru tine să organizezi o conferință națională?

Aceasta este realmente o întrebare foarte bună pe care cred că e bine să și-o adreseze toți cei care prestează servicii în regim de voluntariat, să identifice beneficiile pe care le pot obține. Iar apoi să evalueze dacă acele beneficii se constituie într-o motivație suficientă. Altfel, riscă să se îndrepte către unul dintre rolurile din triumful dramatic și complicațiile sunt inerente.

În cazul meu, această evaluare a funcționat conform așteptărilor pentru că atât pe parcursul procesului de organizare cât și la final m-am simțit foarte câștigată. Din fericire, aceasta a fost atmosfera generală în interiorul echipei de organizare.

În opinia mea, în comunitatea AT din România există resurse suficiente pentru organizarea multor proiecte, iar la momentul respectiv aceste resurse erau insuficient utilizate.

Există o formare în analiză tranzacțională în București și în Timișoara, dar în continuare analiza tranzacțională era prea puțin cunoscută și, implicit, prea puțin aplicată. Societatea contemporană românească eu o percep destul de convalescentă. Analiza tranzacțională este o abordare care are drept prioritate controlul social, adică ameliorarea simptomelor care generează disfuncționalități la nivel social. Astfel încât eu consider că extinderea numărului de persoane care își însușesc și aplică valorile AT-ului este o șansă suplimentară pentru însănătoșirea mediului uman în care trăim.

Acest tip de obiective sunt promovate și de antreprenoriatul social, cu care eu rezonoz foarte tare.

Din aceste perspective cred că răspunsul, deci, la întrebarea ta este faptul că organizarea conferinței naționale răspunde la nevoia mea de a avea impact și de a produce schimbări și la nivel macrosocial, nu doar individual.

Cum ai trecut de la idee la practică?

Ideea organizării conferinței mi-a venit într-o frumoasă zi de primăvară, cu puțin timp înainte de Adunarea Generală din acel an. Am propus-o pe ordinea de zi a AG-ului, s-a votat și s-a aprobat.

Al doilea pas a fost al formării echipei, pas care s-a bazat în exclusivitate pe spiritul de voluntariat al membrilor: Nicoleta Gheorghe, Adina Tița, Ioana Pîrvu, Anca Coman, Ane-Mary Ormenișan, Viorel Ciocan, Marina Vasile, Diana Deaconu, Claudia Buzoianu, Claudia Rusu, Adriana Borosanu, Dora Deac, Florentina Bocioc, Alex Demian, Coralia Sulea, Mădălina Apostolescu. Toate acestea se petreceau puțin înainte de vacanța de vară, un moment mai puțin prielnic pentru munca grea.

Revigorați după vacanță, la primul workshop din septembrie am făcut un brainstorming și a rezultat titlul conferinței, iar apoi mi-aș fi dorit să pot spune că lucrurile au curs ca de la sine... dar nu a fost chiar așa. Ne-am confruntat cu mult mai multe

dificultăți și surprize decât ne-am fi așteptat chiar dacă la final a părut că a mers ca de la sine.

Astfel încât travaliul organizatoric propriu-zis a durat cam două luni. Eu aş zice că este o performanță pentru un eveniment de asemenea anvergură. Totuși, nu doresc să reiterez această performanță și data viitoare.

Care a fost cea mai importantă recompensă pentru tine în organizarea conferinței?

Cea mai importantă recompensă, este o întrebare la care nu m-am gândit niciodată, dar care cred că merită să mi-o adresez.

Cred că cea mai importantă recompensă este că ne-a ieșit și încă atât de bine. Pentru mine cel puțin a fost așa cum mi-o doream. Atât de frumoasă ca un hiatus în realitate. Cu multă apropiere și autenticitate, cu consolidarea unui puternic sentiment de apartenență, cu workshop-uri de un nivel calitativ foarte înalt și, în final, cu o comunitate mai numeroasă, mai informată și mai coezivă.

Dovada cred că a fost finalul conferinței pe care l-am trăit cu foarte mare emoție, emoție care se regăsea și în vocea și ochii multor participanți.

Spun ca un hiatus pentru că cel puțin realitatea mea cotidiană încă nu este atât de frumoasă clipă de clipă, dar lucrez la asta prin toate proiectele pe care le coordonez.

La ce lucruri, planuri, vise sau idei ai renunțat pe perioada organizării conferinței?

Una dintre cele mai importante idei la care am renunțat pe parcursul organizării este să nu consider că mai rău nu se poate. Mi s-a demonstrat atunci că imprevizibilul depășește cu mult cotele așteptate și, totuși, el poate fi gestionat într-un final chiar dacă cu consumul unei mari cantități de resurse. Deci și resursele pe care le-am avut au fost foarte mari.

Ce ai învățat din experiența asta? Despre tine, despre ceilalți, despre lume și viață?

Am învățat atât de multe încât nu aş înlocui cu nimic această experiență care pentru mine este mai valoroasă decât oricâte cursuri de leadership. Am învățat foarte multe despre resursele și limitele mele, despre cum să îmi dozez resursele pentru a nu îmi forța limitele. Am învățat despre lucrul în echipă, despre cât de importantă este economia de stroke-uri pentru eficiența îndeplinirii sarcinii, despre cât de important este uneori să poți să râzi sănătos ca să te energizezi, să te reconectezi, să integrezi dezamăgiri și pierderi ca să poți merge mai departe.

O lecție foarte importantă: un lider bun știe să delege și sper ca anul acesta să fiu un lider mai bun măcar din această privință.

Dacă ai face totul de la început ce ai schimba? Și, că tot suntem aici, ai face asta din nou?

Dacă aş face totul de la început nu aş schimba decât un singur lucru, adică aş lucra într-o manieră contractual obiectivabilă. În momentul în care au zburat înțelegerile verbale, noi a trebuit într-o săptămână să găsim altă locație și a fost un moment extrem de greu. Un alt lucru pe care intenționez să îl schimb va fi durata conferinței, care este posibil să se

prelungescă cu o jumătate de zi pentru ca mai multe persoane să beneficieze de mai mult training. Se pare că aş face asta din nou, pentru că voi face asta din nou în 2009.

Ai avut momente în care ți-ai dorit să renunți? Dacă da, de ce, și dacă nu...cum așa?

Nu vreau să pară un răspuns utopic, dar nu am avut momente în care am vrut să renunț. Și cred că la asta au contribuit atât factori externi, cât și interni.

Factorii externi sunt reprezentați de calitatea membrilor echipei din partea cărora a existat multă susținere și mult suport, foarte multă disponibilitate, dedicare și energie. O atmosferă de lucru absolut de învidiat de care îmi amintesc cu multă plăcere.

Factorul intern la care mă gândesc este că eu realmente am crezut în acest proiect pe care l-am evaluat ca fiind fezabil chiar dacă mă așteptam să nu fie ușor. Această încredere mi-a oferit multă energie și anduranță, am crezut că se poate și că echipa de organizare este capabilă să ofere această experiență comunității AT și celor interesați de AT.

Sunt foarte mulțumită de faptul că nu m-am înșelat în idealismul meu și experiența îmi permite acum să am convingerea că și anul acesta conferința va fi un eveniment de excepție care nu merită ratat²².

INTERVIU CU CLAUDIA RUSU

„mi-am reconfirmat că am valoare pentru ceea ce sunt și că fac lucruri bune pentru mine și ceilalți”

Interviul a fost realizat de către Marina Vasile



Cum ai hotărât să te implici în organizarea conferinței?

M-am întâlnit cu Viorel Ciocan zilele acelea și mi-a spus care era situația, se apropia conferința, practic nu mai exista locație. M-am oferit să mă implic și așa am rezolvat situația în interesul ambelor părți: facultatea a oferit locația și a beneficiat de reduceri pentru profesorii de la psihologie și a beneficiat mai ales de găzduirea

unui eveniment important cu invitați de marcă plus articole pentru revista științifică a facultății. A fost o situație „win-win” cum spunem noi în analiza tranzacțională.

Care a fost pentru tine cel mai stresant moment în implementarea acestui acord?

Stresul a venit din faptul că am folosit o clădire nou-nouță, primele cursuri acolo au fost chiar workshop-urile de la conferință. De aici multe probleme de manageriat: de la sistemul de încălzire care era în probe, sistemul de sunet în amfiteatru care era prima oară folosit. Totul fiind nou și netestat a existat un grad potențial de neprevăzut. Totul a decurs, însă, excelent până la urmă.

²² Conferința Națională de Analiză Tranzacțională, Timișoara 2008 „Scenariul de viață – o poveste despre relații” (27 noiembrie - 1 decembrie 2008)

Care a fost momentul de cea mai mare satisfacție în care ai zis „da, a meritat efortul”?

Au fost mai multe și le rememorez cu multă bucurie. Când am văzut că oamenii sunt mulțumiți cum merg lucrurile și când am văzut că era evident că se simțeau bine. Apoi revederea cu John la workshop-ul de la preconferință unde am lucrat și m-am simțit grozav.

Ce ai învățat nou? Despre tine, despre ceilalți, despre viață și lume?

Mi-am reconfirmat că am valoare pentru ceea ce sunt și că fac lucruri bune pentru mine și pentru ceilalți; că pot pune granițe și pot fi eficientă mai ales în stres.

Povestește-ne despre organizare din punctul de vedere al facultății.

Întâi, am conceput un plan de bătaie: câte săli, unde, ce avem nevoie să punem la punct în clădirea nouă, plus alte chestiuni concrete gen programul bufetului etc. Apoi am cooperat excelent cu domnul prorector prof. univ. dr. Florian Tănăsescu care a fost foarte entuziasmat de proiect și am rezolvat pas cu pas toate aceste probleme care țineau de partea noastră de înțelegere ca și gazde. De asemenea, foarte importantă a fost contribuția colegei noastre conf. univ. dr. Diana Vasile. Împreună am făcut o echipă grozavă, eficientă, și creativă, în spiritul instituției noastre de învățământ superior.

Ce stroke-uri importante pentru tine ai primit în procesul de organizare?

Da, am primit foarte multe stroke-uri pozitive pentru ceea ce am făcut, pentru contribuția la reușita evenimentului și mai ales stroke-uri pentru ceea ce sunt, atmosfera a fost realmente extraordinară. A fost grozav și de abia aștept alte asemenea evenimente!

INTERVIU CU ANE-MARY ORMENIȘAN **„când există iubire autentică și încredere, totul devine posibil”**

Interviul a fost realizat de către Ioana Preda

Care a fost rolul tău în organizarea conferinței ?



Rolurile au fost „descoperite” pe parcurs. La debutul eforturilor noastre de a organiza conferința nu ne-am gândit efectiv la sarcinile specifice pe care să ni le asumăm fiecare. Evident, aveam o idee generală și pe măsură ce apăreau provocările, întregeam registrul de responsabilități.

Alături de colegii din București și din Timișoara care organizaseră evenimente AT în anii anteriori, am lucrat la rafinarea mesajelor de promovare a conferinței. Uneori nu reușeam să respectăm dead-line-urile pentru că fiecare dintre noi avea și alte angajamente, iar munca de organizare o desfășuram în timpul liber rămas la dispoziție, uneori insuficient sau chiar imposibil de dilatat în funcție de nevoile noastre.

Apoi, mi-am asumat împreună cu Alex sarcina de a întâmpina trainerii. Privilegiul pe care îl ai ca organizator atunci când ești cel care îi însoțește pe invitați este că ai posibilitatea să petreci un timp important numai cu ei. Recunosc, am beneficiat întotdeauna la maxim de asemenea oportunități și am primit cadouri speciale în urma acestor experiențe: pentru suflet, pentru spirit, pentru dezvoltarea personală și profesională. Îți descoperi cum sunt ei în realitatea lor confortabilă, simți ce este imagine și ce este autentic, poți fi fascinat sau nu, se pot întâmpla atâtea ...

Câte persoane v-ați ocupat de organizare?

În prima fază, am fost mulți. Încet-încet, în funcție de presiunile legate de timp, dar păstrând permanent conexiunile cu grupul mare de organizatori, s-a format un nucleu mai restrâns. Lucrurile se succedau uneori cu o rezeziune teribilă pe măsură ce ne apropiam de începutul conferinței. Erau frumoase întâlnirile de seara, când deveneam nerăbdători până ce ne adunam cu toții, iar apoi investeam toată energia în a participa efectiv la „dezbateri”...! Cezara îndeplinea cu succes rolul de „cap limpede”. Era precisă în intensitatea cu care vorbea despre obiective, chiar dacă restul nu putea să fie atât de clar încă, ci îl descopeream pe măsura ce „se întâmplau” lucrurile.

Când ați început de fapt pregătirile?

Am început să ne gândim serios la conferință prin februarie. Îmi amintesc că după workshop-ul de-atunci găzduit de Universitatea Media, am rămas vreo 6-7 colegi să ne (tot) luăm rămas bun până la următoarea întâlnire și... ad-hoc am „organizat” un brainstorming, cumva „pe genunchi”... . Apoi a urmat un timp în care ne împărtășeam ideile pe mail. Cezara articula „din mers” proiectul, sistematic!!! Nicoleta venea cu soluții practice și tot ea era cea care îi readucea pe vizători în contact cu realitatea. Cele mai multe dintre întâlnirile de organizare se petreceau chiar la ea acasă, iar experiența era super!

Cum ați decis denumirea conferinței?

Ne-am tot gândit la ce ne-a plăcut cel mai mult din ce învățaserăm până atunci și la ce ne-ar fi putut ajuta să atragem atenția asupra comunității AT. După lungi discuții ne-am dat seama că deși pot fi văzute ca fiind contrare de către cineva neexperimentat, atașamentul și autonomia sunt niște concepte ale analizei tranzacționale cu un impact profund în existențele oamenilor. Ulterior, am avut în vedere modul în care trainerii invitați puteau să susțină, prin prezentările pe care le ofereau, o asemenea tematică. Toate s-au legat extraordinar!

Povestește-ne din peripețiile pe care le-ai avut la întâmpinarea trainerilor.

Dacă ar fi să povestesc despre experiențele pe care le-am trăit întâmpinând trainerii, aş avea de scris... romane!

Când a trebuit să-l întâmpin pe George Kohlrieser am realizat că aveam două probleme majore: nu știam cum arată și nu aflasem în timp util cursa cu care sosea. Accesând „în regim de urgență” site-ul domniei sale, am descoperit o fotografie despre care am fost convinsă că mă va ajuta să-l identific. Mai cunosteam faptul că urma să lanseze oficial în România cartea cu titlul „Soluționarea conflictelor și creșterea performanței. Metode bazate pe negocierea de ostatici” și am luat-o cu mine, pentru ca în cazul în care nu-l reperam eu, să recunoască el coperta volumului și astfel să ne găsim. Zis și făcut. După

o întârziere mai mare de o oră a cursei, observând toate persoanele care ieșeau din aeroport, am văzut pe cineva care în linii generale „aducea” cu imaginea mult, mult mai „tânără” a domnului Kohlrieser, postată pe site. Am decis să-mi folosesc intuiția și să mă îndrept către el. Zărind cartea în timp ce mă apropiam, s-a luminat la față, iar eu m-am simțit instantaneu „salvată”. În felul acesta ne-am cunoscut. Fotografia de pe site nu conținea interesantele riduri de expresie ale prezentului... .

Apoi au urmat experiențele cu cele două doamne ale analizei tranzacționale, Hélène Cadot și Birgitta Heiller. Cea cu Hélène Cadot, pe care nu am găsit-o decât târziu, într-un mod... inedit... m-a adus oarecum în „prag de infarct”... . O așteptam în aeroport împreună cu Birgitta (sosită deja de aproximativ două ore), postate fiecare la câte un capăt al ieșirii, astfel încât să fie imposibil să o pierdem din vedere. Ei bine, am pierdut-o...!!!! După nesfârșite ore de investigații făcute în România și în Franța (în urma cărora nu descoperiserăm încă unde dispăruse), „recuperată” în mod miraculos de către colegii rămași „pe baricade” în București, Hélène ne-a telefonat „suav”, explicându-ne cu maximă relaxare în voce că ea ajunsese demult, că negăsindu-ne a ocupat liniștită un taximetru și că a plecat apoi spre hotelul în care o cazam atunci când venea pentru workshop-urile obișnuite. Nici n-a mai contat că nu acolo făcuserăm noi rezervarea... .

Ha-ha, să mai fi fost asta oare o problemă?

Chiar că nu! Însă dacă nu ar fi existat acea efervescentă teribilă a momentului și echilibrul emoțional perfect al celor două doamne, am fi putut face din toate aceste întâmplări adevărate tragedii. Ei bine, asta nu s-a întâmplat!

Alte „peripeții”???

Bagajele Birgittei nu ajunseseră odată cu ea! A fost anunțată că abia în zilele următoare le-ar putea primi, timp în care eu deja construiam în gând scenariile îndrăznețe despre cum aş putea-o ajuta să se îmbrace decent la conferință, cu toate că diferența de înălțime și de măsuri dintre noi două era de-a dreptul descurajantă... ! Din fericire, bagajele Birgittei au ajuns a doua zi, recuperate de John încă din timpul nopții, chiar de la reprezentanța companiei aeriene, odată cu sosirea lui în țară.

Am admirat mult atitudinea Birgittei în acele momente de cumpănă. Am descoperit în ea un om generos, capabil de a se implica și de a sprijini într-un mod uimitor. Faptul că nu a simțit nevoia să mă „certe” nici măcar o singură dată a însemnat pentru mine o oază de siguranță. Am reușit ca pe drumul către hotel, târziu în noapte, să râdem până la epuizare de comicul spontan al anumitor situații „abrupte”...!

Care sunt cele mai frumoase lucruri pe care le-ai primit de la traineri?

Am primit extrem de multe stroke-uri, deși unii dintre ei mă vedeau pentru prima dată. Mi-au simțit nevoile și mi le-au îndeplinit imediat. Mi s-a întâmplat să trăiesc aproape în extaz faptul că am fost tratată ca un egal. Nu caut explicații orgolioase legate de acest aspect, ci mă întorc cu smerenie în urmă și le mulțumesc din nou, cu gratitudine. E reconfortant să-ți dai seama că un om care te inhibă prin statura personalității sale, poate fi uneori vulnerabil ori stângaci, cu un firesc emoționant! Dacă m-aș fi aflat în asemenea ipostaze fără să fi fost pregătită de către ei, m-aș fi gândit că sunt motive de distress foarte serioase. Iată că nu au fost, iar meritul le aparține în întregime. Am mai primit perspective foarte interesante pentru viitor, la care nu avusesem răgazul să mă gândesc. Și am văzut AT-ul prin ochii lor!!!

Cum a fost să privești AT-ul prin ochii lor?

Există un sentiment de securitate pe care îl trăiam gândindu-mă la viitor. Știam că AT-ul îți oferă instrumente care funcționează pentru orice persoană, sub condiția ca informațiile să fie corecte și verificate. Îmi povesteau despre ceea ce făceau în prezentul de-atunci, despre ce urmau să construiască în viitorul foarte apropiat, iar eu, urmărindu-i, căutam repere pentru ce ar putea fi realizabil și la noi. Prin atitudinea pe care o aveau, prin grija, liniștea și siguranța cu care vorbeau despre lucrurile acestea, simțeam că va veni timpul pentru ele și în România.

Care a fost pentru tine cel mai dificil moment de la conferință?

Cel mai dificil moment a fost când nu am găsit-o pe Hélène Cadot în aeroport, după ore de așteptare și de căutări disperate. Următoare ca intensitate mi s-au părut momentele în care un partener în organizarea evenimentului s-a retras cu câteva zile înainte de debutul acestuia, apoi când s-au îmbolnăvit doi traineri prețioși, iar la final, când câțiva dintre traineri au trebuit să plece mai devreme decât stabiliserăm... .

Peste timp, însă, îmi amintesc doar sala arhiplină de la încheierea conferinței, privirile înlăcrimate cu care îi însoțeam pe toți cei care plecau - și ideea absolut strălucită a Cezarei: „Haideți să sărbătorim!”... . În fond asta a fost conferința noastră, o CELEBRARE.

Ce altceva îți mai amintești cu plăcere despre conferință?

Mi-au plăcut petrecerile. Pentru că nu mai avusesem asemenea experiențe la vreo conferință, le așteptam cu nerăbdare și cu o oarecare neîncredere îngrijorată. Când am văzut ce se întâmplă, când am înțeles că AT-ul poate să fie un „element vital” pentru mulți dintre noi, atunci am fost conștientă de șansa deosebită pe care am avut-o de a fi împreună cu asemenea oameni.

Ce simt astăzi întorcându-mă în trecut... conferința AT din 2007 a rămas pentru mine un reper concret legat de munca în echipă, în care nu există nimic perfect, însă orice este perfectibil. Fiindcă atunci când există iubire autentică și încredere, totul devine posibil.

INTERVIU CU ADINA TIȚA

„am învățat despre dificultățile de a „mixa” mai multe roluri”

Interviul a fost realizat de către Marina Vasile

Cum ai preluat responsabilitatea de a te ocupa de traduceri?

Fiind printre cei care traduceau pentru workshop-urile AT și având și alte responsabilități legate de organizarea conferinței, a fost cumva firesc pentru mine să mă ocup de coordonarea echipei de traducători.

Ce ai învățat din asta?

Am învățat despre dificultățile de a „mixa” mai multe roluri în cadrul aceluiași eveniment (am fost translator, am avut și alte responsabilități organizatorice în timpul conferinței, am fost și trainer etc).



Ce feedback ai avut de la trainerii? Dar de la traducători? Cum a fost pentru ei?

De la trainerii nu am apucat să cer feedback-uri legate de traducere (cu excepția celor legate de propria traducere). Din păcate, nici cu colegii mei nu am apucat să vorbesc pe larg, însă sunt convinsă de calitatea traducerilor oferite, majoritatea colegilor din echipă având experiența de a traduce regulat în cadrul workshop-urilor.

Ai avut vreun moment semnificativ/memorabil /interesant/amuzant de care îți aduci aminte? (vreun act ratat al traducătorilor?)

Câteva au fost, însă nu sunt pentru newsletter, sunt de povestit live.

IMPRESII ȘI EXPRESII (pseudo-jurnal al unui timișorean la Conferința Națională de Analiză tranzacțională - București 2007)

Amalia Gabor



Când am aflat primele vești despre decizia colegilor din București de a organiza o Conferință Națională de Analiză Tranzacțională m-am bucurat mult; și în același timp am fost și emoționată. Făcusem parte din echipa de organizare a Conferinței Europene de Analiză Tranzacțională de la Timișoara din anul 2004 și aveam ceva habar despre ce implică organizarea unei conferințe: găsirea sălilor pentru workshop-uri și pentru festivitățile de deschidere și de închidere, contactarea trainerilor, întocmirea programului de workshop-uri, preocuparea pentru primirea corespunzătoare a participanților, presiunea limitelor de timp pe măsură ce perioada desfășurării se apropie, gestionarea potrivită a tuturor situațiilor mai mult sau mai puțin linștite ori neprevăzute ce apar pe parcursul organizării evenimentului etc.

Timpul a trecut și iată-mă la început de decembrie 2007 ajunsă din nou la București de data aceasta în calitate de participant la prima Conferință Națională de Analiză Tranzacțională. Nici nu am ajuns bine la Facultatea de Sociologie - Psihologie a Universității Spiru Haret și deja mă văd întâmpinată de o figură cunoscută. Era Viorel Ciocan, care avea sarcina de a ne îndruma spre sala unde aveau loc înscrierile. Aceasta se întâmpla la începutul zilei de preconferință; fuseseră planificate o zi de preconferință și o zi de postconferință, pe lângă zilele efective ale conferinței.

Deși denumirea evenimentului a fost acela de „Prima Conferință Națională de Analiză Tranzacțională din România”, în fapt a fost o participare internațională. A fost o plăcere să reîntâlnesc trainerii străini pe care îi cunoșteam de mai mulți ani de la training-urile AT (John Parr - UK, Hélène Cadot - Franța, Birgitta Heiller - UK), am avut plăcerea de a asista la workshop-urile unor traineri străini pe care îi întâlneam pentru prima dată (George Kohlrieser – USA, Jean Paul Douillet – Franța). Alături de aceștia au susținut

workshop-uri și un număr mare de traineri români, colegi atât din București, cât și din Timișoara; printre ei m-am numărat și eu cu un training pe tema *sistemului racket și a sistemului autonomiei*.

Având o dublă calitate – de trainer și de participant – am avut o dublă întâlnire cu eforturile colegilor organizatori. De fiecare dată, rezultatele au fost în categoria reușitelor: fiecare sală de training avea trecută pe ușă numele trainer-ului și a training-ului ce urma a se desfășura acolo; pauzele de cafea au fost mereu bine organizate, deși au existat decalări de la un training sau altul ale orei pentru pauza de cafea; persoanele de la secretariat (voluntari și organizatori) mereu pe fază să îți răspundă eventualelor întrebări organizatorice; voluntarii bine integrați printre organizatorii principali, încât cu greu făceai diferențierea între ei etc. Toate acestea nu au lăsat să se simtă momentele mai dificile care avuseseră loc cu puțin înainte de începerea conferinței sau chiar în prima zi: schimbarea locului de desfășurare a conferinței și înscrierea la fața locului a unui număr mare de participanți ce nu își exprimaseră anterior intenția de participare. Și probabil mai sunt și alte momente asemănătoare rămase mie necunoscute, care au pus la încercare pe organizatori.

Reușita acestei conferințe cred că a fost posibilă datorită unei bune apropieri între membrii echipei de organizare, sprijinului oferit acestora de alți colegi, membri în cele două filiale ale ARAT și dorinței comune de a prezenta și altora frumoasa lume a analizei tranzacționale.

IMPRESII ... VOLUNTARE: EU SUNT OK – TU EȘTI OK „s-a lucrat profesionist și elegant”

Emma Țintea



De analiza tranzacțională auzisem cu un an înainte.

Nu am înțeles foarte bine ce e și ce vrea, dar noul concept pe care l-am introdus în mintea mea a reprezentat un nou limbaj care m-a ajutat să pun în cuvinte, apoi și în ordine neliniștea și nesiguranța cu care mă confruntam în acea perioadă din viața mea, să le dau un sens și eventual și o soluție.

În lunile următoare am încercat marea cu degetul, citind, fără prea multă încredere, despre modelul de analiză a psihicului pe care îl abordează această școală și am căutat să observ efectul tehnicilor ei asupra celor care s-au format în ea – lucru dificil căci nu cunoșteam multe persoane care să fi făcut asta. Până când Viorel m-a invitat să particip ca voluntar la prima Conferință Națională de Analiză Tranzacțională din România.

Nu îmi dădeam seama atunci ce experiență deosebită îmi era oferită și sincer mă așteptam să stau trei zile la o masă împărțind ecusoane și făcând cafea toata ziua ca la o conferință oarecare, iar în jur să mișune oameni inabordabili foarte plini de importanța lor. Poate că și lipsa așteptărilor înalte a făcut ca impresia generală în final să fie cu totul alta.

Când am ajuns la sediu am fost întâmpinată de niște oameni tineri și foarte activi. Fiecare era ocupat cu ceva anume și totul părea foarte bine organizat. Inițial, atmosfera mi s-a părut cam rece și oamenii distanți, și de aceea la început nu știam ce atitudine era mai bine să abordez. Pe măsură ce participanții au început să vină, însă, activitățile și mulțimea din jur nu mi-au mai permis să reflectez la ținută și comportament. Abia după ce au început workshop-urile și s-a mai calmat atmosfera mi-am dat seama că acea răceală pe care am

simțit-o eu la început nu fusese altceva decât emoția celor care lucraseră intens până atunci la organizare, pentru ce urma să se întâmple, o emoție a adultului transformată în grijă și preocupare reală pentru ca lucrurile să se desfășoare așa cum trebuie până la ultimul detaliu.

Apoi conferința a început să meargă singură, ca un mecanism care doar pe alocuri mai are nevoie de intervenția oamenilor, sau ca un copil care se descurcă acum și singur. Totul părea să curgă de la sine. Toți erau încântați de ateliere, de traineri, de organizare și atmosfera începuse să se relaxeze.

Și m-am simțit în mijlocul unui mare grup de prieteni care nu se mai văzuseră de ceva vreme și care acum se bucurau unul de altul și își împărtășeau din experiențele trăite între timp. De unii am putut să mă apropii și în discuțiile cu aceste persoane am trăit pentru prima dată conceptul care stă la baza acestei școli de psihologie: „**Eu sunt OK - Tu ești OK**”. Am avut experiența unei comunicări sincere, fără blocaje sau interferențe emoționale, o comunicare ca între prieteni interesați real de substanța dialogului și nu de aparențele unei conversații de salon. Pentru că am putut participa la workshop-uri mi s-a oferit un insight asupra a ceea ce înseamnă cu adevărat formarea în AT și am putut înțelege mai clar abordarea acestui tip de terapie. În final, după trei zile de conferință reușisem să acumulez mai multe informații și o înțelegere mai aprofundată decât în lunile precedente în care încercasem să mă documentez din alte surse.

La nivel de organizare, din perspectiva mea, totul a mers perfect. Nu mi-am dat seama de asta decât în momentul în care am participat la organizarea unei alte conferințe, mai târziu, și am observat dificultățile, problemele și mai ales conflictele dintre oameni care pot apărea în aceste situații, și care, în condiții de stres, au fost foarte greu de manageriat. La conferința de AT, dimpotrivă, micile (sau poate marile) probleme s-au rezolvat foarte ușor și foarte rapid. Spun ușor nu pentru că ar fi, ci pentru că așa a părut. Un profesor de chirurgie ne spunea la un curs că atunci când vedem pe cineva făcând un lucru care pare, observându-l, foarte ușor de făcut înseamnă că omul acela face acel lucru foarte bine. Prin analogie, am concluzionat și eu că, de fapt, s-a lucrat profesionist și elegant.

Poate că ar trebui să vorbesc și despre ceva ce nu mi-a plăcut, dar mi-ar fi foarte greu pentru că, în final, pentru mine, totul a fost o experiență a unei alte lumi, în care relațiile dintre oameni pot fi altfel, mai bune, mai sincere și mai sănătoase, atâta timp cât ne hotărâm și alegem conștient să facem o schimbare. Dar poate că data viitoare, la următoarea conferință, voi trece mai repede peste emoții și voi privi cu un ochi mai critic evenimentul... pentru că da, vreau să particip și la conferința din 2009 de la București.

INTERVIU CU NICOLETA GHEORGHE, PREȘEDINTA ARAT „consumul de energie a fost foarte mare”

Interviul a fost realizat de către Ioana Preda



Conferința AT de la București din 2007 a fost primul eveniment de o asemenea anvergură la care ai participat în calitate de președinte ARAT. Ce a însemnat în plus pentru tine acest rol?

Într-adevăr, a fost prima „ieșire” ca președinte ARAT, am avut mari emoții! Am fost foarte implicată în organizarea conferinței, deși Cezara a fost practic motorul și coordonatorul evenimentului. Din acest punct de vedere eu

nu am avut un rol prestabilit, ci interveneam acolo unde era necesar. Probleme apăreau mereu, am avut însă trei priorități foarte mari, în ordine cronologică: workshop-ul pe care urma să-l susțin eu, simularea examenului oral pentru CTA (mock-exam) și Adunarea Generală ARAT.

Povestește-ne despre aceste priorități.

Despre workshop-ul pe care l-am susținut eu... a avut o temă pe care nu am ales-o eu! Inițial vorbisem cu Ioana Bucalet să-l susținem împreună și ea a ales tema, „Jocurile psihologice”. Din nefericire, Ioana nu a mai putut participa la conferință, așa că, prezentarea și rezumatul workshop-ului fiind deja anunțate, am păstrat tema. Toată atmosfera a fost foarte plăcută, participanții au fost foarte activi și interesați, nu numai să cunoască jocurile, cât mai ales semnificația lor. Atunci mi-am exersat încă odată capacitatea de a face o „felie” de timp și spațiu. Era nevoie de asta. Apăreau tot timpul probleme și trebuia să mă pot „rupe” de ceea ce se întâmpla de cealaltă parte a ușii și să mă ocup numai de participanți.

Apoi, simularea examenului din cadrul conferinței a fost pentru mine un punct de cotitură din punct de vedere al dezvoltării și pregătirii. A fost prima oară când am primit feedback-uri foarte bune din toate punctele de vedere, inclusiv acela că sunt pregătită să dau examenul pentru CTA. Comisia de examinare a fost formată din Birgitta Heiler și Hélène Cadot, care au fost foarte suportive, iar John Parr a fost facilitator de proces. Totul a mers foarte bine.

Alt moment important din timpul conferinței a fost Adunarea Generală ARAT, prima pe care am organizat-o eu. Faptul că am reușit să ținem adunarea într-una din după-amieze, cu toată lumea, într-un singur loc conform modelului EATA, a fost foarte important pentru asociație, și un obiectiv atins pentru mine.

Care a fost cea mai mare problemă cu care v-ați confruntat în organizarea conferinței?

Cea mai mare problemă a fost aceea de a nu mai avea o locație sigură unde să desfășurăm conferința. Cu 10 zile înainte de începerea conferinței, partenerul nostru de discuții de până atunci a devenit nesigur. Acela a fost un moment în care am exersat „hotărârea” ca președinte ARAT, printr-o decizie care a necesitat multă forță și curaj: am decis să renunțăm la acea colaborare deși nu aveam încă o altă locație. Până să apară soluția Universității Spiru Haret începusem să mă gândesc la tot felul de variante, inclusiv la casa mea...! Cam câți oameni ar încăpea dacă scot canapeaua... ? Vreo 20.

Rolul esențial în acel moment, aș vrea să subliniez asta de vreo opt ori, l-a avut Claudia Rusu. Ea a venit cu această soluție providențială la care nu mai speram și care s-a dovedit a fi exact ceea ce aveam nevoie. Pe lângă avantajul evident al spațiilor disponibile, ne-am bucurat și de multă bunăvoință din partea conducerii universității, iar faptul de a desfășura conferința într-o universitate ne-a adus și mai mulți participanți, din rândul studenților.

Odată cu schimbarea locației a apărut însă o nouă problemă. Afișele de promovare a conferinței care fuseseră deja distribuite, aveau tipărită vechea locație. Anca Coman a muncit zilele acelea, probabil 23 de ore și jumătate din 24 pentru a-i anunța pe toți cei înscriși de această modificare.

Ne-am gândit că ar putea avea o semnificație la nivel de script organizațional, pentru că în 2004 la Timișoara conferința EATA a avut un proces similar. Colegii de la Timișoara s-au confruntat și ei cu pericolul de a nu mai avea disponibil spațiul unde urmau să desfășoare conferința, însă prin hotărâre au reușit să-l obțină. Cumva scenariul s-a repetat.

Cum v-ați descurcat cu problemele care apăreau pe parcurs?

De mare ajutor au fost voluntarii. Foarte sufletești și implicați, ei ne-au ajutat în momentele când descopeream că ceva lipsește. Viorel a fost cel care s-a ocupat de coordonarea echipei de voluntari și a făcut-o atât de bine, încât mereu când aveam nevoie de voluntari, erau acolo!

Îmi aduc aminte că la un moment dat, după ce conferința deja începuse, mi-am dat seama că uitasem să iau diplomele de la Colegiu! Unul dintre voluntari a mers și le-a luat, din fericire erau și semnate. Nu ar fi însemnat o tragedie dacă nu le obțineam atunci, ne-am gândit și la cum le-am fi putut distribui după încheierea conferinței, însă ar fi fost mult mai complicat. Consider că din acest punct de vedere am avut în permanență scenariu de învingători, întotdeauna aveam și un „plan B” pentru astfel de situații.

Într-adevăr, consumul de energie a fost foarte mare... . Uneori, în timpul zilei, mergeam acasă să mă odihnesc, însă nu puteam să adorm decât dacă aveam telefonul mobil deschis!

Și surprize plăcute?

Da... nu pot să uit o scenă pe care am trăit-o în legătură cu pregătirea conferinței. Împreună cu Alex Demian am mers la Universitatea Spiru Haret să vedem sălile disponibile. Când am intrat în amfiteatru, mi s-a părut imens!!! Alex a mers până în ultimul rând, să verifice dacă se vede și se aude de acolo, iar eu îl chemam înapoi spunându-i că în nici un caz nu vor fi atâția participanți încât să se umple sala! Nu mi-a venit să cred când, la festivitatea de deschidere a conferinței, ridicându-mă în picioare pentru discursul de deschidere am constatat că sala era plină!

Câți participanți au fost?

200! Nu m-aș fi așteptat la mai mult de 100. Acesta a fost și motivul pentru care sâmbătă ni s-au terminat chitanțele, un lucru aparent minor, dar care nouă atunci ni s-a părut „dezastru”! Noroc că am făcut multe diplome!

Participanții au reprezentat o parte impresionantă a conferinței și nu numai numărul, dar calitatea lor. Oameni deschiși și interesați, unii cu formări diferite de AT, ceea ce a însemnat o bogăție pentru conferință.

Un rol foarte, foarte important în toată atmosfera din jurul și din interiorul conferinței l-a avut John Parr. Dincolo de ceea ce reprezintă el pentru noi, John a avut un keynote speech care a dat tonul muzicii. Acel ton, de care depinde tot cântecul. A propus un exercițiu care a creat foarte multe relații între participanți, mai ales că mulți nu se cunoșteau între ei. Din acel moment am intrat pe o spirală ascendentă. Recent, am aflat că exercițiul a fost inclus la sugestia Cezarei!

Povestește-ne câteva dintre lucrurile care te-au impresionat la workshop-urile la care ai participat.

În afară de workshop-ul pe care l-am susținut eu, nu am putut ajunge decât la pre și postconferință. Workshop-ul susținut de Hélène în preconferință, „Arta de a fi psihoterapeut”, a avut un impact major asupra dezvoltării mele. Pe lângă ceea ce s-a discutat, a fost maniera ei de a ne trata ca profesioniști, cu încredere și respect, ceea ce este întotdeauna reconfortant pentru mine. Una dintre ideile pe care le-a subliniat atunci a fost aceea de „a fi” psihoterapeut, nu numai de „a ști” să aplici niște tehnici.

La postconferință am fost încântată să văd „pe viu” stilul american. Trainingul ca spectacol și eficiență! Dacă este un spectacol bun, te acaparează. Dacă te acaparează, are eficiență! George Kohlrieser a venit cu foarte multă energie, vitalitate și entuziasm molipsitor! Asta e ceva ce ține tot de stilul american.

Cum e stilul american diferit față de cel european?

În primul rând, centrarea pe obiective și eficiență este maximă. Asta duce la o structură foarte clară, poate uneori rigidă față de cum suntem noi obișnuiți. Noi când ținem un workshop, uneori alegem să-i adaptăm din mers structura în funcție de nevoile participanților. La ei nu e așa, ceea ce are alocat cinci minute, cinci minute se lucrează. Asta e și motivul, uneori și dezavantajul, pentru care nu se poate „deschide” prea mult. În schimb, este foarte eficient, îți dă niște „ancore”, niște instrumente pe care le poți aplica imediat, exact așa cum ți le-au dat.

Care au fost câștigurile tale personale în urma conferinței?

Câștiguri au fost pe mai multe planuri și profesional și organizațional. Profesional, am câpătat foarte multă încredere în mine. Organizațional, a fost momentul în care mi-am dat într-adevăr seama că sunt președintele ARAT. Prin deciziile pe care a trebuit să le iau, prin faptul că eram gazda conferinței și am ținut discursurile de deschidere și închidere, prin timpul petrecut cu trainerii invitați... .

Care a fost pentru tine cel mai frumos moment din conferință?

Stroke-urile de la sfârșit! Toti am dat și am primit foarte multe!

E ceva ce ai face diferit pentru următoarea conferință?

Da, un contract pentru locație, scris și cu clauze de reziliere! Ca să pot dormi liniștită.

Cu telefonul închis sau deschis?

Pe silent!

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

REDAȚIA:

E-mail: v_ciocan@yahoo.co.uk

Telefon: 0723 511 811

Editor: **Viorel Ciocan** Redactor șef: **Diana Deaconu**
Redactori șefi-adjuncți: **Diana Gruia și Marina Vasile**
Redactori: **Geanina Furdui și Ioana Preda**

Subtitlurile aparțin redacției. Au mai colaborat: **Valeria Berbece** – diacritice, traducere și **Alex Demian** – consultant traduceri și terminologie AT

Tiraj: 300 exemplare



┌ psi cover girl ┐ George, sesiune de autografe └ Cezara la ceremonia de închidere și la party cu John și George ┘
 ┌ Fetita și Remy în hol la căldurică (ham-curtoasy AMO, long life conference) ┐ Nicoleta, o președintă fericită
 ┌ Birgitta și Hélène la cocktail ┘ Male Major League ┌ așteptându-l pe George ┘ prima Adunare Generală comună
 ┌ Vali și Raluca, fetele cu cafeaua ┘ „efectul George” cu Marina, Ioana și Alexandrina în prim plan ┘ cofee break



┐ Mădălina alături de voluntarii și voluntarele care au putut participa la ceremonia de închidere, restul erau la datorie, tuturor mulțumiri și pe această cale ┐ paaaartyyyy ┐ Cezara și Eugen privind spre karaoke show ┐ foxtrot by John and Gabi □ Jean Paul și Ioana, french tourné, le premier mouvement et le deuxième mouvement ┐ I looooveee rock'n'roool ┐ ce se vede: Alex și Amalia la microfon, despre ce se aude, fețele Coraliei și Dorei spun totul ┐ happy people ┐ ceremonia de închidere: da, suntem geniali ┐ aplauzele de la final

PÂNĂ LA ANUL, LA CONFERINȚA 2008 DE LA TIMIȘOARA, LA REVEDERE !!!