Newsletter ARAT Aprilie 2019

Vocea cititorului

Dragi colegi,
Vă trimitem noul număr al newsletter-ului ARAT.
De această dată, vă lansăm o invitație: trimiteți-ne pe adresa redacției, (newsletter@arat.ro), până la data de 10 mai, un cuvânt, un concept AT sau o asociere care vă vine în minte pornind de la conținutul citit în newsletter.
Noi, echipa editorială, ne asumăm următoarea provocare, anume să legăm între ele toate asocierile trimise de voi și să realizăm în baza lor un text de sine stătător pe care să îl publicăm în numărul viitor.

Lectură plăcută!
Cu drag,
Echipa editorială

Editorial

Creșterea prinde avânt atunci când este hrănită de la bază. Acesta pare să fie unul dintre firele care înnoadă țesătura de texte din acest număr al newsletter-ului.
Vă propunem în deschidere un dialog pe care Eugen Hriscu îl poartă cu sine însuși. Un text onest și curajos despre experiența de a deveni analist tranzacțional certificat în psihoterapie (CTA-P), despre felul în care drumul înspre susținerea acestui examen a contribuit la un anumit fel de îmbogățire.
Am inclus în acest număr două recenzii. Prima este scrisă de către Elena Turcu și abordează lucrarea lui L.J. Cozolino, „*De ce este eficientă psihoterapia*", o perspectivă neuroștiințifică asupra vindecării și un argument în favoarea ideii că mintea umană și creierul se află într-o relație de inter-influențare, potențându-se reciproc.
Cea de-a doua recenzie oferă imaginea Cristianei Pruneanu despre "*A Game Free Life*", de S. Karpman din care transpare ideea că o viață satisfăcătoare se bazează pe absența jocurilor psihologice.
Între cele două recenzii se intercalează textul Cristinei Pop, „Mini carte de bucate psihologice". Cristina surprinde cu note de umor și claritate conceptul de „foame psihologică" formulat de către Eric Berne și distinge între o hrănire sănătoasă, a sinelui autentic, respectiv una mai puțin nutritivă, pe care o corelează cu formarea defenselor.
În continuare povestim despre experiența lui Traian Bossenmayer de a fi susținut primul AT 101 alături de Nicole Kabisch, PTSTA-C. Evenimentul constituie o bază pentru Traian în calitate de trainer și o fundație pentru grupul de participanți care ar putea fi interesați să urmeze o formare în analiză tranzacțională.
Mihaela Brînzoi relatează experiența ei de implicare în organizarea Conferinței Internaționale de Coaching ce a avut loc în martie la Cluj-Napoca. ARAT a participat în calitate de partener la acest eveniment inițiat de către Institutul de Coaching AGAPE și derulat în baza principiului *We all have the desire to grow and develop*.
Încheiem acest număr printr-un rezumat elaborat de către Amalia Gabor cu privire la activitățile Comitetului Director ARAT. Veți putea afla detalii despre proiectele aflate în derulare și despre cele demarate în perioada octombrie 2018-februarie 2019. Sperăm ca ele să reprezinte, la rândul lor, cărămizi ale unei baze solide care să genereze creștere.
Și pentru ca acest lucru să se întâmple pe mai multe planuri, echipa editorială s-ar bucura să primească impresiile voastre despre newsletter: În ce măsură regăsiți aici ceva ce vă este de folos? Ce alte informații v-ar prinde bine? Care sunt sugestiile voastre pentru numerele viitoare? Scrieți-ne un mesaj, o replică sau poate chiar de-a dreptul un articol pe adresa newsletter@arat.ro!

CTA - un examen (ne)necesar.

John Parr era un terapeut extraordinar de carismatic, care își baza formarea pe demonstrații care uneori țineau ore întregi. Dar în cei 4 ani de cursuri pe care i-am făcut cu el nu am avut de scris nici măcar un singur eseu.
Colegii mei de generație încă își mai amintesc, sunt sigur, sălile de training

de Eugen Hriscu

“Aș vrea să le pot spune tuturor cât de minunat poate fi să mori de cancer” – sunt cuvintele unui pacient care deschid celebrul volum al lui Elisebeth Kubler-Ross (1) despre moarte. Pentru colegii care încă se întreabă dacă să se încumete la acest examen sau dacă efortul lor va fi în vreun fel justificat sau răsplătit, am scris acest text pentru a le spune cât de minunat poate fi să susții examenul de Certified Transactional Analyst (CTA). Parafraza nu e întâmplătoare și e extrasă din propria luptă cu acest uriaș - mi-am început formarea în AT în 2003 și am susținut examenul în 2017. A fost al doilea cel mai greu lucru pe care l-am făcut în viața mea (primul a fost să mă las de fumat!).

De ce a fost greu? În primul rând pentru că nu aveam nevoie să dau acest examen. În anii de supervizare nu am simțit vreun moment că pierd ceva dacă nu mă numesc CTA. Consider că a face supervizare face parte din îndatoririle oricărui terapeut, indiferent de nivelul de calificare și nu o etapă (umilitoare) de care să scapi cât mai repede posibil. Așadar, întrucât nu aveam de gând să economisesc cheltuielile cu supervizarea și cum practica mea nu avea de suferit din cauza faptului că îmi treceam în dreptul numelui „în supervizare”, am ajuns să amân sine die scrierea lucrării de dizertație.

În al doilea rând a fost greu din cauza felului în care s-a desfășurat formarea mea.

pline cu 40-60 de participanți în care ne venea rândul fiecăruia să ne așezăm pe scaunul fierbinte și să fim pacienți pentru John, care ne arăta cum se face, dar unde teoria și discutarea academică a conceptelor erau reduse la minimum. Nici formarea mea psihiatrică nu m-a ajutat prea mult în acest sens, psihiatria bucureșteană este aproape nulă în zona cercetării. Pe de altă parte, examenul de CTA propune candidatului un exercițiu academic nu neapărat foarte dificil, dar riguros și cinstit. Cu alte cuvinte, trebuie să muncești – să citești, să scrii și să rescrii. Ori școala pe care o făcusem până atunci mă învățase să mă fofilez sau, în cel mai bun caz, să mă bazez pe talent și pe intuiție mai degrabă decât pe muncă. În fine, al treilea motiv este unul care ține de datele construirii personalității mele. Se spune printre supervizori și candidați că acest examen mobilizează toate rezistențele și procesele de auto-sabotare ale candidatului. Eu așa l-am simțit. Există o parte din mine care nu vrea să se expună evaluării și criticii altora și cu această parte am avut a mă lupta în acest proces. Felul în care am ajuns să mă împac cu ea și să mergem împreună mai departe este unul din marile beneficii ale susținerii acestui examen. Dar să nu anticipăm!

Ok, dar atunci ce m-a determinat să-l dau? E obositor să umbli prin viață cu o datorie pe umeri, cu un rest de experiență nemetabolizată. Este aproape ca o traumă nemărturisită care îți întunecă o bucățică de orizont.

În timpul fiecărei vacanțe, undeva în spatele conștiinței se găsea gândul că, în loc să fiu pe plajă sau oriunde m-aș fi aflat, ar trebui să scriu pentru examen. Apoi, nu e plăcut să-ți vezi colegii de generație și chiar pe colegii mai tineri făcând cu succes pasul pe care tu simți că nu poți să-l faci. Ultima picătură a fost anunțul celei cu care mă supervizam că s-ar putea să își restrângă activitatea și astfel să fiu nevoit să îmi caut alt supervizor, al treilea! Așa că mi-am dat seama că e groasă și că a venit timpul.

Și, cum a fost, mă întrebați? În primul rând a fost ironic, în sensul folosit de Alanis Morisette în cântecul cu același nume. În 2015, pentru că am avut posibilitatea de a lucra de acasă într-un proiect care mă plătea bine, am decis să îmi iau un an sabatic, să mă mut în alt oraș și să fac o pauză de la munca de psihoterapeut. Mă gândeam că astfel o să am timp să scriu. În 2016, când m-am întors în București, nu aveam aproape nimic pus pe hârtie, doar niște idei disparate. Tot atunci am început un proiect mare cu o instituție publică, un material de scris care a ajuns la peste 500 de pagini și sesiuni de training pentru mai mult de 200 de oameni. Așadar aveam și mai puțin timp decât înainte. Dar am câștigat ceva din experiența anului sabatic – am realizat ceva ce nu mă gândisem până atunci și anume că ceea ce se cere de la mine nu e să creez un text sec cu scheme de jocuri și tranzacții și surse bibliografice, că de fapt aș putea să mă exprim liber, să vorbesc despre ideea mea de a face psihoterapie.

Și asta m-a pus în postura de a mă întreba... de fapt, cum fac eu psihoterapie? Care sunt mișcările mele în acest dans cu pacientul și ce le motivează? Cum funcționez în meseria asta imposibilă, cum o numea Freud (2)? E cumva paradoxal (ironic) că tocmai eu care îmi îndemnam pacienții la auto-reflecție nu am practicat același exercițiu pe mine, totuși nu era ca și cum aceste întrebări nu-mi mai trecuseră niciodată prin cap. Era însă pentru prima dată când răspunsurile mele urmau să fie așternute pe hârtie și să se întâlnească cu răspunsurile altora.Un exemplu: unul dintre eseuri era cel despre diagnostic, ce concepte AT folosesc pentru diagnoză. Cum nu mă pricep la adaptări de personalitate sau la stările eului (oare stă cineva în capul său și spune... asta e un fii perfect! acum e în Părinte?), dar imaginându-mi că asta se așteaptă evaluatorii să vadă, îmi venea foarte greu să vorbesc despre lucruri pe care nu le practic. După decizia de a vorbi despre ceea ce există de fapt în mintea mea, am ajuns spontan la o imagine: diagnosticul pentru mine e ca o pictură – mai întâi trasez câteva linii groase, create de primul contact cu pacientul (ceea ce am legat cu conceptul lui Berne de imagine primară (3), apoi adaug elemente mai complexe, care se conturează în timp ca de exemplu o anumită structură de personalitate sau un stil de atașament și, la final, detaliile de finețe revelate de relație, de interacțiunea directă cu persoana din fața mea (ceea ce am legat, firește, cu diagnosticul social (4) al venerabilului nostru părinte spiritual).

Și, la final, când toți participanții la conferință și la examene s-au adunat să ne aplaude, a fost momentul când, pentru prima dată, am simțit că sunt primit, pe meritul meu, în mijlocul unei comunități profesionale internaționale.

Noi, românii, avem tendința să ne izolăm în rușine și în jumătăți de măsură – noi ne descurcăm cum putem, noi nu suntem ca ei, noi facem cum știm, merge și așa.

Sunt conștient că mai ales printre cei mai tineri ca mine se găsesc numeroase exemple de oameni care nu se simt cu nimic mai prejos față de colegii lor din Vest și sper ca ei să genereze un val de

E mult, e puțin? A fost suficient ca eu să mă declar mulțumit și eseul să primească acceptul supervizoarei mele.
Și a mai fost grea pregătirea acestui examen, deși acum îmi mai aduc aminte doar vag eforturile de atunci. Pentru cineva care nu citise prea multă teorie până la acel moment, a fost un efort semnificativ, dar absolut necesar.
Și, a meritat, s-a schimbat ceva? Nu știu cum ar fi fost practica mea dacă nu mi-aș fi dat examenul de CTA. Îmi place acea expresie – zi după zi nimic nu pare să se schimbe și într-o bună zi te uiți în jurul tău și toate s-au schimbat. Am dat și am luat examenul în august 2017, a trecut încă puțin timp de atunci. Ce mi se pare important de menționat însă este experiența examenului în sine. Pentru un român e greu de imaginat că așa ceva este posibil, că un examen poate fi și altceva decât o comisie de urâcioși care îți pun întrebări și îți caută defecte. Dacă veți ajunge în fața comisiei, șansele sunt de peste 90% să luați, pentru că examenul este procesul însuși de scriere a tezei, iar susținerea lui este momentul celebrării trecerii peste linia de final a cursei.
Nu mă așteptam să am parte de oameni calzi și primitori, cu care să port o discuție de la egal la egal despre munca mea. Reflexele mele formate din 1980, anul când am pus pentru prima dată piciorul într-o unitate (comunistă) de învățământ public erau prea puternice.
optimism și de mândrie care să contrabalanseze rușinea ancestrală. Experiența mea însă a fost cea a unei lupte de ani de zile cu acest „merge și așa”.
Încă un lucru: Analiza Tranzacțională europeană este un loc foarte cool. Nivelul conferințelor este de la bun în sus, dar ce îmi place cel mai mult este acest sentiment de adunare de bătrâni hipioți. Pentru cineva care nu s-a simțit niciodată confortabil în poziții centrale, de putere și s-a regăsit în schimb în pozițiile marginale, nu puteam găsi un loc mai bun pe care să-l numesc acasă. Vă aștept!
P.S. Pentru că este prima oară când vorbesc public despre experiența mea cu acest examen, aș vrea să adresez mulțumiri câtorva oameni a căror contribuție a fost în special importantă: Birgitta Heiller, Adrienne Lee, Sorin Duma, Ioana Pârvu, Marina Vasile, Cristina Petrescu.

1. Kübler-Ross, E. (1969). On death and dying. New York: Macmillan Publishing Company.
2. Freud, S. (2010). Tehnica psihanalizei – opere esențiale. București: Editura Trei.
3. Dusay, J.M. (1971). Eric Berne's Studies on Intuition 1949-1962. Transactional Analysis Journal, 1(1), 34-44.
4. Berne, E. (1961). Transactional Analysis in Psychotherapy. New York: Grove Press

---

RECENZIE

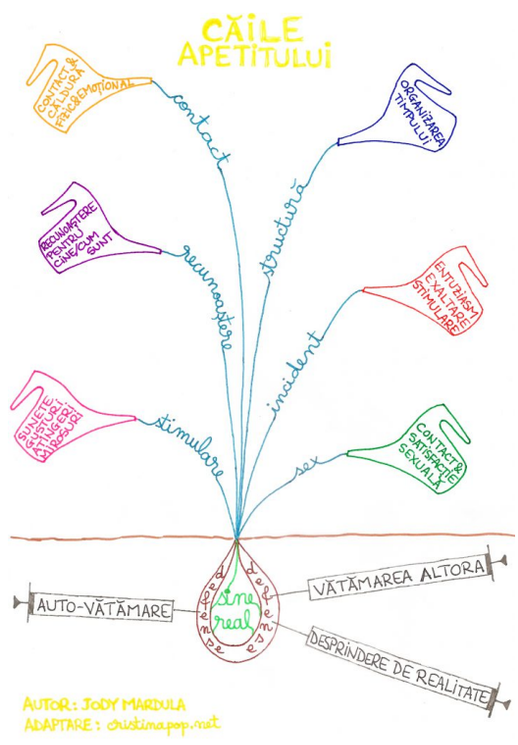
De ce este eficientă psihoterapia
Cum ne folosim mintea pentru a ne influența creierul

Louis J. Cozolino

Editura Trei 2017

recenzie de **Adriana Elena Turcu**
Indiferent de abordarea psihoterapeutică pe care o folosim în practica privată, majoritatea dintre noi are preocupări asemănătoare față de: eficiența procesului terapeutic, cum funcționează terapia și ce anume îi schimbă pe clienții noștri. Deși această carte este scrisă dintr-o perspectivă neuroștiințifică, din punctul meu de vedere cred că poate da răspunsuri oricărei abordări. Eu am citit-o având un șablon al analizei tranzacționale în minte, încercând să identific instrumente din analiza tranzacțională, iar capacitatea de planificare, iar o dată cu acest Părinte, s-a dezvoltat și un Copil, caracterizat prin creativitate, imaginație și empatie.
Problemele au început să apară în creierul omului o dată cu apariția acestor mecanisme complexe, care au la bază rețele cerebrale primitive din creierul reptilian si paleo-mamifer, responsabil direct de fobii, superstiții și prejudecăți. Iar pentru a face față acestor noi probleme, creierul are nevoie de un Adult, în limbaj neuroștiințific, de rețele neuronale noi, pentru a fi mai puțin vulnerabil la erorile de judecată și gândire. Cumva am regăsit în această primă parte și ideea Scenariului, mai exact ideea că tot ce învățăm în prima parte a vieții, în acea parte despre care nu ne amintim mai nimic, este fix partea care ne influențează cel mai mult viața în prezent, iar la intrebarea “De ce este eficientă psihoterapia?” răspunsul autorului este: “Psihoterapia reprezintă șansa de a ne întoarce mental în timp, pentru a afla ce am învățat în copilăria mică și pentru a înțelege efectele de durată pe care cunoștințele respective le-au avut asupra noastră” (p.26). Posibilitatea vindecării vine pe fondul compasiunii față de noi înșine și față de ceea ce am trăit și prin permisiunea de a crea noi povești cu ajutorul imaginației, pentru că pe masură ce înaintăm în vârstă asta m-a ajutat să înteleg mai bine conținutul cărții și să-l folosesc în interesul meu. Voi reveni cu exemple pe parcurs.
Stilul în care este scrisă cartea este unul accesibil, atât pentru clienți cât și pentru specialiști. Deși la începutul lecturii limbajul pare un pic greoi și științific, pe parcurs lucrurile se clarifică, iar stilul autorului devine mai lejer, conținutul rămânând la fel de valoros, doar că prin umor reușește să facă anumite concepte mai ușor de înțeles. Autorul ne vorbește despre complexitatea creierului, despre cum funcționează și cum putem să ne influențăm creierul cu ajutorul minții, iar pentru a surprinde această complexitate acesta ne spune într-o nota amuzantă o realitate pe care o știm, dar despre care uneori nu suntem neapărat conștienți: "creierul este capabil să creeze orice, de la cheesburgeri la impresionalism"(p.76). În psihoterapie acest lucru se traduce prin conștientizarea vieții psihice, identificarea nevoilor interioare ale clienților noștri, identificarea dispozițiilor care le influențează negativ percepția asupra realității și ce anume îi poate ajuta să facă față zilelor mai puțin bune.
În ceea ce privește conținutul, doar parcurgând cuprinsul cărții e destul de simplu de identificat că protagonistul cărții este creierul nostru de toate zilele. Cartea este structurată în trei părți, prima fiind dedicată creierului cugetător, cel al conștiinței de sine, iar ce m-a ajutat pe mine să înțeleg mai bine și să structurez informațiile a fost să identific cele trei stări ale eului din analiza tranzacțională în descrierea evoluției creierului.
Omul a evoluat din stramoșii săi, acesta fiind inceputul unui Părinte, de la strămoșii noștri am dobândit cultura umană, complexitatea limbajului, uitam de aceste posibilități.
Partea a doua este despre creierul social, concept pe care autorul îl leagă de ideea de relaționare, această nevoie esențială pe care omul contemporan o are. Dezvoltarea optimă a cortexului prefontral, se realizează prin relații timpurii sănătoase, "care ne permit să avem o părere bună despre noi înșine, să avem încredere în ceilalți, să ne reglăm emoțiile, să avem așteptări pozitive și să ne utilizăm inteligența intelectuală și emoțională pentru a ne rezolva rapid problemele" (p.116). Iar nevoia de psihoterapie apare atunci când relațiile sociale sunt absente sau când sunt afectate de o traumă sau depresie. O critică pe care o pot aduce în această parte este că autorul utilizează un concept nou "apoptoza umană – autodistrugerea programată", concept preluat din biologia celulară cu ajutorul căruia autorul lansează ipoteza următoare: persoanele care suferă de autism prezintă adesea o dereglare a procesului apoptotic și au o densitate neuronală crescută. Astfel, sacrificarea câtorva neuroni este importantă pentru supraviețuirea majorității neuronale". Iar critica mea ar fi aceea că autorul nu vine cu mai multă clarificare și poate mai multă susținere științifică.
Partea a treia este dedicată aplicațiilor în psihoterapie, unde autorul aduce în discuție problemele actuale cu care se confruntă viața psihică a clienților noștri: stresul, anxietatea sau trauma. Ce am găsit eu valoros în această parte a fost autodezvăluirea autorului. Astfel cartea se duce din zona științifică în sfera familiară și autorul ne ajută să vedem teoria cu exemple clare, iar mai presus de orice, exemple trăite de el.

Mini carte de bucate psihologice



Cristina Pop

Când ți-e foame, ce mănânci? Când ți-e sete, ce bei?

Dar când ți-e foame la nivel psihologic, cu ce te hrănești?

Eric Berne a scris despre 6 tipuri de foame psihologică pe care le avem cu toții în diferite măsuri:

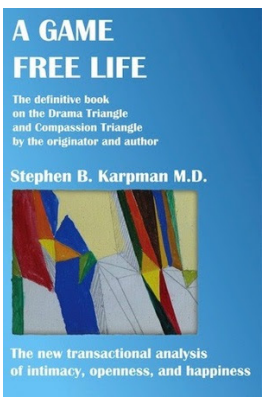
nu voi ajunge să primesc recunoaștere și alinare pentru stările mele de tristețe autentică și ele vor rămâne să bălteasca undeva înăuntrul meu, dincolo de suprafață, pregătite să se reverse când au ocazia.
Sau, dacă nu mi-am dezvoltat încrederea în capacitatea mea de a gândi, s-ar putea să nu îmi folosesc mintea pentru a-mi structura activitățile și să ajung, astfel, să

- **foamea de stimulare:** nevoia de stimulare senzorială prin sunete, gusturi, atingeri, mirosuri;
- **foamea de recunoaștere:** nevoia de a fi văzuți așa cum suntem;
- **foamea de contact:** nevoia de căldură și contact cu alții, sub formă fizică și emoțională;
- **foamea de structură:** nevoia de a ne umple și organiza timpul;
- **foamea de incident:** nevoia de noutate, exaltare, entuziasm;
- **foamea sexuală:** nevoia de contact și satisfacție sexuală.

Fiecare dintre ele este numită foame pentru că satisfacerea lor este esențială pentru starea noastră de bine și, mai mult de atât, pentru supraviețuirea noastră. Iar atunci când reușim să le alimentăm în moduri sănătoase, ne hrănim în acest fel **sinele nostru autentic**. De exemplu, în funcție de preferințele pe care le avem, ne putem obține stimularea printr-o baie caldă parfumată, recunoașterea cerând cuiva de încredere o părere despre ceva ce am creat, contactul printr-o îmbrățișare cu cineva drag, structura prin planificarea unei activități pe care o desfășurăm, incidentul printr-o ieșire spontană în oraș cu prieteni pe care nu i-am văzut demult, iar sexul prin acele activități erotice care ne aduc satisfacție.
Dar fiecare dintre noi are și anumite limitări pentru ce și cât din sinele nostru real ne permitem sau reușim să conștientizăm și să manifestăm. Hai să numim aceste limitări **defense**. Iar în funcție de defensele noastre, vom avea și restricții în satisfacerea unor nevoi psihologice.
De exemplu, dacă am învățat că nu-i în regulă să simt sau să arăt tristețe, acționez într-un haos care mă obosește. Sau, dacă trăiesc cu o credință profundă că lumea din jur e periculoasă iar eu nu sunt în stare să fac față pericolelor, probabil voi evita foarte mult experiențele noi și voi trăi o viață plictisitoare, fără incidente.
Iar atunci când o foame esențială nu e satisfăcută suficient cu hrană sănătoasă, instinctul de supraviețuire ne va da ghes să încercăm umplerea golului cu altceva, de obicei cu junk food, adică cu acțiuni care ne aduc ceva substitut de hrană, dar ne și fac rău – fie prin **auto-vătămare**, fie prin **vătămarea altcuiva**, fie prin **desprinderea de realitate.** În plus, aceste forme de hrană ne alimentează defensele, nu sinele real. În exemplele anterioare, s-ar putea să îmi înec tristețile în alcool; așa îmi obțin o liniștire momentană a emoției nedorite, dar nu ajung să o trăiesc într-un mod în care ea să-și urmeze cursul firesc și să se dizolve de la sine. S-ar putea să îmi petrec mult timp într-o lume virtuală, dând scroll pe telefon cu mintea absentă, pentru a evita anxietatea pe care mi-o provoacă haosul în care trăiesc. S-ar putea să mănânc de câte ori simt plictiseală, chiar dacă sunt deja sătulă.
Și uite așa putem vedea de ce, atunci când încercăm să renunțăm la un obicei nesănătos, de obicei nu e suficient să nu mai mâncăm junk food, ci e nevoie să ne și asigurăm hrana sănătoasă. Pentru că altfel nu facem decât să ne înfometăm psihologic. Așa că niște întrebări de la care putem porni despre obiceiul dăunător este „Ce ingrediente importante pentru mine îmi aduce? (E o sursă de stimulare / contact / incident / etc.?)" și „Cum altfel aș putea să îmi procur acele ingrediente?"
Dacă te uiți în felul acesta la nevoile tale, care-i meniul tău obișnuit? E ceva din el ce ai schimba? Dacă da, cu ce ai înlocui ceea ce vrei să elimini?

RECENZIE

"A Game Free Life" - The definitive book on the Drama Triangle and Compassion Triangle by the originator and author



Stephen Karpman

Drama Triangle Publications; 1st edition (2014)

amintind de o altă regulă a lui Berne care e bazată pe principiul parcimoniei (explicația cea mai simplă este probabil cea mai bună).
Aceste diagrame sunt foarte utile și pentru a exemplifica și mai bine conceptele de transfer și contratransfer.
Karpman ne povestește cum un joc de baschet a devenit o sursă de inspirație pentru crearea triunghiului dramatic și aflăm și despre interacțiunile scriitorului cu Eric Berne.
Deși au trecut aproape 40 de ani de la apariția triunghiului dramatic, acesta este încă relevant pentru Analiza Tranzacțională.
Un alt concept important, care nu este atât de popular ca triunghiul dramatic, este triunghiul compasiunii pe care Karpman îl descrie cu lux de detalii în *A Game Free Life*. Triunghiul compasiunii este menit să recenzie de **Cristiana Pruneanu**

Stephen Karpman este cunoscut pentru contribuția adusă psihoterapiei (în mod special analizei tranzacționale) prin crearea triunghiului dramatic. Cartea sa, *A Game Free Life,* constitutie o lectură interesantă, mai ales că stilul este cel cu care ne-a obișnuit AnalizaTranzacțională; limbajul nu este unul academic, greoi, cartea adresându-se atât specialiștilor, cât și celor care vor să afle mai multe despre relații, interacțiuni și dezvoltare personală. În multe privințe, structura cărții amintește de *Games People Play* de Eric Berne. Una din regulile lui Berne era să nu spui nimic din ce nu poți expune într-o diagramă. Karpman fix asta face pe parcursul cărții - pune cititorilor la dispoziție numeroase diagrame pentru a înțelege pozițiile de Victimă-Salvator-Agresor în diferite situații.

Cititorii vor găsi foarte multe exemple ale triunghiului dramatic care se referă la scene cunoscute cum ar fi: alcoolismul, jocuri de putere și abuz, familii disfuncționale, scene din sala de judecată, de la muncă sau de acasă și multe alte exemple utile cu care ne confruntăm cu toții la un moment dat.

Karpman oferă și câteva definiții ale conceptelor cele mai folosite din Analiza Tranzacțională, cititorii aflând mai multe despre scenarii de viață, poziția OK-OK, rackets, jocuri și despre aplicabilitatea triunghiului atât în terapie, cât și în mediul organizațional și în viața de zi cu zi.

Cartea *A Game Free Life* integrează abordări mai recente din Analiza Tranzacțională, fiind o unealtă foarte utilă specialiștilor și nu numai. Diagramele sunt explicate de Karpman într-un mod foarte practic, la obiect, fără metafore exhaustive sau concepte abstracte, contracareze triunghiul dramei și să paveze drumul dinspre jocuri spre compasiune pentru sine și ceilalți, fericire, dezvoltare personală și intimitate.

Partea a doua a cărții este rezervată metodelor de a ieși din jocuri și de a avea o viață fericită. Exercițiile descrise aici sunt perfecte pentru activități de grup, dar și pentru activități individuale, unde oamenii pot să își dezvolte diverse abilități pentru a asculta și a da un feedback OK din poziția de Adult. Karpman oferă câteva sfaturi legate de blocajele comunicării și cum să trecem peste ele. Aici apare trecerea de la triunghi la ce se referă autorul ca fiind "loops". Aceste loops sunt folosite pentru a identifica modurile specifice în care oamenii ar putea sabota comunicarea deschisă și ce se poate face pentru a evita sau a ieși dintr-o astfel de situație.

Specialiștii se vor bucura de faptul că la sfârșitul cărții vor găsi un transcript al unui coach în devenire care a dat examenul de certificare în Analiza Tranzacțională sub supervizarea lui Karpman. Este o secțiune menită să ofere claritate asupra procesului și cerințelor de examinare, cât și informațiilor care sunt necesare pentru a putea lua examenul cu brio. Acest transcript se folosește și de triunghiul compasiunii, fiind un bun exemplu pentru a înțelege aplicabilitatea acestui tip de triunghi.

Cartea vine însoțită și de un DVD în care timp de 20 de minute Karpman discută despre istoria muncii sale și utilității triunghiului în diferite situații.

Karpman reia conceptele lui Berne și le explică într-un mod clar, succinct, fără a crea confuzii. De aceea, *A Game Free Life* poate fi citită chiar și de persoanele care nu sunt familiarizate cu *Games People Play* sau cu Analiza Tranzacțională în general.

Câteva premiere, un autobuz în mișcare și un strop de nostalgie

Diana Deaconu

Ar putea suna ca o descriere de turneu al unei formații de muzică din anii ´70, nu-i așa? Să lărgim un pic cadrul acestei imagini și să vedem ce detalii se mai disting!

Pentru un grup de nouă persoane a fost un workshop de AT 101, adică o introducere oficială în teoria și practica analizei tranzacționale. Pentru Traian Bossenmayer, PTSTA-O, a fost primul 101 pe care l-a facilitat și primul eveniment în cadrul căruia a lucrat în calitate de trainer cu Nicole Kabisch, PTSTA-C, membră a comunității de AT din Germania. Această serie de premiere a avut loc în luna februarie la București și a adus laolaltă oameni din domenii diferite, având cunoștințe și interese multiple care și-au făcut loc într-un cadru de învățare comun.

Un alt aspect împărtășit de participanți a fost, consideră Traian, experimentarea elementului de surpriză, în sensul în care așteptările cu care au pornit în privința procesului de învățare s-au dovedit a fi diferite față de modul de lucru abordat de facilitatori.

În stilul de predare, Nicole și Traian au urmărit atingerea unui echilibru între permisivitate, deschidere către auto-descoperire și generarea unor contexte cu potențial de disconfort.

L-am întrebat pe Traian ce a avut el de învățat din această experiență, iar replica a venit prompt: „Că două zile înseamnă foarte puțin pentru un 101! Este ca și cum ai alerga după un autobuz în mișcare!". Pe alocuri această mișcare nu s-a petrecut doar printre concepte, teorii și exerciții practice, cât și printre epoci de viață: „Am experimentat la unsprezece ani distanță un 101 dintr-un alt rol". Atunci cursant, iar acum trainer.

Nostalgia începutului formării în AT nu s-a dovedit a fi, însă, capăt de linie. Nicole și Traian vor mai susține un workshop în luna mai în cadrul conferinței organizate de DGTA (Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse) în Lindau, Germania. Seminarul se adresează în primul rând celor interesați de lucrul cu organizațiile și este intitulat When the Dogs Bark at Night – Feelings in Organizations. Un format extins (sub forma unui curs de două zile) este programat pentru această toamnă atât în București, cât și în Hamburg.

Așteptăm povești și impresii de călătorie de la următoarea stație în care se va opri autobuzul!

Parteneriat ARAT – AGAPE la

Conferința Internațională de Coaching, Cluj Napoca

27 martie 2019

Mihaela Brînzoi

Povestea acestui parteneriat începe cu cîțiva ani mai devreme decît data la care a fost semnat și acum sînt sigură a venit în momentul în care noi am fost pregătiți să îl acceptăm. Propunerea am primit-o în timp ce lucram cu unul dintre fondatorii evenimentului la un alt proiect. A venit printr-o întrebare simplă și spontană și care aparent nu avea legătură cu agenda acelei zile. Nimic complicat în întrebarea: "Ai vrea tu ca ARAT să fie partener media în acest eveniment internațional?" Răspunsul îl știm cu toții, deja. Iată pe foarte scurt cum a apărut în prezentul nostru organizațional acest parteneriat.

Pus în perspectiva dezvoltării organizaționale și a promovării Analizei Tranzacționale la nivel național am văzut în acest parteneriat oportunitatea de ne face cunoscuți în Transilvania, de a ne face văzuți în campanii de marketing și în relații directe, de a învăța împreună cu o comunitatea de specialiști care asemenea nouă au aceleași obiective profesionale, să construim relații de încredere și profunzime prin intermediul cărora clienții să fie inspirați să-și extindă potențialul personal și profesional. Noi știm care este valoarea procesului de intervenție utilizînd Analiza Tranzacțională ca metodă, ne-a mai rămas să creăm sau să extindem contextele în care și alții să o descopere.

"Good leaders manage teams. Great Leaders change lives."

În cadrul Conferinţei au fost abordate teme de leadership, precum şi modalităţi de integrare a coaching-ul în cultura organizațională și de dezvoltare a acesteia din urmă bazîndu-ne pe sisteme de valori acordate la stadii de dezvoltare personal și organizațională. Speakeri de talie mondială s-au reunit pentru prima dată la Cluj cu scopul de a împărtăşi experienţa lor cu profesioniști din mediul de business, cu lideri, manageri şi nu în cele din urmă, cu alţi coachi.

Conferinţa a fost la cea de-a doua ediţie în România, prima ediţie având loc la Iaşi în octombrie 2018. Pe termen lung, echipa de organizare și-a propus să extindă conștientizarea asupra importanței formării și practicii coaching-ului profesionist, să contribuie la vizibilitatea acestuia în România și să participe activ la dezvoltarea profesiei de coach în beneficiul afacerilor și al comunității, în ansamblu.

Am fost încîntată să reprezint ARAT în acest parteneriat și să le am împreună cu mine pe Olga și pe Gabriela, colege ale noastre și practicieni în domeniu, alături de alți 400 de participanți din peste 10 țări. M-am simțit încurajată de interesul manifestat de profesioniștii comunității de coaching privind principiile și aplicabilitatea Analizei Tranzacționale.

În concluzie, sînt sigură că a fost o ocazie excelentă de a face cunoscută ARAT ca organizație membră a unei comunități internaționale și de a agrea noi și viitoare colaborări.

Activități desfășurate de Consiliul Director în perioada
Noiembrie 2018 - Februarie 2019

COMUNICATE ale CONSILIULUI DIRECTOR

1. Deschidere call pentru depunerea propunerilor de proiecte pentru

ACTIVITĂȚI CURENTE ale CONSILIULUI DIRECTOR

1. Crearea unui nou sistem de lucru pentru activitatea curentă a CD pe

ARAT Summit 1.0

2. Publicarea informațiilor de cont, cuantum și deadline privind cotizațiile anuale

DECIZII ale CONSILIULUI DIRECTOR

1. Confirmarea membership-ului pentru membrii noi în 2018;
2. Numirea în funcția de Președinte a Comisiei Profesionale a Mariei Bran – PTSTA(P);
3. Numirea Managerului de Proiect pentru organizarea ARAT Summit 1.0 – Mihaela Brînzoi.

PROIECTE DEMARATE - ETAPE DE LUCRU

i. ARAT Summit 1.0

1. Stabilirea datelor pentru workshop strategy: 30 august - 01 septembrie 2019;
2. Demararea activității de selecție a consultantului în scopul contractării;
3. Demararea activității de rezervare a locației pentru workshop strategy;
4. Transmiterea primului mesaj de promovare a evenimentului și realizarea primului grup al persoanelor cu status: preînscriere.

II. Grup de lucru - AUTONOM

1. Planificarea și desfășurarea întîlnirii de feedback pentru propunerile transmise de grupul de lucru în attn atenția CD, CP, PTSTA (09.02.2019, București);
2. Redactarea minutei întîlnirii și transmiterea acesteia celor implicați în proiect.

III. Extinderea proiectului GRUP DESCHIS în TIMIȘOARA – această activitate va avea caracter permanent. Persoana de contact este Lucian Gîrniceanu, Vicepreședinte Executiv ARAT, iar informările despre desfășurări viitoare vor veni din partea sa. Mulțumim, Lucian!

IV. Definirea criteriilor interne de selecție – delegat EATA

Pe lîngă caracteristicile precizate în fișa de post așa cum este publicată de EATA am considerat necesar să includem criterii interne ale ARAT și pe care le-am făcut publice în convocatorul AGE (10.03.2019) odată cu publicarea anunțului de recrutare, precum și propunerea ca delegatul EATA să fie implicat în activitatea CD, fără drept de vot.

PROIECTE CONTINUATE

1. Organizarea în București a două sesiuni ale grupului deschis facilitat de Nicoleta Gheorghe și Diana Deaconu și publicarea pe membri_arat a rezumatelor topicurilor discutate precum și direcții de acțiune definite;
2. Reluarea publicației interne Newsletter ARAT prin publicarea ediției din decembrie 2018.

Google Drive;

2. Actualizarea membrilor CD votați în AGE din iunie 2018 în Registrul Asociațiilor și Fundațiilor;
3. Continuarea activității de actualizare a CD ARAT și pentru poziția Șef Comitete, poziție ocupată în AG din octombrie 2018;
4. Realocarea membrilor din CD în relație cu organizațiile naționale de acreditare și/sau echipele interne ale ARAT:
    1. Eugen Hriscu - la Federația Română de Psihoterapie;
    2. Nicoleta Gheorghe - la Colegiul Psihologilor din România;
    3. Mihaela Brînzoi - la Comisia Profesională;
    4. Diana Deaconu - medierea în situații critice a grupului de discuții membrii ARAT.
5. Planificarea și derularea activităților necesare desfășurării AGE din 10 martie 2019 în București, avînd ca principal obiectiv aprobarea bilanțului ARAT pentru anul fiscal 2018;
6. Contactarea persoanelor care au gestionat biblioteca audio ARAT și pregătirea în vederea preluării acestora de către o altă persoană;
7. Planificarea datei Conferinței Naționale de Analiză Tranzacțională 2019 pentru 25-27.10.2019 care anul acesta va fi în București;
8. Extinderea perioadei de valabilitatea a protocolului de colaborare cu facultatea Spiru Haret, București, protocol în baza căruia se organizează și desfășoară practica de specialitate pentru studenți;
9. Formarea unei echipe care să analizeze activitatea situației ARAT Filiala București, așa cum este ea planificată în Planul de Activități a CD pentru 2019;
10. Redactarea și publicarea rezoluției privind înțelegerea pe care CD ARAT o are în urma analizării documentelor disponibile referitor la poziția de responsabilitate a ARAT față de ARAT, Filiala București din perspectiva juridică;
11. Recrutarea și formarea unei noi echipe de moderatori care vor gestiona grupul de membri ARAT, echipă formată din Miruna Jovin și Amalia Gabor. Vă mulțumim!
12. Semnarea parteneriatului ARAT – AGAPE în calitate de partener media în Conferința Internațională de Coaching 2019, ce se va desfășura în Cluj Napoca în 27.03.2019;
13. Asigurarea interfeței de comunicare privind solicitările punctuale ale membrilor în atenția CD, precum și cele ale altor persoane interesate, ne-membrii ARAT, prin oferirea răspunsurilor punctuale ori direcționarea acestora în atenția colegilor din ARAT.

Copyright © ARAT 2019

adresa noastră de corespondență este:
newsletter@arat.ro