

UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT “ION CREANGĂ” DIN CHIȘINĂU
FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI PSIHOPELAGOGIE SPECIALĂ
CATEDRA DE PSIHOLOGIE

MARIA POPESCU

ANALIZA TRANZACȚIONALĂ

SUPPORT DE CURS



CHIȘINĂU, 2023

Aprobat de Senatul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă”
din Chișinău din 26.10.2023, proces verbal nr.3

Recenzenți:

Cerțițanu Mariana, conferențiar universitar, doctor în psihologie, Universitatea de Stat din Moldova

Vîrlan Maria, conferențiar universitar, doctor în psihologie, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Popescu, Maria.

Analiza tranzacțională : suport de curs / Maria Popescu ; Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă" din Chișinău, Facultatea de Psihologie și Psihopedagogie Specială, Catedra de Psihologie. – Chișinău : [S. n.], 2023 (CEP UPSC). – 80 p. : fig.

Bibliogr.: p. 77-80. – [100] ex.

ISBN 978-9975-46-844-2.

159.9(075.8)

P 81

Centrul Editorial-Poligrafic al Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă”

CUPRINS

PRELIMINARII	4
ABREVIERI:	5
TEMA 1. INCURSIUNI ÎN ANALIZA TRANZACȚIONALĂ (AT)	6
1. Definirea conceptului de analiză tranzacțională	6
2. Istoricul apariției AT	7
3. Domenii de aplicabilitate a AT	9
4. Filosofia AT	10
5. Stările eului în AT	11
TEMA 2. MODELE DE FUNCȚIONARE A STĂRILOR EULUI	15
1. Modelul structural și funcțional al stărilor eului	15
2. Modelul structural de ordinul doi.....	22
3. Recunoașterea stărilor eului	25
4. Patologia structurală.....	26
TEMA 3. TRANZACȚII ȘI LEGILE COMUNICĂRII. STROKE-URI. STRUCTURAREA TIMPULUI	30
1. Tranzacțiile și legile comunicării.....	30
2. Stroke-uri	34
3. Structurarea timpului.....	38
TEMA 4. SCENARIUL DE VIAȚĂ. POZIȚIILE DE VIAȚĂ	46
1. Natura și originile scenariului	46
2. Tipuri de scenarii	48
3. Pozițiile de viață la adulți - Coralul OK.....	50
TEMA 5. MATRICEA SCENARIULUI DE VIAȚĂ	55
1. Mesajele din scenariu.....	55
2. Redefinire, desconsiderare, simbioza.....	62
3. Racket-uri, timbre și jocuri	66
TEMA 6. SCENARIUL DE VIAȚĂ ÎN TERAPIE	71
1. Contracte pentru schimbare	71
2. Independența de scenariu	74

PRELIMINARII

Suportul de curs *Analiza tranzacțională* este destinat cursanților și tuturor celor interesați de schimbare, dezvoltare personală, ameliorarea climatului în care trăiesc, de înțelegerea pe sine și a celorlalți. Acest curs vizează însușirea principalelor concepte, repere istorice și deschideri în domeniul vast al psihologiei aplicative, ca știință ce are scopul de a spori calitatea vieții, de a valorifica potențialului intelectual, psihologic, moral și spiritual al fiecărui om în evoluția sa ontogenetică.

Cursul *Analiza tranzacțională* face parte din cursurile programului de studii *Activitatea psihoeducațională, de consiliere și psihoterapie a psihologului practic* și stă la baza înțelegerii, procesării și asimilării teoriei și a tehnicilor-cheie în analiza tranzacțională. El contribuie la formarea competențelor psihologilor prin studierea, însușirea și aplicarea în practică a cunoștințelor asimilate în cadrul cursului.

Analiza tranzacțională invită cursanții să se redescopere, dar în același timp, și, să-i redescopere pe cei din jur – oameni care au diverse comportamente și atitudini, varii interese sau sisteme de valori, relațiile cu ei. Relațiile interumane a căror bază este comunicarea – reprezintă unul din scopurile majore ale analizei tranzacționale, fiind înțelegerea unor modele de comunicare, cu accent pe conținut și prin detalierea tehnicilor cunoscute ș.a.

Eric Berne, fondatorul Analizei Tranzacționale, a susținut ca în fiecare persoană coexistă trei stări diferite ale Eului: Părinte, Adult și Copil. Fiecare stare are aspecte pozitive și negative, propria dinamică și propriile elemente care o definesc. Luăm decizii și reacționăm pornind de la una dintre aceste trei stări ale Eului și tot ceea ce ni se întâmplă în viața personală sau profesională depinde de starea Eului de la care pornesc acțiunile noastre. Câtă vreme nu suntem conștienți de rolurile în care ne aflăm, riscăm să intrăm în jocuri psihologice inconștiente, caracterizate prin stări conflictuale, comunicare deficitară, costuri personale și organizaționale crescute.

Suportul de curs conține principalele idei incluse în bibliografia indicată prin curriculumul disciplinei „Analiza tranzacțională”. Prezenta lucrare este structurată în 6 teme: *Incursiuni în analiza tranzacțională, Modele de funcționare a stărilor eului, Tranzacții și legile comunicării. Stroke-uri. Structurarea timpului, Pozițiile de viață. Scenariul de viață, Matricea scenariului de viață, Scenariul de viață în terapie.*

Este util în pregătirea examenului la disciplina respectivă.

Nu înlocuiește studiul individual al bibliografiei și efortul personal de procesare, asimilare, înțelegere și sistematizare a vastului material bibliografic aferent analizei tranzacționale.

ABREVIERI:

AT – analiza tranzacțională

P – părinte

PG – părinte grijuliu (numit și protector, întreținător)

PN – părinte normativ

A – adult

C – copil

CA – copil adaptat

CS – copil spontan (numit și liber, natural)

CC – copilul creator (numit și micul profesor)

TEMA 1. INCURSIUNI ÎN ANALIZA TRANZACȚIONALĂ (AT)

Finalități de curs:

- ✓ Să stabilească asemănările și deosebirile dintre psihanaliză și analiza tranzacțională
- ✓ Să identifice conceptele ce care lucrează analiza tranzacțională
- ✓ Să identifice domeniile de aplicabilitate a analizei tranzacționale
- ✓ Să concorde caracteristicile stărilor eului

1. Definirea conceptului de analiză tranzacțională

Analiza Tranzacțională, cunoscută și ca **AT**, este o abordare psihoterapeutică utilizată în psihoterapie, psihologie organizațională, consiliere psihologică, psihologie educațională etc. Conceptele cu care lucrează analiza tranzacțională sunt de natură psihanalitică, umanistă și cognitivă. Printre acestea se numără:

- ❖ stările Eului sau modelul PAC (Părinte-Adult-Copil), incluzând contaminările posibile dintre aceste stări,
- ❖ tranzacțiile sociale sau interacțiunile din perspectiva celor trei stări ale Eului,
- ❖ triunghiul dramatic Salvator-Victimă-Persecutor (propus de Karpman),
- ❖ scenariul de viață sau povestea vieții pe care am ales-o în copilărie să o trăim, cuprinzând drivere și injoncțiuni care pot fi depășite prin permisiuni,
- ❖ stroke-urile sau unitățile de recunoaștere pe care le acordăm celorlalți și le primim de la ceilalți,
- ❖ simbioza în care intră două persoane cărora le lipsește cel puțin o stare a Eului, pentru a-și completa fiecare stare-lipsă cu ale celuiilalt,
- ❖ pozițiile de viață din coralul OK sau clasificarea credințelor pozitive și negative despre sine și ceilalți,

- ❖ desconsiderările sau ignorarea unor aspecte reale aici-și-acum din sine sau din lume relevante pentru rezolvarea problemelor,
- ❖ jocurile psihologice sau interacțiunile sociale contraproductive pe care oamenii le urmăresc după un anumit tipar pentru a obține stroke-uri, a-și confirma scenariul de viață și a evita vulnerabilitatea pe care o presupune intimitatea,
- ❖ emoțiile racket sau emoțiile false în spatele cărora se ascund emoțiile autentice nepermise de scenariul de viață,
- ❖ autonomia sau eliberarea de scenariu prin recâștigarea spontaneității, conștientizării și intimității,
- ❖ contractul sau angajamentul pe care psihoterapeutul și clientul îl iau de comun acord de a urmări obiective de schimbare ale clientului.

În esență, în psihoterapie se lucrează cu scenariul de viață și se analizează tranzațiile sau interacțiunile sociale ale persoanei pentru a identifica și eventual modifica stările dominante ale Eului persoanei.

2. Istoricul apariției AT

Analiza tranzațională a apărut la mijlocul secolului XX, înființată de către medicul psihiatru **Eric Berne** (Eric Leonard Bernștein). El s-a născut în Montreal, Canada, în 1910. Tatăl sau a fost medic generalist și mama sa scriitoare, Eric era foarte atașat de tatăl sau, însoțindu-l des în vizitele medicale zilnice. Tatăl sau a murit la 38 de ani, când Eric avea 12 ani, mama sa fiind cea care l-a crescut în continuare. Psihologul și psihanalistul a fost căsătorit de trei ori, de fiecare dată divorțând. A avut patru copii, câte doi din primele două căsnicii. Berne a murit în urma unui atac de cord pe 15 iulie 1970.

În anul 1939, Eric a absolvit Facultatea de Medicină și imediat după aceea a plecat în SUA, unde s-a orientat spre Psihiatrie. Când a primit cetățenia SUA și-a schimbat numele în Berne. În 1941 Berne și-a început pregătirea în psihanaliză împreună cu Paul Federn. În 1943, din cauza războiului, și-a întrerupt activitatea și a activat în Corpul Medical al Armatei SUA în calitate de psihiatru. Aici a început să practice terapia de grup. La sfârșitul războiului a primit o sarcină plictisitoare pentru

el: să ofere suport soldaților pentru o bună integrare în viața civilă. Berne a făcut aceste scurte ”interviuri” mai interesante incluzând o serie de experimente bazate pe intuiție. A părăsit Armata în 1946 și s-a stabilit în California. În 1947 a reînceput psihanaliza, de aceasta data cu Erik Erikson. În anii 50 Berne a început o serie de seminare, în cadrul cărora colegii clinicieni schimbau opinii referitoare la psihiatria socială. Aceste seminare au fost punctul de plecare pentru formarea Asociației de Analiză Tranzacțională.

În 1956, solicitarea lui Berne de a deveni membru al Institutului de Psihanaliză a fost respinsă, moment în care a decis să meargă pe drumul propriu. Analiza Tranzacțională (AT) a început ca o grupare distinctă de teorii și Berne a început să publice cărți care abordau conceptele AT. În 1964 a publicat *The Games People Play*, fiind surprins când aceasta a devenit un best seller internațional.

În 1958, Berne a început un nou set de seminare. Acestea erau orientate în întregime pe AT și, de data aceasta, accesibile publicului larg. În 1960 echipa lui a fost recunoscută în California ca și o corporație educațională non-profit sub numele de ”The San Francisco Social Psychiatry Seminars”. Prima revistă profesională, *Buletinul AT*, a început să fie publicată în 1962 avându-l pe Berne ca și editor. Până în 1964 Organizația avea peste 250 de membrii din toata lumea și, ca urmare, a fost redenumită ”The International TA Association” (ITAA). În perioada de vârf ITAA a avut 11.000 de membrii iar acum numărul de membri este în jur de 2500.

În Europa, ”European Association for TA” (EATA) a fost înființată în 1974 și în momentul de față are aproape 7550 de membrii din peste 28 de țări, incluzând Europa de Est <https://eatanews.org/>

Asociația Română de Analiză Tranzacțională a fost înființată în Timișoara, în noiembrie 2000 (<http://arat.ro/despre-arat/prezentarea-asociatiei/>) și s-a afiliat din 2005 Federației Române de Psihoterapie <https://arat.ro/despre-arat/prezentarea-asociatiei/>.

AT în Moldova se dezvoltă, este solicitată în organizații, întreprinderi, instituții de învățământ etc. Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului (CIDDC), în parteneriat cu Ministerul Educației și Cercetării a desfășurat, pe

parcursul anului de studii 2022-2023, Programului de formare „Analiza tranzacțională”. Programul fiind adresat personalului didactic și de conducere de la toate treptele de școlaritate din învățământul general.

3. Domenii de aplicabilitate a AT

După cum am menționat mai sus, AT conține elemente de psihanaliza și psihologie umanistă și cognitivă. *Și este o teorie explicativă a personalității și un sistem psihoterapeutic dedicat dezvoltării și schimbării personale, (definiția I.T.A.A.).* AT este o abordare ce se bazează pe un nivel *intern* (psihologic), unul *extern* (comportamental) și unul *relațional* (interpersonal). Modelul teoretic are aplicații ca și formă de psihoterapie, ca și suport pentru consiliere, în domeniul educațional, în instruire, în cadrul unei organizații, în cadrul cuplului etc.

Ca *teorie a personalității*, AT ne oferă o imagine asupra modului în care oamenii sunt structurați din punct de vedere psihologic. Pentru a realiza acest lucru, ea ne oferă un model cu trei elemente, cunoscut sub numele de *modelul stărilor eului*. Același model ne ajută să înțelegem cum funcționează oamenii - cum își exprimă personalitatea în plan comportamental.

Ca *teorie a comunicării*, AT poate fi extinsă pentru a oferi o *analiză a sistemelor și organizațiilor*.

Ca *teorie a dezvoltării copilului*, AT ne explică conceptul de *scenariu de viață*, arată modul în care tiparele noastre actuale de viață își au originea în copilărie; în cadrul unui scenariu de viață, AT dezvoltă explicații referitoare la modul cum putem continua să re-luăm strategiile copilăriei în viața noastră de adulți, chiar și atunci când acestea produc niște rezultate care sunt auto-distructive sau dureroase. Astfel, AT ne oferă și o *teorie a psihopatologiei*.

În domeniul aplicațiilor practice, AT ne oferă cu adevărat un *sistem de psihoterapie*. Ea se folosește în tratamentul tuturor tipurilor de tulburări psihice, începând cu problemele de zi cu zi și până la psihoze grave. Oferă o metodă ce poate fi folosită pentru terapie individuală, de grup, a cuplului sau a familiei.

În afara domeniului terapeutic, AT se folosește și în sistemul **educațional**. Ea îi ajută pe educatori, învățători, profesori și copii să mențină o comunicare clară, astfel, evitând apariția unor confruntări neproductive. Este deosebit de recomandabilă în **consiliere**.

AT este un instrument de lucru valoros de formare în **management** și comunicare, în analiza organizațională / instituțională. La fel, este utilizată de către instituțiile de **asistența socială, poliție, serviciile de probațiune și instituții religioase**.

AT poate fi folosită în orice domeniu în care e nevoie de înțelegerea individului, a relațiilor cu ceilalți și a comunicării.

În **psihoterapie**, AT este utilizată pentru a identifica acele comportamente, emoții și gânduri ce împiedică dezvoltarea umană la potențial maximum, pentru a elimina comportamentele disfuncționale și pentru a consolida relațiile pozitive și funcționale. Analiza tranzacțională utilizează o gamă largă de tehnici terapeutice, de la cele *psihodinamice* la cele *cognitive*. Analiza tranzacțională în psihoterapie pune accentul pe dezvoltarea rațiunii și pe utilizarea argumentării ca metoda de consiliere. AT recunoaște valoarea și potențialul fiecărei persoane. Pacientul/clientul este văzut ca partener egal în relația terapeutică, având abilitatea de a se schimba și dezvolta. AT este eficientă în probleme legate de managementul furiei, dificultăți în relațiile interumane.

4. Filosofia AT

I. Oamenii sunt OK De aceea toți suntem egali, și nu unul este mai valoros decât celălalt. Tu și eu avem merite și demnitate ca oameni. Eu mă accept pe mine însumi așa cum sunt și pe tine așa cum ești. Aceasta afirmație se referă la valoarea *fintei* și mai puțin la comportament. Persoana și comportamentul ei sunt două lucruri distincte. Eu te accept ca persoană, dar pot să nu fiu de acord cu unele comportamente ale tale. Eu și cu tine suntem pe același nivel ca oameni. Din acest punct de vedere, eu nu-ti sunt superior ție și nici tu mie, chiar dacă performanțele noastre în diverse domenii ale vieții pot fi diferite. Acest principiu se aplică *tuturor* oamenilor indiferent de gen, vârstă, religie, rasă, etnie.

II. Fiecare om are capacitatea de a gândi în afara de situația unor afecțiuni majore ale creierului, poți gândi și rezolva probleme (situații). Pentru ca putem gândi suntem responsabili față de ce anume dorim de la viața, față de comportamentele și deciziile noastre. Ele vor imprima parcursul și calitatea vieții noastre.

III. Oamenii își decid propriul lor destin și aceste decizii pot fi schimbate. Orice credință proprie poate fi schimbată. Majoritatea modurilor noastre de interacțiune cu lumea au fost formate în copilărie, regândirea și schimbarea acestor decizii fiind posibilă. Această afirmație este un concept cheie care înlătură învinovățirea altora și plasează responsabilitatea asupra propriei persoane. Ca urmare, filosofia AT eliberează și dinamizează.

Pentru respectarea acestor concepte, analiștii tranzacționali operează cu **contracte**. Astfel rămânem responsabili pentru propria persoană și ne acceptăm limitele în cadrul relației terapeutice, educaționale sau organizaționale.

Această filosofie a condus spre o abordare a AT ca fiind o metodă contractuală, adică atât terapeutul AT cât și clientul își asumă **responsabilitate comună** pentru realizarea oricărei schimbări pe care o doresc. Acest lucru derivă din faptul că ei relaționează de pe poziții de egalitate. ”Nu depinde de tine să-mi faci ceva *mie*. Și nici eu nu vin la tine așteptându-mă ca tu vei face totul pentru *mine*. Deoarece amândoi participăm la procesul de schimbare, este important ca amândoi să știm exact cum anume ne vom împărți sarcinile. De aceea încheiem un **contract**” - acesta reprezintă o asumare de responsabilități de către fiecare din părți.

5. Stările eului în AT

Berne a identificat trei tipare individuale de bază ale personalității prezente la fiecare dintre noi - Părinte, Adult și Copil, fiecare cu comportamente, sentimente și moduri de gândire unice, pozitive (funcționale) sau negative (disfuncționale). În timpul comunicării, fiecare persoană poate trece de la o stare a eului la alta, însă în mod normal trebuie să existe un echilibru între ele.

- **Părinte** - se formează din ceea ce **observăm**. Eul Părinte reprezintă starea în care ființa umană copiază în mod inconștient comportamentul figurilor parentale.

- Părintele include o colecție de amintiri ale unor evenimente externe, înregistrate automat și care s-au petrecut în primii 5 ani de viață. Aceasta stare a eului include reguli, interdicții, judecăți, modele de comportament, și poate avea două forme:
- **Părintele grijuliu (protector)** oferă sfaturi, ajutor, sentimentul securității, mângâiere. În varianta *pozitivă* oferă încredere, iar în varianta *negativă* este copleșitor.
 - **Părintele normativ** include prejudecățile și judecățile de valoare; acesta stabilește reguli și limite, cenzurează, critica, disciplinează. În varianta *pozitivă* oferă apărare, iar în varianta *negativă* devalorizează.
- **Adult** - se formează din ceea ce *învățăm*. Eul Adult este asemănător unui computer care procesează informațiile și ia decizii în absența emoțiilor care ar putea afecta aceste procese. Putem spune că starea de Adult permite evaluarea și validarea datelor primite de Părinte și Copil. În varianta *pozitivă* este atent, ia decizii, colaborează și negociază, iar în varianta *negativă* Adultul analizează excesiv datele sau relațiile interpersonale.
 - **Copil** - este constituit din ceea ce *simțim*. Eul de copil este o stare în care ființele umane se comporta, gândesc și simt la fel ca în copilărie, adică instinctual. Copilul este sursa de emoții, creație, recreație, spontaneitate și intimitate. Datele conținute de această stare a eului provin din primii 5 ani de viață.
 - **Copilul liber (natural/spontan)** cuprinde senzațiile și emoțiile. El este plin de energie, creativ, jucăuș și spontan. În varianta pozitivă îi oferă ființei o bază din care să evolueze, iar în varianta negativă poate fi un *inadaptat social*.
 - **Copilul adaptat** este ascultător și politicos în varianta *pozitivă*, iar în varianta *negativă* este rebel și manipulator.
 - **Copilul creator** este numit și Micul Profesor presupune intuițiile, ideile magice, este sursa creativității. În varianta *pozitivă*, eul de copil creator abordează fiecare lucru cu o "privire nouă" și dispune de o cunoaștere și de o înțelegere foarte profunde în tot ceea ce privește relațiile interpersonale, iar în varianta *negativă*

poate fi ilogic și incoerent, poate considera dorințele sale realitate sau că poate funcționa fantastic, imaginar.

Eric Berne a definit tranzația ca fiind unitatea fundamentală a comunicării sociale, formată din *stimul* și *răspuns*. Tranzațiile se referă la comunicarea interpersonală **verbala** (cuvintele în sine), **nonverbala** (limbajul corpului) și **paraverbală** (tonul și inflexiunile vocii, ritmul de vorbire, modul de accentuare al cuvintelor, pauzele dintre cuvinte, etc.). La cel mai simplu nivel, analiza tranzațională reprezintă o metodă de studiere a interacțiunilor între persoane. În psihoterapie, terapeutul identifică problemele pacientului observând ceea ce acesta comunică în cadrul tranzației (ce stare a eului adoptă), în loc să pună întrebări. De obicei ședința de terapie se desfășoară în grup, iar terapeutul trebuie să ia în considerare atât conținutul explicit, cât și cel implicit al comunicării.

- **Tranzația complementară sau reciprocă** - are loc atunci când ambii parteneri ai comunicării adoptă aceeași stare a eului. Cea mai eficientă stare a eului este cea de Adult. Exemplu este o tranzație de genul: X - "*La ce ora ajunge?*", Y - "*La 12 fix.*"
- **Tranzația încrucișată** - are loc atunci când un interlocutor adoptă altă stare a eului decât cea în care partenerul se află; în acest caz se produce o ruptură în comunicare și unul dintre interlocutori trebuie să-și schimbe starea. Astfel, dacă X adoptă o stare de Copil și spune "*Mi-e teamă că n-o să ajungă la timp*", Y adoptă o stare de Părinte protector: "*Nu te îngrijora. Vei avea suficient timp să vorbești cu el.*" Sau, X întreabă "*La ce ora ajunge ?*", iar Y răspunde în starea de Părinte: "*Nu am de unde să știu. Nu eu am aranjat întâlnirea*".
- **Tranzația dublă sau complicată** - are loc atunci când există două mesaje contradictorii ale comunicării: unul explicit (la nivelul conversației sociale) și unul implicit (la nivel psihologic). Cu alte cuvinte, spui ceva, dar lași să se înțeleagă altceva.

Sarcini pentru cursanți:

1. Elaborați un eseu ” Rolul miturilor, poveștilor, basmelor, operelor literare în AT”. Cerințe tehnoredactare: Foia de titlu, conținut - 2 pagini A4, 12 NTR, 1,5 rânduri, bibliografia consultată.
2. Alegeți o persoană care, în trecut, v-a influențat cel mai mult pe plan profesional. Acordați-vă timpul necesar pentru a vă aminti ceea ce spunea sau făcea în raport cu temele de mai jos și notați.
 - Banii;
 - Munca;
 - Puterea;
 - Diplomele;
 - Luarea deciziilor

Prin ce vă asemenați cu acest portret ?

Ce ar fi dorit tatăl dumneavoastră să deveniți din punct de vedere profesional și de ce ?

Ce ar fi dorit mama dumneavoastră să deveniți din punct de vedere profesional și de ce ?

TEMA 2. MODELE DE FUNCȚIONARE A STĂRILOR EULUI

Finalități de curs:

- ✓ Să distingă cele trei stări ale eului
- ✓ Să caracterizeze stările eului din modelul funcțional
- ✓ Să stabilească asemănările și deosebirile dintre modelul structural și cel funcțional al stărilor eului
- ✓ Să identifice problemele de contaminare și excludere a stărilor eului

1. Modelul structural și funcțional al stărilor eului

Elementul fundamental al AT este modelul stărilor eului. O stare a eului este un set de comportamente, gânduri și sentimente înrudite. Este modul în care ne manifestăm o parte a personalității noastre într-un anumit moment.

Modelul descrie 3 stări distincte ale eului.

Dacă mă comport, gândesc și simt ca reacție a ceea ce se petrece în jurul meu *aici-și-acum*, utilizând toate resursele aflate la dispoziția mea ca persoană matură, se spune că mă aflu în starea de *Adult a eului meu*.

Poate uneori mă comport, gândesc și simt într-un mod care copiază pe cel al părinților mei sau a altor persoane care au reprezentat figuri parentale pentru mine. Când fac acest lucru, spunem că mă aflu în starea de *Părinte a eului meu*.

Uneori mă pot reîntoarce la moduri de comportament, gândire și simțire pe care le foloseam când eram copil. Atunci spunem că mă aflu în starea de *Copil a eului meu*¹.

Modelul stărilor eului este uneori numit și *modelul P-A-C*, după cele trei litere inițiale.

Atunci când folosim modelul stărilor eului pentru a înțelege diferite aspecte ale personalității, spunem că folosim *analiza structurală*:

¹ Observați literele inițiale mari. Se folosesc întotdeauna când dorim să indicăm că ne referim la stările eului (**Părinte, Adult, Copil**). Literele mici la începutul acestor cuvinte indică faptul că ne referim la un părinte, adult sau copil din viață reală

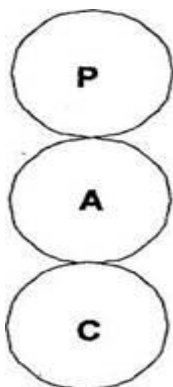


Figura 1. Modelul structural al stărilor eului

Starea Părinte a eului

Conține sistemul de comportamente, gânduri și sentimente copiate de la părinți sau figurile parentale.

Starea Adult a eului

Conține sistemul de comportamente, gânduri și sentimente direct răspunzătoare de "aici" și "acum".

Starea Copil a eului

Conține sistemul de comportamente, gânduri și sentimente preluate din copilărie.

Eric Berne a definit o stare a eului ca *un tipar constant de sentimente și experiențe trăite legat direct de un tipar corespunzător de comportament* – "Deseori în practica de zi cu zi din AT, spunem pur și simplu 'sunt în Copil', 'în Părinte' sau 'în Adult'".

Alăturând cele trei stări ale eului obținem *modelul* de personalitate cu trei părți *al stărilor eului*, care stă la baza teoriei AT. În mod convențional se reprezintă printr-un set de cercuri ca în figura de mai sus. Deoarece cele trei stări ale eului sunt adesea marcate cu inițialele lor, modelul se mai numește și *modelul PAC*.

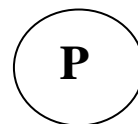
Această versiune simplă a diagramei, în care cele trei cercuri nu sunt subîmpărțite, se numește *schema structurala de ordinul I*.

Procesul de analizare a personalității din punctul de vedere al stărilor eului se numește *analiza structurală*.

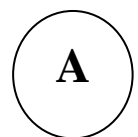
Părintele, Adultul și Copilul, stările eului, constituie o grilă de analiză care poate fi aplicată nu numai propriei persoane sau unui alt individ, ci unui grup, departament, unei întreprinderi etc.

De exemplu, pentru o întreprindere:

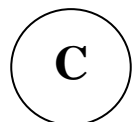
- ❖ regulamentul de ordine interioară
- ❖ încasările
- ❖ normele
- ❖ valorile



- ❖ procesele
- ❖ metodele
- ❖ mijloacele



- ❖ motivarea
- ❖ creativitatea
- ❖ mediul, ambianța



Starea de Părinte al unei întreprinderi este definită de "Părintele" fondatorului ei, "Părintele" membrilor ei, de ansamblul tradițiilor, normelor, tipurilor de strategii ("spiritual casei") pe care le vehiculează și de structurile specific de control, de securitate și de supraveghere la toate nivelurile ierarhice.

Adultul unei întreprinderi este constituit din Adultul fondatorului și cel al membrilor, și din ansamblul organelor de formare, de reflecție, de producție, de informare, de comunicare și de decizie.

Copilul unei întreprinderi este format din Copilul fondatorului, din cel al membrilor săi (climatul), și din structurile psihologice și sociologice (ritualuri, obiceiuri, moduri de comunicare).

Diferențele între modelul lui Berne și cel al lui Freud

Prima și cea mai importantă deosebire: stările de Părinte, Adult și de Copil sunt fiecare definite în funcție de indicatori comportamentali *observabili*. Dimpotrivă, Superego, Ego și Id sunt concepte pur teoretice. 'Nu se poate ca, uitându-te la o persoană sau ascultând-o, să apreciem dacă ea este "în starea de superego". Însă putem aprecia observând-o dacă este sau nu în starea de Părinte.

În al doilea rând, stările eului se referă la persoane cu identități anumite, în timp ce cele trei instanțe psihice ale lui Freud sunt abstracte. Când o persoană este în starea de Părinte, nu acționează pur și simplu într-un mod care e la general "parental". Ea re-trăiește comportamentele, sentimentele și gândurile unuia dintre *proprii* ei părinți sau figuri parentale. Când e în starea de Copil, nu se comportă pur și simplu într-o manieră "copilărească". Ea va reproduce acel comportament pe care îl manifesta în *propria* copilărie, împreună cu sentimentele și trăirile corelate.

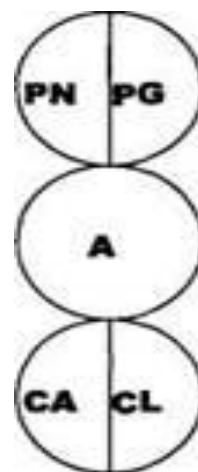
Stările de Părinte, Adult și Copil includ fiecare influențe ale Superegoului, Egoului și Idului. Berne a atras atenția ca cineva aflat în Părinte va reproduce comportamentul, inclusiv inhibițiile, motivațiile și impulsurile părintelui, la fel stările de Adult și Copil aduc cu ele propriile inhibiții, motivații și impulsuri.

Un model *structural* arată *ce* se află în fiecare stare a eului. Un model *funcțional* subîmparte stările eului pentru a ne arata *cum* le folosim, cum ele funcționează.

Cu alte cuvinte: un model structural al stărilor eului se referă la *conținutul* stărilor eului.

Un model funcțional se referă la *proces*.

Figura 2. Modelul structural de ordinul II



PARINTELE NORMATIV (PN) SI PARINTELE GRIJULIU (PG).

În mare parte din timpul când eram copil, părinții mei îmi spuneau ce să fac, controlându-mă sau criticându-mă. ”Du-te si te culcă! Nu ieși în stradă! Suflă-ți nasul! Asta e o prostie, ceva inteligent, bine, rău, frumos, incorect etc.” Atunci când mă comport într-un mod care copiază pe părinții mei în acest rol spunem că sunt în starea de *Părinte Normativ* sau *Părinte Critic*.

Alteori, părinții mei se ocupau de mine, mă alintau. Mama mă lua în brațe. Tata îmi citea povești la culcare. Când am căzut din leagăn și m-am lovit la genunchi, unul din părinți m-a consolat și mi-a adus bandaje. Când reiau comportamentele părinților mei când aveau grija de mine, spunem că sunt în starea de *Părinte Grijiu*.

Cele două stări funcționale pot fi *pozitive* și *negative* sau *ok* și *non-ok*.

Părintele Normativ pozitiv se referă la acele indicații parentale date altora care sunt cu adevărat destinate să-i protejeze sau să le mențină starea de bine. Un psiholog îi poate spune ferm clientului sau: ” Oprește-te să bei. Acest comportament îți va face rău !” Același ton ferm, autoritar îl folosea poate și tatăl tău în copilărie când îți spunea: ”Nu fugi pe stradă în fața mașinilor !”.

Părintele Normativ negativ presupune comportamente care implică o desconsiderare a celeilalte persoane, a pune la punct pe cineva. Spre exemplu, un soț care strigă la soție: ”Niciodată nu ești în stare să faci ceva bun!” reproduce poate tonul și gesturile unei educatoare nervoase care îi spunea același lucru ei, la grădiniță, când avea cinci-șase ani.

Părintele Grijiu pozitiv implică grija oferită de pe poziția unei preocupări autentice pentru persoana ajutată.

Părintele Grijiu negativ se referă la faptul ca ”ajutorul” dat este de pe o poziție ”mai presus de ceilalți”, care desconsideră cealaltă persoană, resursele ei cu ajutorul cărora se poate ajuta singură sau cere ajutor când are nevoie. ”Mama-cloșcă” este un exemplu clasic de comportament de Părinte Grijiu Negativ.

ADULTUL. Starea de Adult din modelul funcțional, de obicei, nu este subîmpartită.

Considerăm ca fiind comportament Adult orice comportament ce reprezintă un răspuns la o situație de *aici-și-acum*, folosind toate resursele de matur ale persoanei. Totuși, uneori comportamentele specifice stării de Adult pot fi inadecvate, disfuncționale. Să ne imaginăm că un copil cade, se julește la picior și începe să-i curgă sânge; îl doare și aleargă plângând către mama sa. Mama poate gândi: ”Hmm, da. Avem de a face cu o rană superficială pe care copilul și-a făcut-o căzând din leagăn. Copilul nu este în pericol”. Este un mod specific de a gândi din Adult și totuși atât de inutil în această situație.

Care stare a eului Mamei credeți ca este adecvată în această situație? Răspunsul: Părintele Grijuliu pozitiv: Mama primește în brațele ei copilul, îl mângâie, îl liniștește, îi dezinfectează rana și îi pune un emplastr.

COPILUL ADAPTAT (CA) SI COPILUL LIBER (CL). Imaginați-vă că sunt în starea de Copil a eului meu. Mă comport, gândesc și simt exact ca în copilărie.

Când eram copil, în majoritatea timpului mă adaptam cerințelor părinților și figurilor parentale, învățasem că, pentru a-mi merge bine, era preferabil să fiu politicos cu vecinii, chiar dacă nu-mi plăceau prea mult. Când trebuia să-mi șterg nasul, foloseam batista, nu mâneca, deși poate mâneca mi-ar fi fost mai la îndemână. Am descoperit foarte timpuriu în viață ca Tatei îi plăcea să fiu liniștit. Așa ca, atunci când el era prin preajmă, eram tăcut în majoritatea timpului. Mamei îi plăcea să râd și părea să nu-i placă când plângeam sau mă înfuriam. Deci, când eram cu mama râdeam mai tot timpul, chiar și când eram trist uneori și as fi vrut să plâng, ori eram furios și as fi vrut să strig la ea.

Acum, ca adult, reiau deseori aceste moduri de comportare asupra cărora am hotărât în copilărie că sunt în conformitate cu ceea ce așteptau părinții mei. Când procedez astfel, spunem că mă aflu în partea de *Copil Adaptat* a stării de Copil a eului meu.

Însă au existat și alte momente în copilăria mea când mă revoltam împotriva acestor reguli și așteptări pe care se pare că părinții le stabiliseră pentru mine. Când Tata se întorcea cu spatele, mă strâmbam nepoliticos la fetița vecinilor de

alături. Si, uneori când eram singur, mă ștergeam frumușel la nas cu mâneca - numai pentru că tare mă săturasem să mă tot șterg cu batista.

Când mă comportam în acest mod, era ca și cum aș fi luat regulile părinților mei și le-as fi întors pe dos. În loc să mă adaptez așteptărilor lor, făceam exact pe dos.

S-ar putea ca în viața de om matur încă să mă mai revolt câteodată în acest mod. De cele mai multe ori se poate să nu fiu conștient că purtarea mea reprezintă un act de revoltă. Și atunci sunt tot în starea de Copil Adaptat a eului meu.

Putem folosi sintagma *Copil Adaptat pozitiv* pentru a descrie aceste moduri productive, funcționale de comportament din starea eului de *Copil Adaptat*. Unii autori folosesc sintagma alternativă Copil Adaptat sau OK.

Prin contrast, putem folosi sintagma *Copil Adaptat negativ* (sau non-OK) când reluam tipare de comportament din copilărie care nu mai corespund situației noastre actuale de adult.

Ca și copil, poate am învățat că un mod eficient de a atrage atenția Mamei și Tatei e să stau bosumflat. Acum, ca adult, poate mai stai uneori bosumflat în speranță de a obține ce doresc. Când fac asta, înseamnă că ignor opțiunea matură de a cere în mod direct pur și simplu ce doresc.

Comportamentele din Copil Liber pot fi și ele divizate în pozitive și negative. A spune că sunt în starea de Copil Liber înseamnă că realizez comportamente din copilărie care nu țin cont de reguli sau limite Parentale. *Pozitiv*: sa fiu furios, deși părinții m-au învățat în copilărie că "e necuviincios" să fiu furios și să mai și arăt asta! Când ne exprimam emoțiile într-un mod sigur, atunci ne angajăm într-un comportament de *Copil Liber pozitiv*.

Există și situații când comportamentul de Copil Liber este evident *negativ*. Dacă râgâi tare la o petrecere, îmi satisfac impulsurile mele necenzurate de Copil. Însă consecințele sociale vor fi pentru mine probabil mult mai neplăcute decât dacă mi-aș fi reprimat râgâitul. Într-un caz extrem, mai grav, m-aș putea angaja în comportamentul de *Copil Liber negativ* de a conduce cu viteza mare o mașină pe o stradă aglomerată, punând în pericol atât viața mea, cât și a celorlalți.

Dacă doresc să mă pronunț ce parte anume a eului tău funcțional folosești, trebuie să apreciez acest lucru după comportamentul tău. Din acest motiv, aceste subdiviziuni funcționale mai pot fi numite și *descrieri comportamentale*.

Pentru a determina măsura în care funcționează persoana pe baza celor 5 stări ale eului, poate fi realizată o *egograma* (Jack Dusay). În prezent există teste pentru stabilirea egogramei și pentru aspectele pozitive și negative ale stărilor funcționale ale eului:

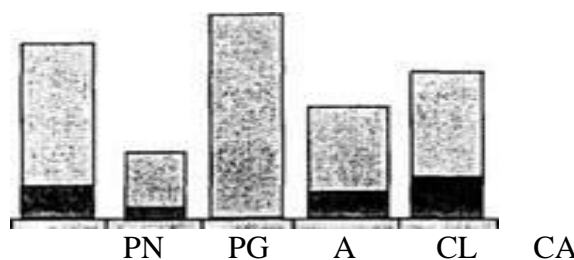


Figura 3. Egograma stărilor eului propusă de Jack Dusay

Exemplu de egogramă: partea închisă la culoare din coloana reprezintă nivelul în care stările eului funcționează *negativ*; partea deschisă la culoare din coloana reprezintă nivelul *pozitiv* al stării eului.

J. Dusay a propus o *ipoteza a constantei*: "Când o stare a eului crește în intensitate, o altă sau altele trebuie să descrească, în compensație. Modificarea energiei psihice are drept rezultat faptul că întreaga cantitate de energie rămâne constantă". Cel mai bun mod de a-mi modifica egograma este să decid să-mi *măresc* acea parte din care doresc să am mai mult. Dacă fac acest lucru, energia se va deplasa automat acolo dinspre alte părți, unde aș dori să existe mai puțină.

2. Modelul structural de ordinul doi

Fiecare dintre noi a stocat un număr imens de experiențe, gânduri, sentimente și comportamente în memorie. Obiectivul modelului structural de ordinul doi este să *clasifice* aceste amintiri într-un mod util, în cadrul nostru familiar de stări ale eului.

Dacă doriți, puteți considera modelul structural de ordinul doi ca pe un fel de sistem de *arhivare*. Imaginați-vă un om de afaceri care stă la biroul său. În fiecare zi

se ocupă de o mulțime de documente, citește scrisori care au sosit, scrie răspunsuri care trebuie trimise, note despre personal etc. La sfârșitul zilei, nu poate arunca pur și simplu aceste hârtii. Le clasifica sistematic într-un sistem de arhivare (J. Stewart, V. Joines, 2007).

Iată reprezentarea modelului structural de ordinul doi și explicația modului în care el funcționează ca un "sistem de arhivare":

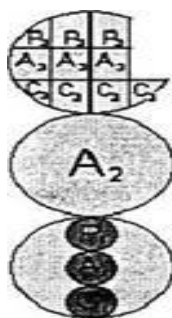


Figura 4. Modelul structural de ordinul doi

Primul cerc mare, de sus în jos: **P2**. În cadrul său sunt mai mulți P3, A3 și C3. Aceștia reprezintă părinții introiectați și figuri parentale fiecare cu propriile sale stări ale eului de Părinte, Adult, Copil. Identitatea și numărul diferă de la individ la individ.

Al doilea cerc mare : **A2**, nu se subîmparte.

Al treilea cerc mare : **C2** conține 3 cercuri mici, înnegrite. De sus in jos : P1, A1, C1.

P1- Părintele din Copil sau *Părintele Porc, Căpcăunul, Parintele-Vrăjitoare*

A1- Adultul din Copil sau *Micul Profesor*

C1- Copilul din Copil sau *Copilul Somatic*

Ca și copiii, primim mesaje de la părinții noștri. Pentru orice mesaj pe care-l primim avem un anumit mod de gândire, anumite fantezii pe care ni le creăm în legătura cu acel mesaj. Avem sentimente pe care le încercăm în legătură cu mesajul primit și luăm o decizie în legătură cu ce trebuie să facem ca răspuns la el. În plus, părinții ar putea să ne ofere motivele pentru care este important mesajul. S-ar putea ca ei să transmită sentimente care implică un mesaj ascuns, pe lângă cel transmis în mod explicit.

În modelul structural de ordinul doi, mesajele pe care le-am primit de la părinți sau figurile noastre parentale sunt păstrate în P3. Motivele pe care ni le-au oferit părinții, precizând de ce sunt ele importante, sunt stocate în A3. Orice implicație ascunsă sau secretă este stocată în C3.

Propriul nostru mod de a gândi asupra mesajelor devine parte a conținutului lui A2.

Fanteziile noastre despre ceea ce s-ar întâmpla dacă am urma sau nu aceste mesaje devine parte din P1. Sentimentele pe care le avem ca răspuns la fanteziile noastre sunt păstrate în C1, iar deciziile noastre cu privire la ce vom face provin din A1.

Fiecare dintre noi am învățat de foarte mici ca în viață există reguli care trebuie respectate. Aceste reguli sunt stabilite de Mama și Tata. Un copil mic, însă, nu dispune de putere de judecată pentru a examina aceste reguli și a verifica dacă are sens să le urmeze. El știe doar că trebuie să le respecte, deși de multe ori nu dorește să o facă. Așa că-și găsește modalități de a se auto-înfricoșa sau auto-convinge pentru a le respecta.

Exemple de mesaje specifice lui P1: "Dacă nu-mi spun seara rugăciunile, vine Bau-Baul și mă mănâncă" sau "Dacă mă port frumos, toata lumea mă va iubi".

Este gândirea magică cu ajutorul căreia copiii mici își stochează propriile versiuni ale mesajelor din partea părinților. Uneori, când devenim oameni maturi ne întoarcem în starea de Copil și accesăm aceste mesaje magice din P1.

Imaginația exagerată a copilului poate fi și *pozitivă*: P1 este asociat cu Zâna cea buna sau cu Moș Crăciun. Unii autori prefera sintagma de "Părinte Magic" pentru P1 (J. Stewart, V. Joines, 2007).

A1 sau Adultul din Copil se referă la ansamblul de strategii pe care copilul le are la dispoziție pentru a rezolva probleme. Ele se modifică și se dezvoltă o dată cu trecerea anilor. A1 se mai numește și *intuiție*; se referă și la impresiile de moment, la tot ceea ce un copil învață cu repeziciune pe măsură ce crește. Se mai numește și "Micul Profesor".

Pentru oamenii maturi este recomandat să se întoarcă la această stare a eului și să acceseze intuiția și creativitatea care îi sunt specifice.

C1 sau Copilul din Copil se referă la faptul că în copilăria mică experimentăm realitatea mai ales prin senzații corporale. Acestea formează majoritatea amintirilor stocate în C1 și de aceea se mai numește și "Copilul Somatic".

Funcționăm pe principiul păpușilor rusești: în structura Copilului meu de 6 ani, am un Copil anterior de 3 ani etc.

Modelul funcțional clasifică comportamentele observate, în timp ce modelul structural clasifică amintirile și strategiile stocate.

STRUCTURA= CE = CONTINUT

FUCȚIE= CUM = PROCES

Ori de câte ori vorbim despre interacțiuni între oameni, trebuie să folosim modelul *funcțional*. Modelul structural este util când ne propunem să înțelegem ce se petrece în interiorul unui individ.

3. Recunoașterea stărilor eului

Eric Berne a prezentat patru moduri de recunoaștere a stărilor eului, pe care le-a numit astfel:

Diagnoza comportamentală

Diagnoza socială

Diagnoza istorică

Diagnoza fenomenologică

1. *Diagnoza comportamentală*: apreciem în ce stare a eului se află o persoană prin observarea comportamentului său. Putem vedea și auzi cuvinte, tonuri, gesturi, posturi, expresii faciale. Unele cărți identifică unele "indicii standard" pentru diagnosticul comportamental. De exemplu, un deget arătător mișcat în aer e considerat ca reprezentând Părintele Normativ; o voce plângăreață - Copilul Adaptat; un strigăt entuziast Wow! - Copil Liber. Totuși, trebuie să fim atenți la aceste indicii. Unele sunt

generale, altele nu. De fapt, când spunem că cineva ”este în Copil” înseamnă ca el se comportă așa cum o făcea în copilărie și nu ca orice alt copil. Prin urmare, avem nevoie pentru o diagnosticare corectă a Copilului Adaptat, de exemplu, să cunoaștem cum arăta și vorbea persoana în copilărie când se conforma părinților săi.

2. *Diagnoza socială*: ceilalți oameni vor relaționa cu mine dintr-o stare a eului complementară cu cea pe care o folosesc eu. De exemplu, dacă observați că oamenii par să vă ofere adeseori răspunsuri din Copil, aveți motive să credeți că vă adresați lor de obicei din starea de Părinte.

3. *Diagnoza istorică*: punem întrebări despre modul în care era persoana ca și copil; întrebăm despre părinți și figuri parentale. Acest tip de diagnoză ne oferă informații atât despre conținut, cât și despre proces. Exemplu: clientul se blochează în dialogul cu terapeutul; terapeutul îl întreabă: ”Cum te simțeai când erai copil și cineva te pune să gândești ?” ...

4. *Diagnoza fenomenologică*: uneori ne putem retrăi trecutul în loc să ni-l reamintim. Terapeutul solicită clientului să aducă în prezent o scenă din copilărie și să retrăiască acea experiență.

4. Patologia structurală

Am presupus până acum că putem distinge cu claritate ce conține o stare a eului comparativ cu alta și că oamenii pot trece după bunul plac de la o stare a eului la alta. Ce se întâmplă însă când conținutul a doua stări se amestecă? Dar dacă o persoană nu poate intra sau ieși dintr-o anumită stare a eului?

Eric Berne a denumit aceste doua probleme *contaminare* și *excludere*.

CONTAMINAREA

- a. Părintele poate contamina Adultul;
- b. Copilul poate contamina Adultul;
- c. Părintele și Copilul pot contamina Adultul (contaminare dublă).

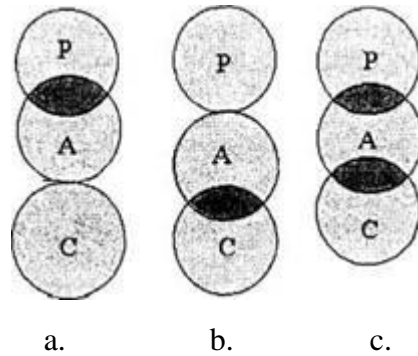


Figura 5. Contaminarea stărilor eului

a. Părintele contaminează Adultul: prejudecățile și stereotipurile. Confund lozincile parentale cu realitatea Adultului. Este vorba despre credințe învățate pe care le considerăm fapte reale.

Exemple: ”Tiganii sunt hoți”; ”Lumea este un loc periculos”; ”Femeile nu sunt bune la matematica” etc.

b. Copilul contaminează Adultul: gândirea matură este umbră de credințele din copilărie. Acestea sunt fantezii evocate prin sentimente, luate drept realități. Berne a folosit cuvântul *delusion* (mistificare) pentru a descrie genul de credințe care apar de obicei în contaminările din Copil.

Exemple: ”Toți ceilalți râd de mine și cred că nu sunt bun de nimic”; ”Ceva nu este în regulă cu mine”; ”Nu mă pot să renunț la dulciuri”...

c. Dubla contaminare: persoana reia sloganul Parental, îl accepta cu o credință de Copil și le confundă cu realitatea.

Exemple: ”Nu poți avea încredere în oameni” se combină cu C: ”Nu pot avea încredere în nimeni, niciodată”.

Unii autori AT consideră că toate contaminările sunt duble. Ele reprezintă totalitatea credințelor învechite și deformate pe care o persoană le are în legătură cu sine, alți oameni și lume în general. În limbajul AT, acestea sunt *convingeri de scenariu* (J. Stewart, V. Joines, 2007).

EXCLUDEREA

Persoana își poate lăsa de o parte una sau mai multe stări ale eului.

Oamenii care *exclud Copilul* vor îndepărta toate amintirile păstrate din propria copilărie. Aceste persoane nu pot răspunde la întrebarea unui terapeut referitoare la amintirile din copilărie. Ceilalți privesc aceste persoane ca fiind "reci", "fără inimă", "numai cu creier":

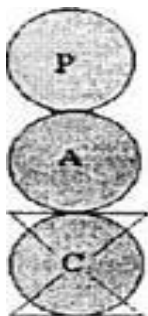


Figura 6. Excluderea stărilor eului

Persoanele care *exclud Adultul* își blochează capacitatea de matur, de a testa realitatea. Ele aud în mintea lor doar dialogul dintre Părinte și Copil. Deoarece nu își folosesc capacitățile specifice Adultului interior, de testare a realității, gândurile și acțiunile le pot deveni ciudate și există posibilitatea de a fi diagnosticat drept psihotic.

Persoanele care *exclud Părintele* vor opera fără reguli de-a gata despre lume. Ei își fac propriile reguli în funcție de situație. Pot fi politicieni, funcționari superiori de succes sau „cap., al Mafiei.

Dacă sunt excluse două din cele trei stări ale eului, cea rămasă este numită *constantă* sau *care exclude*. Mai jos sunt reprezentate sub forma cercului îngroșat:

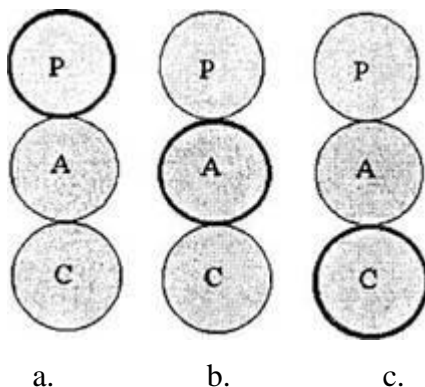


Figura 7. Excluderea stărilor eului

a. Persoana cu *constanta Părinte*: tratează lumea numai prin ”ochelarii” setului de reguli din Părinte. Dacă e întrebată: ”Cum te simți?”, răspunde ”În asemenea vremuri de criză trebuie să fii cu picioarele pe pământ”.

b. Persoana cu *constanta Adult*: nu poate participa la nici o distracție. El funcționează asemenea unui computer: adună date, le analizează, organizează etc.

c. Persoana cu *constanta Copil*: se comportă, simte și gândește ca și cum ar fi încă în copilărie. Când se confruntă cu o problema escaladează sentimentele, nu testează realitatea și nici nu folosește regulile Parentale. Persoana este percepută de ceilalți ca ”imatură” sau ”isterică”.

Excluderea nu este totală niciodată. Oamenii nu pot funcționa fără să aibă ceva din starea de Copil. Ei nu pot funcționa, în afara instituțiilor psihiatrice, fără ceva Adult și nu se descurcă bine în societate fără să aibă ceva din starea de Părinte.

Sarcini pentru cursanți:

1. Scrieți o scrisoare Eu-lui de Copil din interiorul vostru.
2. Reflectați la criticile care sunt aduse adolescenților/tinerilor din instituția/organizația/ întreprinderea dumneavoastră în raport cu următoarele teme:
 - Vestimentația
 - Familia
 - Bani
 - Patria
 - Relațiile interpersonale

Reflectați la valorile care stau la baza acestor critici și imaginați-vă valorile care sunt la baza pozițiilor adolescenților/tinerilor.

Care ar putea fi diferențele între Părintele unei femei și cel al unui bărbat în raport cu aceste teme ?

TEMA 3. TRANZACȚII ȘI LEGILE COMUNICĂRII. STROKE-URI.

STRUCTURAREA TIMPULUI

Finalități de curs:

- ✓ Să definească tranzațiile complementare, încrucișate, ulterioare
- ✓ Să reproducă regulilele comunicării
- ✓ Să definească stroke-urile pozitive, negative, verbale, neverbale, condiționate și necondiționate
- ✓ Să identifice regulile restrictive cu referire la stroke-uri
- ✓ Să analizeze și exemplifice structurarea timpului

1. Tranzațiile și legile comunicării

De fiecare dată când comunicăm cu cineva alegem să ne adresăm din oricare cele trei stări ale eului. La rândul ei, persoana cu care comunicăm poate răspunde din oricare din stările eului ei. Acest schimb de comunicări poartă numele de **tranzacție**.

Tranzațiile: unități de comunicare interpersonală, stimulări și răspunsuri între stadiile eului aparținând a două persoane. Când doi oameni comunică, tranzacționează cele 6 stări ale eului.

Tranzațiile pot fi:

- ❖ Complementare: vectorii tranzacționali sunt paraleli. Răspunsul vine de la stadiul eului căruia i-a fost adresată întrebarea și se întoarce către stadiul care a trimis stimulul. Comunicarea, în cazul tranzațiilor complementare, poate continua mult timp.
- ❖ Încrucișate – răspunsul nu mai vine de la starea eului care a primit mesajul și se adresează unei stări a eului, alta decât cea care a trimis stimulul.
- ❖ Ulterioare – se desfășoară pe 2 planuri simultane: unul explicit și unul ascuns, implicit. Sunt comunicate nonverbal sau prin mijloacele verbale extralingvistice și pot genera jocuri psihologice. De regulă, planul deschis presupune mesaje adult-adult iar cel implicit mesaje părinte-copil sau copil-părinte.

Folosirea modelului stărilor eului pentru a analiza secvențele unei tranzații reprezintă *analiza tranzacțională propriu-zisă*.

Atunci când tu și cu mine tranzacționăm, eu semnalez recunoașterea ta, iar tu îmi întorci aceasta recunoaștere. În limbaj AT, orice act de recunoaștere este numit *stroke*. Oamenii au nevoie de stroke-uri pentru a-și păstra starea de bine fizic și psihic.

Când oamenii tranzacționează în grupuri sau perechi, ei folosesc factorul timp în diferite moduri specifice, care pot fi înregistrate și analizate. Aceasta este *analiza structurării timpului*.

O tranzacție are loc atunci când eu îți ofer o formă de comunicare, iar tu îmi răspunzi. În limbaj formal, inițierea comunicării poartă numele de *stimul*. Replica se numește *răspuns*.

De aici rezultă definiția formală a unei tranzacții: *un stimul tranzacțional plus un răspuns tranzacțional*. Berne a considerat tranzacția ca fiind ”**unitatea de baza a discursului social**” (J. Stewart, V. Joines, 2007).

În *analiza tranzacțiilor*, folosim modelul stărilor eului pentru a explica ce se întâmplă în timpul acestui proces de comunicare:

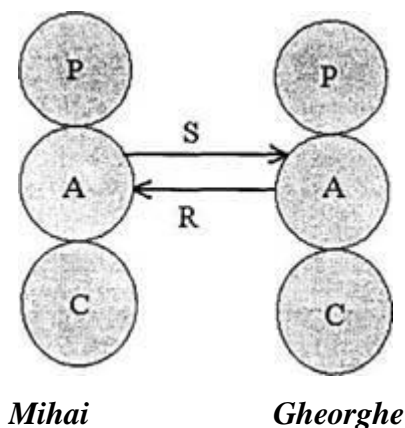


Figura 8. Tranzacții complementare sau paralele

Tranzacție complementară Adult - Adult: Mihai îl întreabă pe Gheorghe : ”Cât este ceasul ?”, iar Gheorghe îi răspunde: ” E unu și jumătate”.

O tranzacție complementară este aceea în care vectorii tranzacționali sunt paralele, iar starea eului adresată este și cea care răspunde.

Alte posibilități de tranzacții complementare sunt Părinte - Părinte, Copil - Copil, Părinte-Copil, Copil-Părinte:

Exemplu: Soțul- Copil Liber/**CL**: ”Vai ce mă doare spatele. Am stat ore întregi să lucrez la calculator. Mi-ar plăcea să-mi faci un masaj, vrei ?”

Soția- Părinte Grijuliu/**PG**: ”Sigur că da, scumpul meu”.

PRIMA REGULĂ A COMUNICĂRII: ATÂTA TIMP CAT TRANZACȚIILE RĂMÂN COMPLEMENTARE, COMUNICAREA POATE CONTINUA LA INFINIT.

Tranzacție încrucișată: vectorii tranzacționali din diagrama se încrucișează, starea eului adresată nu este aceeași cu cea care răspunde.

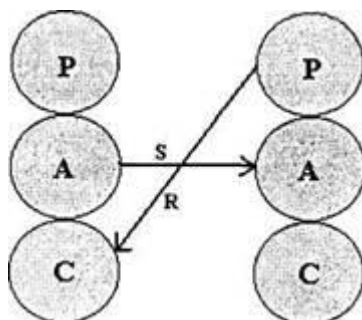


Figura 9. Tranzacție încrucișată

Stimul, Mihai: ”Cât este ceasul ?”

Răspuns, Gheorghe (țipând): ”Of, niciodată nu ești în stare să îți iei ceasul la tine!”

Observăm că la întrebarea lui Mihai care solicită adultul lui Gheorghe, acesta primește de la Gheorghe un răspuns din PN. Concluzie: ”Când tu treci peste linia tranzacției noastre țipând la mine mă simt de parca tu ai fi tăiat cursul comunicării noastre...”

A DOUA REGULA A COMUNICĂRII: CÂND O COMUNICARE ESTE ÎNCRUCIȘATA, REZULTĂ O ÎNTRERUPERE A COMUNICĂRII ȘI UNA SAU AMÂNDOUĂ PERSOANE VOR TREBUI SĂ-ȘI MODIFICE STĂRILE EULUI PENTRU CA RESTABILIREA COMUNICĂRII SĂ FIE POSIBILĂ.

Berne a calculat că, teoretic, există 72 de variante posibile de tranzacții încrucișate. Din fericire, doar două din acestea sunt foarte comune în practică și au loc când stimulul A-A este întretăiat fie de un răspuns P-C, fie de unul C-P.

Tranzacții ulterioare (acoperite, ascunse). Într-o tranzacție ulterioară se transmit două mesaje în același timp. Unul din ele este un mesaj deschis sau mesaj *la nivel social*. Celălalt este un mesaj ascuns sau mesaj *la nivel psihologic*.

De cele mai multe ori conținutul nivelului social e Adult - Adult. Mesajele de la nivel psihologic sunt de obicei sau Părinte - Copil, sau Copil - Părinte.

Exemplu:

Soțul: "Ce-ai făcut cu tricoul meu?"

Soția: "L-am pus în sertarul tău".

Privind doar textul scris am putea spune că a fost o tranzacție Adult - Adult complementară. De fapt, chiar este, la nivel social. Dar acum s-o reluăm cu sunet și imagine:

Soțul (repezit, vocea coboară la sfârșitul propoziției, mușchii faciali încordați, sprâncene împreunate): "Ce-ai făcut cu tricoul meu?"

Soția (voce tremurată, ton ridicat, dă din umeri, apleacă capul înainte, privește pe sub sprâncenele ridicate): "L-am pus în sertarul tău".

Nivelul psihologic este un schimb paralel P - C, C - P. Dacă am formula în cuvinte mesajul transmis la acest nivel, el ar suna cam așa:

Soțul: "Totdeauna îmi amesteci lucrurile!"

Soția: "Totdeauna mă critici pe nedrept!"

A TREIA REGULA A COMUNICĂRII: REZULTATUL COMPORTAMENTAL AL UNEI TRANZACȚII ULTERIOARE ESTE DETERMINAT LA NIVEL PSIHOLOGIC ȘI NU LA NIVEL SOCIAL.

Dacă vrem să înțelegem comportamentul trebuie să fim atenți la nivelul psihologic al comunicării sau, în limbaj AT, "*a gândi ca un marțian*" așa cum ne recomandă Berne: să nu avem nici o idee preconcepută despre ceea ce se presupune că înseamnă comunicările noastre, să observăm pur și simplu cum comunicăm și apoi să consemnăm comportamentul care urmează.

2. Stroke-uri

Stroke-urile sunt **unități de recunoaștere interpersonală**, pozitivă sau negativă, verbală sau nonverbală. Orice ființă umană are o necesitate avidă de recunoaștere din partea celorlalți - dacă la copii este vorba de atenție și atingeri, la adulți stroke-urile pot fi un salut, un zâmbet sau altă modalitate formală de recunoaștere.

În cazul în care nu obțin stroke-uri, copiii fac obraznicii pentru a primi atenție, iar adulții muncesc din greu, fac greșeli în mod voit, întârzie, oftează în mod evident etc. Pentru a obține stroke-uri ființele umane recurg la ”jocuri” în care își asuma diverse roluri: **de victima, salvator sau persecutor.**

Analiza tranzacțională utilizează analiza tipurilor de stroke-urilor pentru a înțelege interacțiunea umană și a schimba tiparele de comportament nesănătoase sau disfuncționale.

Un stroke negativ este preferabil unui stroke absent - dacă saluți un necunoscut acesta îți poate răspunde cu un salut și un zâmbet, însă este de preferat și o privire încruntată decât o ignorare totală a existenței tale. Stroke-urile sunt esențiale pentru sănătatea psihologică.

Eric Berne a descris anumite *tipuri de foame* pe care le avem cu toții. Una dintre acestea este nevoia de stimulare fizică și mentală. Berne a numit-o **foamea de stimuli**.

El menționează cercetările în domeniul dezvoltării umane și animale. Într-un cunoscut experiment, s-au observat bebeluși crescuți la case de copii. Erau bine hrăniți, curați, aveau căldura. Totuși, ei erau mult mai expuși problemelor fizice și emoționale decât copiii crescuți de mamele lor sau alți îngrijitori direcți. Cercetătorii au concluzionat că ceea ce le lipsea copiilor de la orfelinat era stimularea. N-aveau nimic la ce să se uite toată ziua, în afara pereților albi ai camerelor lor. În plus, aveau prea puțin contact fizic cu cei ce îi îngrijeau. Le lipseau atingerile, mângâierile, alintările pe care bebelușii le primesc în mod normal de la cei ce îi îngrijesc (J. Stewart, V. Joines, 2007).

Berne a ales cuvântul "stroke" pentru a se referi la aceasta nevoie a copilului de atingere. Ca adulți, spunea el, continuăm să tânjim după contact fizic. Învățăm însă și să substituim atingerea fizică cu alte forme de recunoaștere. Un zâmbet, un compliment sau chiar o încruntare, o insultă - toate ne demonstrează că existența noastră a fost recunoscută. Berne a folosit termenul de foame de recunoaștere pentru a descrie acest gen de nevoie de luare în considerare din partea altora.

TIPURI DE STROKE-URI

Putem distinge diferite tipuri de stroke-uri. Ele pot fi: verbale și nonverbale; pozitive și negative; condiționate și necondiționate. Aceste tipuri se pot combina:

Stroke verbal, pozitiv, necondiționat: "Te iubesc!"

Stroke verbal, negativ, necondiționat: "Te urăsc!"

Stroke nonverbal, pozitiv, necondiționat: un salut făcut cu mâna.

Stroke nonverbal, negativ, necondiționat: pumnul ridicat amenințător.

Stroke verbal, pozitiv, condiționat: "Ai făcut o treaba bună!"

Stroke verbal, negativ, condiționat: "Nu faci nimic bun niciodată!"

Stroke nonverbal, pozitiv, condiționat: un zâmbet prietenos când ai terminat de prezentat un referat.

Stroke nonverbal, negativ, condiționat: o palma primită după ce ai spus ceva unei persoane.

Funcționăm pe baza principiului "*orice fel de stroke e mai bun decât nici un fel de stroke*". Deoarece se pare că nu există suficient de multe stroke-uri pozitive pentru a ne satisface nevoia de stroke-uri, vom continua să căutam și stroke-uri negative. Să presupunem că cineva, ca și copil, a decis că preferă să caute stroke-uri negative decât să se expună riscului de a fi lipsit de ele. Deci, când primește ca adult un stroke negativ, acesta va funcționa ca o confirmare a comportamentului său la fel de eficient ca și un stroke pozitiv. Acest lucru ne facilitează înțelegerea motivului pentru care unii oameni repeta cu tenacitate comportamente ce pot părea autopunitive.

De câte ori obținem stroke-uri pozitive printr-un anumit comportament, devenim mai dispuși să repetăm acel comportament în viitor.

FILTRUL STROKE-URILOR

Când cineva primește un stroke care nu se potrivește cu stroke-urile sale preferate, probabil sau îl va ignora, sau îl va minimaliza. Spunem că persoana desconsideră sau filtrează acel stroke. Când face acest lucru, se va observa probabil o oarecare incongruență în modul în care primește stroke-urile.

De exemplu, aș putea să-ți spun sincer: ”Admir gândirea ta clara în modul în care ai întocmit acest raport”. Dar să presupunem că atunci când erai copil, tu ai decis: ”Sunt frumos și amuzant, dar nu mă prea duce capul/nu sunt deștept”. Stroke-ul meu nu se potrivește cu combinația ta de stroke-uri preferată. Auzindu-l, s-ar putea să-mi spui ”Mulțumesc”. Dar în timp ce spui, strâmbi din nas și strângi din buze de parcă ai gusta ceva neplăcut.

Alt mod frecvent de desconsiderare a unui stroke e râsul sau chicotitul: ”Mulțumesc, ha, ha!”

Este ca și cum fiecare din noi am deține un filtru de stroke-uri între noi și stroke-urile care intră. Filtrăm stroke-urile selectiv. Acceptăm acele stroke-uri care se potrivesc cu combinația de stroke-uri preferată și eliminăm pe cele care nu se potrivesc. La rândul său, combinația de stroke-uri servește la menținerea imaginii noastre despre noi înșine.

ECONOMIA STROKE-URILOR

Claude Steiner sugerează că, ca și copii, toți suntem îndoctrinați de părinții noștri cu 5 reguli restrictive privitoare la stroke-uri:

Nu oferi stroke-uri când le ai de oferit.

Nu cere stroke-uri când ai nevoie de ele.

Nu accepta stroke-uri când ai nevoie de ele.

Nu respinge stroke-uri când nu le dorești.

Nu-ti oferi ție însuti stroke-uri.

Acest grupaj de 5 reguli stă la baza a ceea ce Steiner numește economia stroke-urilor. Instruind copiii să respecte aceste reguli, spune Steiner, părinții se asigură că „o situație în care s-ar putea ca stroke-urile să fie disponibile în cantitate nelimitată se

transformă într-o situație în care rezerva de stroke-uri e mică și prețul pe care părinții îl pot obține pentru ele este mare”.

Steiner consideră că părinții acționează în acest mod pentru a-și ține sub control copiii. Învățându-l pe copil ca rezerva de stroke-uri e mică, părintele câștigă poziția de monopolizator al stroke-urilor. Știind că stroke-urile sunt esențiale, copilul va învăța curând să le obțină, comportându-se în felul dorit de Mama și Tata.

Ca adulți, spune Steiner, ne conformăm însă în mod inconștient celor 5 reguli. În consecință, ne petrecem viața într-o stare de privare parțială de stroke-uri. Consumăm multă energie în căutarea stroke-urilor despre care încă mai credem că sunt în cantitate redusă.

Steiner sugerează că suntem ușor de manipulat și exploatat de către cei care reușesc să-și asume rolul de monopolizatori de stroke-uri. Aceștia pot fi guverne, corporații, agenți publicitari, artiști etc. Chiar și terapeuții pot fi considerați furnizori de stroke-uri.

Pentru a ne redobândi spontaneitatea, conștientizarea și intimitatea, Steiner insistă că e nevoie să respingem ”instruirea” noastră de baza restrictivă, impusă nouă de către părinți, cu privire la schimbul de stroke-uri. În schimb, ne vom da seama că există cantități nelimitate de stroke-uri. Putem oferi un stroke ori de câte ori dorim. Oricâte oferim, nu se termina niciodată. Când dorim un stroke, suntem liberi să-l cerem și-l putem accepta când ni se oferă. Dacă nu ne face plăcere un stroke oferit, putem să-l respingem. Și putem să ne bucurăm de auto-oferirea de stroke-uri (J. Stewart, V. Joines, 2007).

Un profesionist AT, Dave Spenceley (2008) a adăugat și o a șasea regulă: "**Nu respinge stroke-urile pe care ți le dai singur**". Regula se referă la faptul că deseori suntem cei mai înverșunați critici ai noștri. Noi putem să renunțăm la această critică internă și astfel să respectăm cea de a șasea regulă. Putem conștientiza că suntem buni așa cum suntem, ne putem privi cu compasiune și înțelegere.

STROKE-URI VERSUS DESCONSIDERĂRI

Un stroke direct negativ trebuie diferențiat clar de o desconsiderare. O desconsiderare atrage după sine întotdeauna o oarecare deformare a realității. În contextul schimbului de stroke-uri, te desconsider dacă te critic într-un mod umilitor sau defăimător. Spre deosebire de un stroke negativ direct, desconsiderarea se îndepărtează de realitatea faptelor ce reprezintă ce *ești* sau ce *faci* tu.

Exemplu:

Stroke Negativ Direct: "Ai pus cam multă sare în mâncare".

Desconsiderare: "Văd că habar de ai să gătești".

Stroke Negativ Direct: "Vai ce coș urât ai pe față!"

Desconsiderare: "Ce urată ești !"

O desconsiderare, spre deosebire de un stroke negativ direct, nu dă nici un semnal pe care interlocutorul ar putea fundamenta o acțiune constructivă.

3. Structurarea timpului

Alături de foamea de stimuli și de stroke-uri, omul are și o *foame de structură*. Atunci când oamenii ajung într-o situație în care nu li se impune nici o structură a timpului, primul lucru pe care îl vor face probabil este să-și creeze o structură proprie. Chuck, personajul interpretat de Tom Hanks în filmul *Cast Away/Naufragiatul*, ajungând pe o insula pustie, și-a structurat timpul prin explorare, găsirea hranei, producerea focului și a unei "ambarcațiuni" cu care să pornească pe apă pentru a fi salvat de oameni.

Eric Berne a identificat 6 modalități de structurare a timpului:

Retragerea (sau Izolarea)

Ritualuri

Discuții pentru trecerea timpului

Activități

Jocuri psihologice

Intimitate

Dacă analizăm cele șase moduri putem corela cu ceea ce știm deja despre stările eului și stroke-uri. Intensitatea schimbului de stroke-uri crește pe măsura ce coborâm în partea de jos a listei, de la retragere spre intimitate.

În literatura AT a fost abordat și gradul de risc psihologic care crește, de asemenea, pe măsura ce coborâm spre partea de jos a listei.

1. **Retragerea** presupune ieșirea din sfera relațiilor interumane prin reverii, fantasme etc. Din punct de vedere fizic o persoană poate aparține unui grup dar, mental, să nu fie prezentă. Retragerea poate duce la singurătate, depresie sau chiar autism.

Spre exemplu, ziua de lucru a Ioanei s-a terminat. Ioana este vânzătoare la o librărie cunoscută dintr-un oraș mare, ea întâlnește zilnic sute de priviri, discută, răspunde la întrebările sutelor de clienți.

Această ocupație profesională facilitează obținerea de multe stroke-uri. Dar Ioana știe cum să-și "regleze" echilibrul personal.

Când se întoarce seara acasă, ea își acorda un timp pentru ea însăși, izolându-se. Vorbește puțin sau deloc, se așează pe canapea și nu face nimic.

Aceasta este o izolare sănătoasă. Unii oameni se află prea des în situația de izolare (pensionarii, bolnavii, de exemplu). Izolarea este benefică atunci când urmează unei decizii luate din starea de Adult. Ca să ne odihnim, asemenea Ioanei. Ca să reflectăm, medităm, să dăm frâu liber imaginației, să visăm cu ochii deschiși, să ne "reconectăm" la noi înșine.

Izolarea înseamnă absența oricărei tranzacții cu ceilalți.

2. **Ritualurile** - sunt forme de comunicare programate cultural, diferă de la o regiune la alta, de la un grup la altul, sunt simple sau complexe, de scurtă sau lungă durată. Se învață în familia de origine, aparțin eului de părinte și sunt îndeplinite de copilul adaptat.

Spre exemplu, "Buna ziua. Ce mai faci?"

Berne numește *ritual* acest prim element dintr-un schimb de tranzacții, care adesea nu este o întrebare adevărată despre starea persoanei căreia ne adresăm.

La fel ca și răspunsul: "Bine. Dar tu?" care nu este adesea decât al doilea element al unui ritual cunoscut de noi toți, fără să fie, nici el, o întrebare adevărată.

Berne consideră că ritualurile sunt ”manevre de apropiere” învățate pentru a intra în contact într-un mod prudent- evitând anumite riscuri (în special, acela de a fi ”invadat” de către cineva a cărui stare l-ar face să răspundă: ”Nu, nu fac bine deloc!” atunci când tu nu ai fi deloc dispus să-l asculți cu răbdare).

Unele grupuri sociale au ritualuri lungi și complexe. Ritualul este adesea expresia unei dorințe de comunicare, pe care puține societăți o acceptă atunci când este exprimată într-un mod spontan (aceasta exprimare ar fi atunci cam în genul: ”Buna ziua. Mi-ar face plăcere să vorbesc cu tine.”). Aceasta este partea sa pozitivă.

Ritualurile nu au caracter negativ (R. de Lassus, 2006).

3. *Discuții pentru trecerea timpului ('pastimes')* - modalități de petrecere a timpului într-un anumit grup în care se schimbă anumite opinii, păreri despre diverse subiecte. Sunt conduse de către eul de părinte sau eul de copil.

Exemplu de ”pastime”:

Urâtă vreme este afară, nu-i așa ?

Da, nu mai vine odată vara.

Dar parca săptămâna trecută a fost mai frig și înnourat ?

Da. Nu a mai fost demult așa de mohorâta vremea etc. etc.

Într-o astfel de situație conversația poate continua aproape la nesfârșit. Nu spunem nimic despre noi înșine; permite conversații mai lungi decât în cazul ritualurilor (permițând astfel un schimb important de stroke-uri); temele de discuție sunt foarte variate (mașini, copii, moda, sport etc.); este un schimb lipsit de riscuri, pare o ”vorbărie automată”; ne permite selectarea persoanelor cu care vom putea avea schimburi, tranzacții mai importante, cum vom vedea mai jos.

4. *Activitățile* - presupun existența unor obiective și consumul fizic și intelectual necesar pentru atingerea lor. Sunt conduse de către eul de adult.

Se referă la toate formele de activități orientate spre un anumit scop și la care oamenii participă împreună, fie că este vorba de pregătirea cinei, de spălatul vaselor, de dactilografierea unui referat, de un meci de tenis cu prietenul, de participarea la o conferință sau munca în echipă la serviciu.

Aici includem și activitățile ludice (ex. jocul de biliard etc.).

5. *Jocurile psihologice* - se realizează în timpul comunicării desfășurate pe două nivele: social și psihologic; sunt reactivări ale strategiilor folosite în timpul copilăriei; sunt determinate de scenariul existențial al persoanei și relaționările interumane. Fiecare persoană are un repertoriu de jocuri. Jocurile nu rezolvă problemele, ci doar le generează.

Eric Berne a dedicat o carte întreagă (*Games People Play/ Jocuri pentru adulți*) acestor ”jocuri”, un cuvânt destul de nepotrivit dacă ne gândim la conotația negativă pe care o are în acest context: în cadrul jocurilor psihologice cel puțin o persoană nu câștigă.

Un joc psihologic este o suita de tranzacții în care protagoniștii ”interpretează” în mod inconștient (el se joacă fără prezenta Adultului) unul dintre cele trei roluri descrise de S. Karpman: Persecutor, Salvator și Victimă.

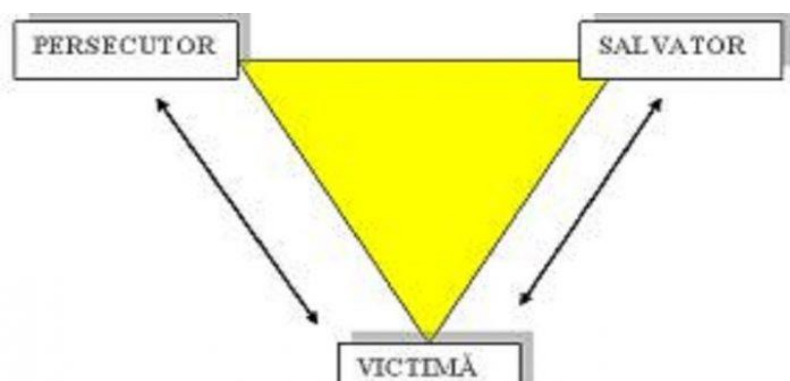


Figura 10. Triunghiul Dramatic elaborat de Stephen Karpman

Fiecare dintre rolurile din *Triunghiul Dramatic* presupune o *desconsiderare*. Persecutorul și Salvatorul, desconsidera pe alții. Persecutorul desconsideră valoarea și demnitatea altora. Persecutorii extremi pot desconsidera dreptul la viață al altor oameni. Salvatorul desconsideră capacitatea altora de a gândi singuri și de a acționa conform inițiativei proprii.

Victima se desconsideră pe ea însăși. Dacă ea caută un Persecutor, atunci e de acord cu desconsiderările Persecutorului și se vede pe sine însuși ca pe cineva

vrednic de a fi respins și minimalizat. Victima care caută un Salvator va crede că are nevoie de ajutorul Salvatorului pentru a gândi corect, a acționa sau a lua decizii.

Toate cele trei roluri din Triunghiul Dramatic sunt *neautentice*. Oamenii reacționează în acele roluri la trecut, decât la prezent, folosind strategii învechite, stabilite în copilărie sau preluate de la părinți.

Triunghiul trebuie privit dinamic: fiecare jucător poate trece de pe o poziție pe alta. În jocuri este vorba despre tranzacții ulterioare sau acoperite.

Spre exemplu: un bărbat, să-l numim Dan este șomer și discută cu Robert care este asistent social. Discuția are loc la serviciul lui Robert:

Dan (amărât) : E tare greu fără serviciu. Nu știu ce să fac...

Robert: Da, înțeleg. Ai căutat ceva ?

Dan: Da, dar toate joburile pe care le-am văzut pe internet sunt neinteresante pentru mine.

Robert: Mă gândesc să-ți schimbi eventual domeniul de lucru.

Dan: Hmm. Da, dar am muncit atâta în domeniul meu.

Robert: Poți să apelezi și la o firmă de recrutare.

Dan: E o idee, dar nu am încredere înăștia.

Robert: Sunt și firme serioase.

Dan (furios): Ei na, n-ai chiar nimic în capul ăla?

Robert (derutat, trist): Nu știu ce să-ți mai zic.

Cei doi bărbați se despart furioși unul față de altul.

Robert joacă jocul numit "*Încerc doar să te ajut*", iar Dan joacă "*Da, dar*".

Robert joacă rolul de Salvator, Dan pe cel de Victimă la începutul jocului, pentru a trece în cel de Persecutor la sfârșit. Robert sfârșește ca Victimă.

Berne a identificat mai multe tipuri de jocuri, le-a clasificat și descris.

Unele jocuri pot dura 5 minute, altele o viață întreagă. Intrarea în jocul psihologic se face inconștient și jucătorii obțin la sfârșit un beneficiu negativ, o emoție neplăcută, o confirmare a unei decizii iraționale timpurii despre sine, alții și lume (Dan- furie, "Nimeni nu mă poate ajuta"; Robert- tristețe, "Nu sunt

capabil”). Adultul fiind absent, rezolvarea problemei nu are loc: Dan este tot șomer și după discuția cu Robert.

Formula Jocului

Berne a descoperit că orice joc trece cronologic prin 6 stadii:

Momeala + Stratagema= Răspuns → Comutare→ Deruta → Beneficiu negativ

sau

M + S= R → C→ D→ Bn

Să aplicăm formula la jocul jucat de Dan și Robert. Dan începe prin a se văita că este greu fără serviciu. Sub acest mesaj la nivel social se afla *Momeala*. Este transmisă și non-verbal de către Dan și sună: ”Dar când vei încerca sa mă ajuți, n-o sa mă las ajutat, ha, ha!”

Robert se lasă prins în joc și își dezvăluie *Stratagema* sau „punctul slab” care determină pe cineva să accepte Momeala altcuiva. Pentru Robert acesta este un mesaj Parental care în mintea lui sună astfel: ”Trebuie să-i ajuți pe oamenii aflați în situații jalnice!”

La nivel psihologic, Robert își spune: ”Ok, voi încerca să te ajut, dar noi amândoi știm că până la urmă tu nu te vei lăsa ajutat”. La nivel social, el începe sa ofere soluții.

Stadiul *Răspuns* presupune o serie de tranzacții care pot dura minute, ore sau ani întregi. Robert oferă mai multe sfaturi lui Dan care le contracarează.

La nivel social, aceste tranzacții par a fi schimburi de informații. Dar, la nivel psihologic, ele repetă schimbul Momeala + Stratagema cu care a debutat jocul.

Stadiul *Comutare* este când Dan răbufnește, iar *Deruta* când Robert este confuz și nu mai știe ce să zică.

Ambii jucători își aduna *Beneficiul negativ* de sentimente **racket**: Dan este furios, iar Robert se simte deprimat.

Van Joines oferă următoarea definiție a jocului psihologic pe care o considerăm utilă: ”Un joc este procesul de a face ceva cu un motiv ascuns care: este în afara conștientei Adultului. Nu devine explicit până când participanții nu schimba

modul în care se comportă. Are drept rezultat faptul că toți se simt derutați, neînțeleși și doresc să-l învinovățească pe celălalt.” (J. Stewart, V. Joines, 2007)

Jocurile pot avea trei *grade de intensitate*:

Jocuri de gradul I: nu sunt prea perturbatoare; ”micile necazuri” ale vieții cotidiene; repetarea lor poate deveni plictisitoare; sunt jucate social.

Jocuri de gradul al II-lea: jucătorii preferă să nu le facă publice în cercul său social. Dan nu va acționa concret să-și găsească un serviciu, ci va face o depresie.

Jocuri de gradul al III-lea: este jucat la infinit și jucătorii sfârșesc la chirurgie, tribunal sau morgă. Dacă Robert și Dan ar fi jucat la intensitate mai mare, probabil că Dan l-ar fi lovit pe Robert, iar acesta putea riposta, ajungând amândoi la spital.

6. *Intimitatea (Proximitatea)* - cea mai plăcută modalitate de structurare a timpului ce presupune exprimarea sinceră a sentimentelor, gândurilor, dorințelor. Este o comunicare sinceră, fără motive ascunse.

Berne considera acest tip de schimb drept cel mai dificil. Ceea ce el numea *intimitate* este un contact sincer, autentic și spontan. Poate fi vorba despre râs, plâns, teama, mânie - sincere, fără manipulare. Este o tranzacție Copil Liber - Copil Liber. Uneori este resimțita ca un pericol, ne simțim vulnerabili. Oamenii au propriile lor mecanisme de apărare împotriva proximității și de aceea unii ajung să își trăiască întreaga viață de adult fără sa cunoască un adevărat moment de intimitate.

Intimitatea include intimitatea erotică, sexuală, dar nu se reduce la aceasta. Un moment de intimitate este atunci când colegul de serviciu v-a zâmbit complice după ce șeful v-a felicitat pentru lucrul bine făcut pe care ați făcut-o împreună sau o mama care îi surâde băiatului ei după ce a terminat de spus o poezie la serbarea de la grădinița.

Intimitatea nu presupune ”mesaje secrete”. Nivelul social și cel psihologic sunt congruente și astfel intimitatea se deosebește de jocuri. Uneori jocurile sunt folosite ca substitut pentru intimitate.

Schimbul de stroke-uri în intimitate este mult mai puternic decât în orice altă formă de structurare a timpului. Se pot schimba atât stroke-uri pozitive, cât și negative. Dar nu va exista nici o desconsiderare din moment ce *intimitatea* este prin definiție un *schimb de dorințe și sentimente autentice*.

Deoarece nu este pre-programată, intimitatea este și cel mai imprevizibil mod de structurare a timpului și din starea de Copil s-ar putea s-o perceap ca cel mai "riscant" mod de a relaționa cu alte persoane. Paradoxal este faptul că ea comportă cel mai mic risc: rezultatul intimității trebuie să fie întotdeauna constructiv pentru persoanele implicate (Jan Stewart, V. Joines, 2007).

Sarcini pentru cursanți:

1. Prezentați un studiu de caz în care sunt prezente toate rolurile descrise de autorul Triunghiului dramatic, S. Karpman.
2. Realizați analiza tranzacțională a filmului dumneavoastră preferat.

TEMA 4. SCENARIUL DE VIAȚĂ. POZIȚIILE DE VIAȚĂ

Finalități de curs:

- ✓ Să identifice originile scenariilor de viață
- ✓ Să descrie tipurile scenariilor
- ✓ Să identifice pozițiile de viață

1. Natura și originile scenariului

Fiecare dintre noi concepe în copilărie o poveste a propriei vieți. Aceasta poveste are un început, o parte de mijloc și un sfârșit. Alcătuim intriga de baza în primii ani din copilărie, înainte chiar de a putea rosti câteva cuvinte. Mai târziu, pe parcursul copilăriei, adăugăm detalii la poveste. La vârsta de șapte ani, ea a fost deja în cea mai mare parte scrisă. Poate o mai revizui puțin în adolescență.

Când ajungem adulți, de obicei, nu mai suntem conștienți de povestea de viață pe care am scris-o pentru noi înșine. Totuși, există, posibilitatea să trăim în conformitate cu ea. Fără a fi conștienți de acest lucru, ne organizăm viața de așa natura, încât ne îndreptăm spre scena finală pe care ne-am stabilit-o încă din prima copilărie:

Aceasta poveste de viață de care nu suntem conștienți se numește în *AT scenariu de viață*.

Scenariu = deprindere (toți suntem robii deprinderilor noastre).

Teoria scenariului a fost creată data de Eric Berne și colaboratorii săi, mai ales Claude Steiner, pe la mijlocul anilor 1960.

În *Principles of Group Treatment*, Berne a definit scenariul de viață ca pe "**un plan de viață inconștient**". Mai târziu, în *What Do You Say After You Say Hello* ?, a oferit o definiție mai completă: "**un plan de viață creat în copilărie, întărit de părinți, justificat de evenimente ulterioare și culminând cu o alternativă aleasă**".

SCENARIUL E UN PLAN DE VIAȚĂ. Ideea că tiparele vieții adulte a oamenilor sunt afectate de experiențele din copilărie este o idee centrală nu

numai în AT, ci și în multe alte abordări psihologice. Teoria AT aduce ca noutate sugestia că, copilul întocmește un *plan anume* pentru viața sa, și nu pur și simplu o viziune generală asupra vieții. Aceasta teorie sugerează ca acest plan de viață este creat sub forma unei *piese de teatru*, cu părți distincte de început, mijloc și sfârșit.

SCENARIUL ESTE DIRECȚIONAT SPRE UN REZULTAT. O altă afirmație distinctivă a teoriei scenariului este ca planul de viață ”culminează cu o alternativă aleasă”. Când copilul mic își scrie povestea vieții, el scrie și scena finală ca parte integrantă din ea. Toate celelalte elemente ale intrigii, începând cu prima scena, sunt apoi planificate, pentru a conduce spre scena finală.

În limbajul științific al teoriei scenariului, scena finală e numită *rezultat al scenariului*. Teoria sugerează că atunci când, ca adulți, ieșim din scenariul nostru, alegem, fără să ne dăm seama, comportamente care ne vor duce mai aproape de rezultatul scenariului nostru.

SCENARIUL ESTE DECIZIONAL. Berne definește scenariul ca un ”plan de viață *făcut* în copilărie”. Adică copilul *decide* asupra planului de viață. Acest plan nu e determinat numai de forțe exterioare, ca părinții sau mediul. În limbajul AT, exprimăm acest lucru spunând ca scenariul este *decizional*.

Chiar în cazul în care diferiți copii sunt crescuți în același mediu, ei se pot decide asupra unor planuri de viață foarte diferite. Berne relatează o poveste despre doi frați cărora mama le-a spus amândurora: ”O să sfârșiți într-o casă de nebuni”.... Unul din ei a ajuns pacient cronic într-un spital de boli mentale, celălalt a devenit psihiatru.

În teoria scenariului, termenul ”*decizie*” e folosit în sens diferit de cel obișnuit din dicționar. *Deciziile de scenariu ale copilului nu sunt luate prin gândirea deliberată* pe care de obicei o asociem cu luarea deciziilor la maturitate. *Cele mai timpurii decizii provin din sentimente și se iau înainte ca copilul să înceapă să vorbească. Ele depind de asemenea de un tip de testare a realității diferit de cel folosit de adulți.*

SCENARIUL E ÎNTĂRIT DE PĂRINȚI. Deși părinții nu pot determina deciziile din scenariul unui copil, ei pot exercita o influență majoră asupra lor. Din primele zile de viață ale unui copil, părinții îi transmit mesaje pe baza cărora el își formează concluziile despre sine însuși, alții și lume. Aceste *mesaje din scenariu* sunt atât non-verbale cât și verbale. Ele formează cadrul în conformitate cu care se iau deciziile și se creează scenariile de bază ale copilului.

SCENARIUL ESTE ÎN AFARA CONȘTIENȚEI. În viața adultă, momentele când ne apropiem cel mai mult de amintirea primilor noștri ani de viață sunt în vise și fantezii. Dacă nu ne facem timp să analizăm și să descoperim care ne este scenariul, probabil nu vom deveni conștienți de deciziile timpurii pe care le-am luat, chiar dacă prin comportamentul nostru trăim în conformitate cu ele.

REALITATEA ESTE REDEFINITA PENTRU A „JUSTIFICA„ SCENARIUL. Ceea ce facem, de regulă, este că interpretăm realitatea din propriul nostru cadru de referință, astfel încât ea să *ne facă impresia* de justificare a deciziilor noastre din scenariu. Facem acest lucru pentru ca în starea de Copil a eului nostru putem percepe orice amenințare la adresa concepției noastre despre lume bazate pe scenarii ca pe o amenințare la adresa satisfacerii nevoilor noastre sau chiar a supraviețuirii.

Originile scenariului. De ce luăm noi în copilărie aceste decizii absolute în legătură cu noi înșine, cu alții și cu lumea? Ce funcție îndeplinesc ele? Răspunsul se află în doua trăsături caracteristice ale formării scenariului.

- ✚ Deciziile din scenariu reprezintă cea mai buna strategie de supraviețuire a copilului într-o lume care deseori pare ostilă, chiar amenințătoare la adresa vieții.
- ✚ Deciziile din scenariu se fac pe baza emoțiilor și testarea realității ale unui copil.

2. Tipuri de scenarii

În funcție de conținutul lor, scenariile pot fi clasificate în 3 categorii:

Câștigătoare (Fericite)

Perdante sau hamartice (Nefericite)

Non-câștigătoare sau banale (De mijloc între fericit și nefericit)

SCENARIUL CÂȘTIGĂTOR. În viziunea lui Berne, un "câștigător" (engl., "winner") este persoana "care își realizează obiectivele propuse" în mod confortabil, plăcut, ușor. Pot hotărî să devin milionar în euro, iar dacă am ajuns să am acele milioane și să fiu fericit și îndeștulat înseamnă că sunt un câștigător. Sau poate am hotărât să îmi dedic toată viața unei religii și să devin ascet. Dacă trăiesc fericit în chilia mea sunt un câștigător. "Succesul" depinde de obiectivele stabilite pentru mine însumi.

SCENARIUL PERDANT: cineva se poate considera un "învingător" dacă nu își atinge obiectivele propuse sau dacă le atinge după un mare efort, lipsă de confort etc. Dacă am decis să devin milionar în euro și sfârșesc ca ascet, foarte sărac, sunt un învingător. Și tot învingător sunt dacă "produc" acele milioane de euro în timp ce sunt veșnic stresat, ulcerul mă roade și sunt hipertensiv.

Scenariile perdante au 3 grade (1, 2, 3) în funcție de gravitatea rezultatului:

Scenarii perdante de gradul 1: insuccesele și eșecurile persoanei sunt suficient de blânde pentru a fi discutate în cercul social al persoanei (ex. tratamentul ambulatoriu pentru o depresie ușoară).

Scenarii perdante de gradul 2: eșecurile persoanei sunt suficient de neplăcute pentru a nu fi discutate în public (ex. concedierea succesivă din mai multe slujbe, spitalizarea pentru un episod depresiv major, exmatricularea din școală etc.).

Scenarii perdante de gradul 3: culminează cu moarte, rănire gravă, îmbolnăvire, criza legală (ex. condamnare la închisoare, spitalizare pe viața pentru un diagnostic psihiatric, sinucidere pentru un eșec la examenul de bacalaureat etc.). Acestea sunt scenariile *hamartice*. Cuvântul provine din limba greacă: *hamartia*, "defect vital". Asemenea tragediei din Grecia antică, o decizie negativă timpurie în scenariu va conduce la o scenă finală tragică.

SCENARIII NON-CÂȘTIGĂTOARE SAU BANALE: sunt cel mai des întâlnite. Persoana "merge pe calea de mijloc": nici nu câștigă mare lucru, dar nici nu pierde ceva semnificativ. Nu își asumă riscuri.

De exemplu, o persoană care la serviciu nu va ajunge niciodată șef, dar nici nu va fi dat afară. Va ajunge la vârsta pensionării, va face o petrecere de pensionare cu

colegii și apoi, va sta în papuci pe canapea și se va gândi: ”Aș fi putut fi șef dacă m-aș fi aflat în alt loc, în alt moment. Dar de fapt, cred că nu mi-a mers tocmai rău”.

Aceasta clasificare a scenariilor în câștigătoare, non-câștigătoare și perdante e doar aproximativă. Ceea ce pare un rezultat non-câștigător pentru tine, poate fi un rezultat câștigător pentru mine. Ceea ce e inacceptabil în cercul meu social, ar putea fi OK în al tău (J. Stewart, V. Joines, 2007).

Berne scria: ”Scenariul este ceea ce persoana a planificat să facă în copilăria timpurie, iar cursul vieții este ceea ce se întâmplă de fapt”.

Cursul vieții unui om este un rezultat al interacțiunii a 4 factori: ereditate, evenimente exterioare, scenariu și decizii autonome.

3. Pozițiile de viață la adulți - Coralul OK

Berne sugerează ca un copil mic, încă de la începuturile procesului de formare a scenariului său ”are deja anumite convingeri despre sine însuși și oamenii din jurul său”. Aceste convingeri se vor menține probabil toată viața și pot fi rezumate după cum urmează:

Eu sunt OK, sau

Eu nu sunt OK;

Tu ești OK, sau

Tu nu ești OK.

Alăturând toate acestea în toate combinațiile posibile, obținem patru afirmații despre sine și despre ceilalți:

Eu sunt OK, tu ești OK;

Eu nu sunt OK, tu ești OK;

Eu sunt OK, tu nu ești OK;

Eu nu sunt OK, tu nu ești OK.

Aceste 4 situații sunt cunoscute sub numele de *poziții de viață*. Unii autori le numesc *poziții de bază*, *poziție existențială* sau pur și simplu *poziții*. Ele reprezintă atitudinile pe care o persoană le adoptă față de *valoarea* esențială pe care o percepe în

sine și în alții. Acest lucru înseamnă mai mult decât a avea pur și simplu o opinie despre *comportamentul* personal și cel al altor oameni.

O dată ce copilul a adoptat una din aceste poziții, probabil își va construi întreg scenariul în așa fel încât să se potrivească cu aceasta. Berne scria: "Orice joc, scenariu și destin se bazează pe una din aceste 4 poziții de baza".

Copilul care alege "**Eu sunt OK, tu ești OK**" își va construi probabil un scenariu câștigător. Dacă copilașul adopta poziția "**Eu nu sunt OK, tu ești OK**" e mai probabil să scrie o poveste de viață banală sau perdantă. El va construi un scenariu care se potrivește cu poziția sa de bază, în jurul ideii de a fi victimizat și a pierde în fața altora.

"**Eu sunt OK, tu nu ești OK**" poate sta la baza unui scenariu care la prima vedere pare a fi câștigător. Dar acest copil va avea convingerea că el trebuie să fie cu o treaptă mai sus, iar pe alții să-i pună cu una mai jos. S-ar putea să reușească asta pentru o vreme, realizând-și dorințele, dar numai după o luptă permanentă. Alteori, oamenii din jurul lui se vor sătura să tot fie cu o treapta mai prejos și-1 vor respinge. Atunci el va trece de la un aparent "învingător" la un grav perdant.

Poziția "**Eu nu sunt OK, tu nu ești OK**" este cea mai probabilă ca punct de plecare pentru un scenariu perdant. Acest copil și-a însușit convingerea că viața e inutilă și plină de disperare. Se percepe pe sine ca fiind mereu mai prejos, de neiubit. Crede că nimeni nu-1 va ajuta, pentru că nici ceilalți nu sunt OK. Astfel își va scrie scenariul în jurul unor scene în care respinge și este respins.

Berne credea că "...poziția e adoptată devreme în copilăria timpurie (3-7 ani) pentru a justifica o decizie bazată pe o experiență anterioară". Cu alte cuvinte, pentru Berne, prima dată apar deciziile timpurii, iar poziția de viață e adoptată mai târziu în copilărie, pentru a face ca lumea să pară că justifică ceea ce s-a decis anterior.

În viziunea lui Claude Steiner, poziția de viață este adoptată mult mai devreme. El îi plasează originea în primele luni de alăptare. Pentru Steiner, poziția "**Eu sunt OK, Tu ești OK**" reflectă interdependența confortabilă, reciprocă, între sugarul care se hrănește și mama. El echivalează această poziție cu "*încrederea*

fundamentală” descrisă de o autoritate în materie de dezvoltare a copilului, Erik Erikson. Acesta este ”o stare de lucruri în care bebelușul simte că este una cu lumea și că totul e una cu el”.

Steiner sugerează că toți copiii încep din poziția ”Eu sunt OK, tu ești OK”. Copilul trece în altă poziție numai dacă ceva întrerupe interdependența mutuală între copil și mama.

Fiecare dintre noi ajunge la maturitate după ce și-a scris un scenariu bazat pe una din cele 4 poziții de viață. Dar nu rămânem în poziția respectivă tot timpul. Ne deplasăm dintr-o poziție în alta, clipă de clipă.

Franklin Ernst a creat un sistem de analiză a acestor deplasări. El îl numește *Coralul OK* (J. Stewart, V. Joines).



Figura 11. Pozițiile de viață. Coralul OK

Deseori, autorii AT prescurtează ”OK,, cu semnul + și ”non-OK” prin semnul -. Uneori cuvântul ”you (tu)” e prescurtat cu ”U”. Cele patru poziții de viață sunt definite și scrise simplu: I+U+ , I-U+ , I+U- și I-U-.

Franklin Ernst evidențiază faptul ca fiecare din pozițiile din copilărie se reflectă în viață de adult printr-un anume tip de interacțiune socială. El o numește *operație*. Numele celor 4 operații sunt prezentate în Coral. Dacă intrăm într-una dintre aceste operații fără a ne da seama, din starea de Copil a eului nostru, probabil ne vom crea o ”justificare” scenarială pentru poziția de viață

corespunzătoare. Dar avem, de asemenea, și opțiunea de a intra în Adult și de a folosi oricare dintre operații în mod conștient. Procedând astfel putem obține rezultatele sociale pe care le dorim.

Deși ne deplasăm dintr-un cadru al Coralului în altul, fiecare avem un cadru "favorit" în care ne petrecem majoritatea timpului cât suntem în scenariu. Acesta va fi cel pentru care am optat în copilărie ca fiind poziția noastră de bază.

"Eu sunt OK, tu ești OK" este poziția *sănătoasă*, mă descurc cu viața și rezolvarea problemelor. Acționez pentru a obține rezultatele câștigătoare pe care le doresc. Aceasta e unica poziție bazată pe realitate.

Dacă poziția mea din copilărie a fost "Eu nu sunt OK, tu ești OK", îmi voi juca probabil scenariul mai ales din poziția *depresivă* de a mă simți puțin mai prejos decât ceilalți. Inconștient, îmi aleg sentimente neplăcute și comportamente repetitive pentru a "confirma" că aceasta este poziția mea potrivită în lume. Dacă am probleme psihiatrice, aș fi probabil diagnosticat drept nevrotic sau depresiv. Dacă aș scrie un scenariu hamartic, rezultatul probabil ar fi auto-rânire sau sinucidere.

O poziție timpurie de "Eu sunt OK, tu nu ești OK" înseamnă că îmi trăiesc scenariul mai ales de pe poziția defensivă prin care încerc să mă mențin un pic mai presus de ceilalți. Cei din jurul meu mă vor percepe poate ca fiind băgăreț, insensibil și agresiv. Deși deseori acestei poziții i se atribuie numele de *paranoidă*, ea corespunde, de asemenea, diagnosticului psihiatric de tulburare de personalitate. Într-un scenariu perdant de gradul 3, scena mea finală ar putea implica uciderea sau rânirea celorlalți.

Dacă în copilărie am adoptat poziția fundamentală "Eu nu sunt OK, tu nu ești OK", scenariul meu va fi jucat în principal din poziția de *inutilitate*. Aici, cred că ceilalți și toata lumea nu sunt buni de nimic, și nici eu. Dacă am scris un scenariu banal, tiparul meu va fi să n-ajung nicăieri cu majoritatea lucrurilor de care mă apuc în viață. Dacă scenariul meu e hamartic, rezultatul probabil va fi "a înnebuni", cu un diagnostic psihotic.

Că toate celelalte aspecte ale scenariului, și poziția în viața poate fi schimbată. Acest lucru e posibil să se petreacă numai ca rezultat al analizei interne a scenariului, al terapiei sau al unei experiențe externe puternice.

Sarcini pentru cursanți:

1. Numiți povestea Dvs. preferată. Cine este eroul preferat ? Ce simte el ? Ce i se întâmplă lui ? Dacă ați putea schimba ceva în poveste, ce ați modifica ?
2. Realizați trei studii de caz: urmăriți persoanele din jur și descrieți trei scenarii/planuri de viață diferite.

TEMA 5. MATRICEA SCENARIULUI DE VIAȚĂ

Finalități de curs:

- ✓ Să identifice mesajele din scenariu
- ✓ Să exemplifice contrainjoncțiunile, programul, injoncțiunile și permisiunile
- ✓ Să detecteze redefinirea realității, desconsiderarea și simbioza
- ✓ Să identifice sentimentele racket, timbrele
- ✓ Să analizeze și exemplifice jocul psihologic

1. Mesajele din scenariu

Mesajele din scenariu pot fi transmise *verbal, non-verbal* sau combinat.

Atât mesajele verbale, cât și cele non-verbale pot conține un element de *modelare*.

Mesajele din scenariu verbale pot fi transmise sub forma de *comenzi* sau *atribuiri*.

Conținutul lor poate fi *pozitiv* sau *negativ*. Puterea lor va fi data de mesajele non-verbale care le însoțesc.

Modelare: copilul modelează comportamentul oamenilor maturi, persoanelor semnificative.

Comenzi: Nu mă deranja!; Fa ce ți se spune!; Dispari! etc.

Atribuiri (copilului i se spune direct ce este): Ești prost!; Tu ești băiatul mamei!; O să ajungi la balamuc!; Ești bun la matematica! etc.; sau indirect- Maria e așa cuminte!; Știi, Ionuț, nu e așa isteț!; Bunicul spune ca ești un copil rău etc.

MATRICEA SCENARIULUI sau PLANUL DE VIAȚĂ. Principalele elemente ale scenariului sunt prescripțiile, injoncțiunile (ordinile), programul și deciziile. Și mama și tatăl oricărei persoane au fiecare stările de Părinte, Adult și Copil ale eului. Părinții îi transmiteau în copilărie mesaje scenariale din toate aceste trei stări ale eului. Copilul a primit aceste mesaje și le-a stocat în propriile sale trei stări ale eului. Realizând acest lucru, Claude Steiner a creat ceea ce acum constituie unul din modelele centrale în AT - *matricea scenariului*:

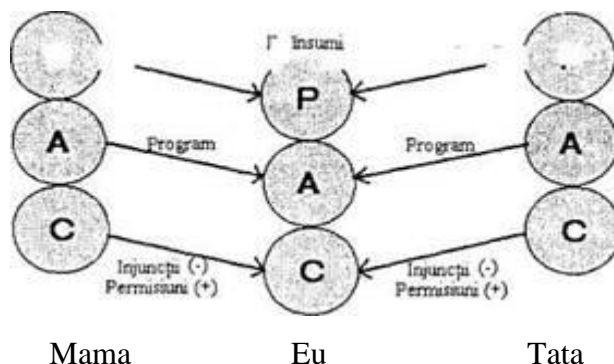


Figura 12. Matricea scenariului sau planului de viață

Mesajele provenind din stările de Părinte ale mamei și tatălui se numesc *contrainjunctiuni*. Le pui deoparte ca parte a conținutului propriului tău Părinte.

Modelarea sau mesajele de tip ”*iată cum*” ale Adultului părintelui către Adultul copilului constituie ceea ce se numește *programul*.

Mesajele trimise din starea de Copil a mamei și tatălui pot fi de două tipuri: *injunctiuni* și *permisiuni*. Ni le reprezentăm pe acestea ca fiind depozitate în conținutul propriei stări de Copil a eului.

CONTRAINJONCTIUNILE - aceste mesaje de la Părinte - la - Părinte au fost denumite inițial *contrainjunctiuni* pentru că s-a crezut despre ele că ”funcționează în direcție opusă injunctiunilor”. Acum știm că *se poate* ca uneori aceste mesaje să contrazică injunctiunile, dar ele pot să le și întărească sau să fie irelevante.

Contrascenariul este setul de decizii luate de copil în conformitate cu *contrainjunctiunile*. *Contrainjunctiunile* constau din comenzi despre ce să facă sau să nu facă, plus definiții ale oamenilor și lumii. Toți primim cu miile astfel de mesaje de la părinți și figuri parentale.

Exemple: Fii cuminte!; Prințisorul meu!; Să fii cel mai bun!; Nu fi rău! etc.

În majoritatea timpului ne folosim *contrascenariul* în mod pozitiv, pentru a ne purta de grija și pentru a ne adapta confortabil societății.

Totuși, mulți dintre noi avem niște mesaje de *contrascenariu* pe care am hotărât să le folosim ca parte din decorul unui scenariu negativ. Să presupunem că sunt

purtătorul unei comenzi Parentale ”Lucrează din greu!”. O pot folosi pentru a avea succes la scoală sau facultate. În carieră poate continua să lucrez din greu și sunt promovată. Dar s-ar putea, de asemenea, să lucrez din greu și să mă suprasolicit. Poate sacrific timpul liber, relaxarea și prietenii pentru solicitările de la serviciu. Dacă scenariul meu este hamartic, îmi pot folosi mesajul ”Lucrează din greu” pentru a obține un rezultat ulterior de ulcer, hipertensiune arterială sau atac de cord.

Există cinci comenzi care joacă un rol deosebit în contrascenariu:

- ❖ **Fii perfect**
- ❖ **Fii puternic**
- ❖ **Lucrează din greu**
- ❖ **Fa plăcere (oamenilor)**
- ❖ **Grăbește-te**

Acestea se numesc mesaje conductoare sau *driver*. Numele de ”driver” se folosește deoarece copilul simte o constrângere de a asculta de aceste comenzi. El crede că poate rămâne OK atâta timp cât asculta de driver. Toți purtăm aceste 5 mesaje în contrascenariul nostru, deși combinate în proporții diferite. Atunci când reacționez intern la un mesaj driver, manifest un set de comportamente tipice pentru acel driver.

Aceste *comportamente de driver* nu sunt constante de la persoană la persoană. Studiind comportamentul de driver al cuiva, putem prevedea cu destulă exactitate anumite caracteristici ale scenariului său.

PROGRAMUL - se referă la ”know how”, cum să faci diverse lucruri: ”Iată cum să...” învățate de la părinți și alte figuri parentale. Exemplu: ”Iată cum să... numeri până la 100; ... îți scrii numele; gătești sarmale; fii cel mai bun; să nu îți arăți sentimentele etc.”

Programele pot fi pozitive și negative. Exemplu de program negativ: un copil poate învăța de la tatăl său: ”Iată cum să lucrezi din greu, să te suprasoliciți și să mori tânăr..”.

INJONCȚIUNI ȘI PERMISIUNI -

Injoncțiunile sunt mesajele trimise din starea de Copil a părintelui către starea de Copil a copilului real.

<https://www.youtube.com/watch?v=A4PYepbiXg0>

Doi reprezentanți notorii ai analizei tranzacționale, Bob și Mary Goulding au identificat 12 teme care stau frecvent la baza deciziilor timpurii ale oamenilor.

Ei au creat lista celor 12 injoncțiuni. Fiecărei injoncțiuni îi corespunde câte o permisiune.

Injoncțiunile și permisiunile sunt transmise copilului mai ales non-verbal.

Injoncțiunile sunt formulate cu "NU" și permisiunile cu "Este ok să / Ai voie să / Este dreptul tău să / Ai permisiunea să...".

Injoncțiunile:

NU EXISTA - cea mai dramatică injoncțiune. Dacă o persoană s-a gândit vreodată la sinucidere, probabil că are un astfel de mesaj în scenariul său. La fel, dacă s-a simțit neînsemnat, inutil, de neiubit. Un părinte transmite copilului său un astfel de mesaj deoarece se simte amenințat sau privat de prezența copilului.

"Copiii-accident", copiii nedoriți, copiii abuzați fizic și/sau psihic, copiii abandonți prezintă adesea această injoncțiune.

Din fericire, oamenii sunt creativi când este vorba despre supraviețuire, pentru că altfel am asista la mult mai multe sinucideri decât sunt în realitate. De exemplu, o persoană cu injoncțiunea "Nu exista" ia încă din copilăria mică o *decizie compusă*: "Este ok / Am voie să exist *atâta timp cât eu doresc*".

NU FI TU ÎNSUȚI - este adesea transmisă de părinți copilului de un alt sex decât cel așteptat de părinți. Acest lucru se reflectă în numele copilului. Spre exemplu, o fată pe nume Alexandra, Sorina, Petruta etc. și în comportamentele lui (ex. fetița băiețoasă). Aceasta injoncțiune este transmisă și atunci când părinții fac afirmații de genul: "Ești exact ca unchiul Gica, cioară albă a familiei..". De asemenea, ea este transmisă atunci când părinții nu țin cont de abilitățile, aptitudinile și interesele copilului. Spre exemplu, un tată nu îi va permite băiatului său să joace fotbal deși este foarte talentat și îl va trimite să învețe mai multă matematică.

NU FI COPIL - starea de Copil a părintelui consideră că în familie e loc pentru un singur copil, adică exact aceasta stare interioară. Spre exemplu, băieții/fetițele mari nu plâng/nu se joacă/nu râd/nu merg cu bicicleta... Uneori, într-o familie în care adulții nu sunt responsabili și nu au grija de copii, unul dintre copii poate decide: ”Eu sunt singurul care pot avea grijă de mine și de cei mici în această casă”.

Persoanele cu această injoncțiune sunt mereu responsabili și încordați, nu se pot distra, râde, relaxa, nu fac surprize și năzdravăanii. În unele familii, aceste comportamente sunt considerate inutile sau chiar păcătoase. Anumite persoane prezintă credința magică, că dacă se simt prea bine, urmează să li se întâmple ceva rău (”După răs, vine plâns”). Așa că modul magic în care poți ține răul la distanță este să nu te bucuri niciodată.

NU CREȘTE - părinții nu doresc să renunțe la copilașul pe care îl au în casă deoarece își definesc întreaga lor valoare în termeni de a fi un tată și o mamă ”buni”. Uneori aceasta injoncțiune mai este interpretată și că ”Nu mă părăsi..”. Aceasta injoncțiune o au cei care rămân ”băiețelul mămicii” sau ”fetița lui tăticu” toată viața lor, adesea fără a avea un partener și o familie proprie. Femeia care rămâne alături de o mama bătrână mereu critica pentru a avea grijă de ea are o astfel de injoncțiune. Ei nu i s-a permis să crească și să devină o femeie.

NU REUȘI - este un mesaj transmis de un părinte care în starea sa de Copil este gelos pe realizările copilului său. Non-verbal îi poate transmite fiului sau fiicei sale aceasta injoncțiune chiar dacă la nivel explicit o îndeamnă să lucreze din greu pentru a avea succes.

NU FĂ NIMIC / NU - se referă la temerea părinților că indiferent ce ar face copilul lor, i se va întâmpla ceva rău, așa că este mai bine să nu facă nimic. Dacă cineva oscilează în viața adultă mereu între diferite moduri de acțiune, simțind întotdeauna că nu ajunge nicăieri, dar nu întreprinde nimic pentru a schimba acest lucru, poate purta un asemenea mesaj scenarial.

NU FI IMPORTANT - cei care poartă acest mesaj intră în panică dacă li se cere să preia orice fel de rol de conducător. Poate lucra excelent în poziție de subordonat, dar

fie nu urmărește promovare, fie se auto-sabotează când se ivește vreo șansă. O variantă a acestei injoncțiuni este ”Nu cere ceea ce dorești”.

Non-verbal, părintele transmite din starea sa de Copil: ”Voi accepta să te am prin preajmă, puștiule, atâta timp cat îți dai seama că tu și dorințele tale nu sunteți importanți aici...”.

NU APARTINE - copilul care primește un astfel de mesaj simte ca nu aparține nici unui grup, clase, popor, nu are un partener stabil; este perceput de către ceilalți ca un singuratic și nesociabil. Adesea părinții etichetează copilul ca ”timid”, ”dificil”, fiind țapul ispășitor al familiei; sau i se spune mereu că este special.

NU FI APROPIAT - implică o interdicție de apropiere fizică. Acești părinți rareori își ating copilul și se ating unul pe altul. Aici poate fi vorba și despre interdicția de a fi apropiat emoțional. În aceste familii nimeni nu vorbește despre emoțiile lor. O variantă a lui este ”Nu avea încredere”. Un copil mic percepe acest mesaj atunci când un părinte moare sau divorțează, când este agresiv sau profită de copil. Decizia suna astfel: ”Mă voi ține departe de tine pentru a mă proteja..”.

NU FI SĂNĂTOS - ați văzut vreodată sau ați fost unul dintre copiii care fac febra fără motiv sau se îmbolnăvesc des pentru a atrage atenția părinților ? Dacă răspunsul este afirmativ aveți o astfel de injoncțiune. Într-o familie în care părinții sunt mereu ocupați cu serviciul, plecați în delegații etc., Micul Profesor sau A1 al copilului ajunge la concluzia: ”Pentru a primi atenția pe care o doresc, trebuie sa fiu bolnav!” Mai târziu, o astfel de persoana se va îmbolnăvi ori de câte ori nu merge bine la serviciu sau în relația cu partenerul de viață.

Există și varianta: ”Nu fi sănătos la cap!” modelată de părinte sau o rudă psihotică. Copilului i se da atenție doar dacă se comporta nebunește. Există familii în care există reguli nescrise legate de modul în care nebunia se transmite la membrii lor.

NU GÂNDI - are și unele variante (Nu te gândi la X persoana sau lucru; Nu gândi ce gândești tu, gândește ce gândesc eu...). Este transmisă de acei părinți care desconsideră capacitățile cognitive ale copiilor lor: ”Femeile nu sunt prea deștepte. Ele obțin ceea ce vor în viață prin frumusețea lor..”. Sau: ”Tu ești copil, eu știu ce este cel mai bine pentru tine...”.

NU SIMȚI - este transmisă de părinți care au ei înșiși probleme cu gestionarea emoțiilor. Ei nu își permit, de exemplu, să simtă furie, tristețe, frică și bucurie. Alteori ei nu au voie să simtă nimic. O variantă este aceea că este permisă trăirea sentimentului, dar este interzisă exprimarea lui. Aceasta injoncțiune se referă și la senzațiile fizice: "Nu simți .. senzații". Spre exemplu, un copil cărui i s-a interzis să simtă foame, poate dezvolta mai târziu tulburări de nutriție. "Nu simți senzații" - poate sta la baza unor tipuri de psihoze.

O altă variantă a acestei injoncțiuni este: Nu simți ce simți tu, simte ce simt eu (ex. Mama îi spune copilului: "Pune-ți puloverul, că mi-e frig").

DEOSEBIRILE DINTRE INJONCȚIUNI, PERMISIUNI ȘI CONTRAINJONCȚIUNI

Contrainjoncțiunile sunt verbale, injoncțiunile și permisiunile sunt (inițial) pre-verbale.

Injoncțiunile/permisiunile (de la Copil) se dau în copilăria timpurie (până la 6-8 ani), contrainjoncțiunile (de la Părinte) mai târziu (între 6-12 ani).

ANTISCENARIUL. Unii oameni pot lua unul din mesajele din scenariul lor și îl transformă în opusul său. Apoi urmează acest opus în loc de mesajul original. Cel mai adesea acest lucru se petrece cu contrascenariul. Când acționăm în acest mod se spune că suntem în *antiscenariu*.

O persoană poate intra și ieși din antiscenariu în diferite momente din viața ca răspuns la orice mesaj din scenariul său. Adolescența e o perioadă obișnuită a antiscenariului. Un exemplu ar fi fata care a trecut prin copilărie conformându-se contrascenariului: "Fii cuminte și fă ce spun părinții...". La 14 ani deodată se schimbă, devine obraznică și gălăgioasă, întârziind acasă, petrecându-și timpul în ceea ce părinții numesc "rea companie".

Ar putea părea că s-a eliberat de contrascenariul ei. În realitate, ea îl urmează exact ca și până atunci. Atâta doar că și-a răsucit mesajul invers, așa cum ai întoarce un diapozitiv color ca să-1 vezi și din partea cealaltă.

Antiscenariul poate fi considerat ceea ce copilul rebel decide să facă atunci când s-a săturat de scenariu și contrascenariu. În acest punct, nu-i mai pasă de ce se întâmplă dacă nu mai urmează acele decizii timpurii.

Mai târziu, după ce se mărita, aceasta fetiță ar putea ieși din nou din antiscenariu, pentru a reveni din nou la scenariu și contrascenariu. Va deveni din nou liniștită și convențională, de data aceasta interpretând pe ”soțioară” pentru soțul ei.

2. Redefinire, desconsiderare, simbioza

Copilul mic alege un anumit scenariu de viață, pentru că acesta reprezintă cea mai bună strategie pe care copilul o poate elabora pentru a supraviețui și a face față la ceea ce deseori pare o lume ostilă. În starea de Copil a eu-lui nostru, s-ar putea încă să credem că orice amenințare la adresa reprezentării noastre de copil despre lume constituie o amenințare la adresa satisfacerii nevoilor sau chiar a supraviețuirii noastre. Astfel, uneori distorsionăm percepția noastră asupra realității, pentru că ea să se potrivească cu scenariul nostru. Când procedam astfel, spunem că facem o *redefinire*.

Unul din modurile în care putem face ca lumea să pară că se potrivește scenariului nostru este să ignorăm, selectiv, informații aflate la dispoziția noastră, referitoare la o anumită situație. Facem acest lucru fără să fim conștienți. Astfel, ignorăm acele aspecte ale situației care contrazice scenariul nostru. Acest lucru se numește *desconsiderare*.

Exagerarea însoțește orice desconsiderare (“a face din țânțar armăsar”).

Patru comportamente pasive: pe baza cărora ne putem da seama că o persoană desconsideră.

- ❖ **A nu face nimic**
- ❖ **Supraadaptarea**
- ❖ **Agitația**
- ❖ **Incapacitatea și violența**

1. **A nu face nimic.** O persoană care a ieșit la un restaurant și s-a așezat la masă de vreo 30 de minute, de el nu se apropie nici un chelner să-î ia comanda, deși chelnerii

roiesc prin jurul său. În loc să cheme unul sau să se ducă personal să-l aducă la masă, rămâne pe scaun, devine din ce în ce mai furios și bombănește sub nas. Nu face nimic concret pentru a rezolva problema, atunci el "alunecă" în scenariu – "Eu ok, Tu non-ok".

2. Supraadaptarea. Cineva aflat în supraadaptare va fi perceput de către ceilalți ca săritor, adaptabil, serviabil. Astfel, cei supraadaptați primesc deseori stroke-uri de la cei cu care au relații. Este cel mai greu de recalibrat dintre cele 4 comportamente pasive deoarece este dezirabil social. Din nefericire, persoana aflată în supraadaptare își desconsidera capacitatea de a acționa conform propriilor opțiuni și acționează conform unor opțiuni despre care crede că reprezintă dorințele celorlalți.

3. Agitația. O persoană a ieșit la un restaurant pentru a serba împreună cu alții ziua onomastica a unui prieten. Orele trec și la un moment dat el începe să-și miște rapid și nervos picioarele pe sub masă. Manifestă *agitație*. Prin acest comportament pasiv, își desconsideră capacitatea de a acționa pentru a rezolva o problemă. Se simte inconfortabil și se angajează în activități repetitive fără sens, pentru a-și diminua disconfortul. În timpul agitației nu ai despre tine senzația că gândești. Dacă și-ar folosi starea de Adult, s-ar ridica în picioare, l-ar felicita din nou pe sărbătorit, i-ar saluta pe prieteni și ar pleca acolo unde dorește să se ducă.

Multe obiceiuri implică agitația: bătutul darabanei în masa, rosul unghiilor, fumatul, răsucitul părului și mâncatul compulsiv sunt câteva exemple.

4. Incapacitatea și violența: În cazul *incapacității*, persoana se face singură neputincioasă într-un fel sau altul. Ea își desconsidera propria capacitate de a rezolva probleme și speră, în starea de Copil, că, incapacitându-se, poate determina pe cineva să i-o rezolve. Incapacitatea ia uneori forma tulburărilor psihosomatice, a căderilor nervoase și a abuzului de alcool, droguri etc.

Violența este și ea considerată un comportament pasiv, deși pare paradoxal la prima vedere. Totuși, așa stau lucrurile deoarece violența nu este un comportament îndreptat către rezolvarea problemelor.

Incapacitatea poate fi considerată violența îndreptată spre interior.

În ambele cazuri, persoana eliberează o mare cantitate de energie către interior, respectiv, către exterior într-o încercare disperată de a forța mediul înconjurător să rezolve probleme în locul ei.

Incapacitatea și violența urmează unei perioade de agitație. Când persoana se agită, acumulează energia pe care apoi o descarcă distructiv fie prin incapacitare, fie în comportamente violente.

Desconsiderarea poate indica prezența unei contaminări sau excluderi. Adesea desconsiderarea se produce fără patologia stărilor eului. În acest caz, Adultul persoanei a fost prost informat sau neinformați.

Ori de câte ori vin dintr-o parte negativă a stării eului, desconsider. Iar ori de câte ori desconsider, vin dintr-o parte negativă a eului.

Detectarea desconsiderărilor:

- ✓ comportamentul driver ("Sunt OK doar dacă");
- ✓ supradetalierea (la o întrebare simplă, persoana răspunde cu o mulțime de informații);
- ✓ suprageneralizarea (exprimări generalizatoare: întotdeauna, niciodată, toți, toate, nimic, nimeni etc.);
- ✓ indicii verbali (când o persoană spune ceva în care informațiile despre realitate sunt ignorate sau deformate: "Nu pot"; "Voi încerca să.."; "Mă plictisește ceea ce spui.."; "Tocmai mi-a venit o idee..."; omiterea unei părți dintr-o propoziție: "Vreau o îmbrățișare", fără a spune concret de la cine);
- ✓ indicii nonverbali (incongruența: Profesorul: "Ai înțeles ceea ce ți-am explicat ?" Elevul: "Da, sigur", în timp ce se freacă pe frunte și se scarpină pe cap).
- ✓ spânzurătoarea: (râsul spânzuratului - persoana râde în timp ce face o afirmație despre ceva neplăcut: "Of, ce prostănac mai sunt! Ha, ha, ha!") Există o incongruență între râs și conținutul dureros al cuvintelor. Cel care are râsul spânzuratului invită asistența să râdă împreună cu el și să-i întărească credințele din scenariu (aici: "Eu nu pot gândi.."). Răspunsul corect din partea celui care este în audiență este să refuze să se alăture acestui râs și să spună că nu este nimic amuzant).

Un alt demers de menținere a scenariului nostru este acela pe care îl desfășurăm ca adulți când intrăm în relații care reiau relațiile pe care le-am avut în copilărie cu părinții noștri. Și acest lucru se întâmplă în absența conștiinței. În această situație, unul dintre partenerii din relație joacă rolul de Părinte și Adult, în timp ce celălalt joacă rolul de Copil. Cei doi funcționează ca și cum ar avea *doar* trei, nu șase, stări ale eu-lui. O relație de acest gen se numește *simbioză*.

Problema cu simbioza este că o dată ce ea s-a stabilit, participanții se simt confortabil. Se creează un sentiment că fiecare a fost distribuit în rolul care se așteaptă de la el. Dar acest confort are un anumit preț: cei din simbioza lasă deoparte fiecare părți întregi din resursele lor de adult.

Gândiți-vă la un cuplu: soțul este mereu responsabil, cel care "aduce pâinea" acasă, sobru, preocupat, nu are prea mult timp liber, pentru relaxare sau distracție. Soția nu a lucrat niciodată, nu are venitul ei, se ocupă de gospodărie, urmează sfaturile și indicațiile soțului responsabil cu rezolvarea problemelor casei. Soțul îi spune ce îmbrăcăminte să poarte la o petrecere și cât anume are alocat pentru cheltuielile personale.

În acest exemplu, destul de frecvent încă, soțul își folosește preponderent (uneori exclusiv) stările de Părinte și Adult, în timp ce soția pe cel de Copil. Ambii își desconsideră anumite stări ale eului: soțul își desconsidera starea de Copil, iar soția pe cele de Părinte și Adult. Este un cuplu în care este posibil să apară probleme la un moment dat.

Exemplul de mai sus este unul de *simbioză nesănătoasă* deoarece sunt implicați două persoane mature și sănătoase fizic și psihic, dar care nu își folosesc toate stările eului.

Există și *simbioze sănătoase*: când ești bolnav la spital și asistența te îngrijește; un bebeluș cu mama lui (bebelușul nu are încă un Părinte și un Adult în funcție, deci aceștia nu pot fi desconsiderați). Totuși, mama are o stare de Copil a eului și pentru a evita să alunece într-o simbioză nesănătoasă, trebuie să rămână conștientă de nevoile acestei stări și să le satisfacă.

3. Racket-uri, timbre și jocuri

Copiii mici observă, de obicei, că în familia lor anumite emoții sunt încurajate, în timp ce altele sunt descurajate sau chiar interzise. Pentru a-si obține stroke-urile, copiii pot hotărî să simtă numai emoțiile permise, încurajate. Copiii iau aceasta decizie fără a fi conștienți de ea. Când ne interpretăm scenariul în viața de adult, noi continuăm să ne acoperim sentimentele autentice cu acele emoții care ne erau permise în copilărie. Aceste surrogate (imitații frauduloase) de emoții sunt cunoscute sub numele de *sentimente racket*.

Definiția *sentimentului racket*: este o emoție familiară, învățată și încurajată în copilărie, trăită în multe situații stresante diferite și maladaptativă ca mijloc adult de soluționare a problemelor.

Racket: set de comportamente scenariale, utilizate în afara conștiinței ca mijloc de manipulare a mediului și care implică trăirea de către persoana respectivă a unui sentiment racket (J. Stewart, V. Joines, 2007).

Sentimentele autentice sunt cele pe care le simțim copiii mici fiind, înainte de a învăța să ni le cenzurăm pentru că au fost descurajate de familie. De exemplu, sunt familii unde nu se râde niciodată sau rareori, deoarece râsul este un păcat. În alte familii exprimarea tristeții este semn de slăbiciune. În altele furia este interzisă și considerată ca un jignire la adresa celorlalți. Unii părinți le interzic copiilor să își arate frica deoarece sunt "băieți/fete mari" etc.

Copiii învață să acopere unele sentimente cu altele. De exemplu, o fetiță învață: "În familia mea e permis ca o fată să fie tristă, dar niciodată furioasă" sau "În familia mea este permis ca o fată să fie mereu bucuroasă, dar niciodată tristă", devenind astfel "rază de lumină" a familiei de care părinții sunt foarte mândri (astfel fetița obține stroke-uri, dar își desconsidera emoția *reală/autentică*: tristețea). Așa ca nu îi invidiați imediat pe cei care apar veșnic bucuroși și fericiți, ei pot fi în realitate foarte triști!

Sentimentele autentice sunt acele emoții pe care le simțim când nu ne cenzurăm. În AT folosim, de obicei, 4 astfel de sentimente:

- ❖ **FURIA**
- ❖ **TRISTEȚEA**
- ❖ **FRICA**
- ❖ **BUCURIA**

La acestea se adaugă senzațiile fizice pe care le poate simți un copil: relaxat, flămând, sătul, obosit, întors pe dos, dezgustat, adormit etc.

La polul opus acestei liste se află sentimentele racket cărora oamenii le dau o mulțime de denumiri: jena, gelozie, depresie, vinovăție, rușine.

Apoi, alți termeni vagi care ne indică faptul că persoana este în scenariu: pierdut, blocat, încolțit, neajutorat, disperat etc.

Racket-uri care au legătura cu gândirea: confuz, indiferent, încurcat, zăpăcit.

Alte sentimente racket, dar care pot fi resimțite ca "bune": triumf, agresivitate, lipsa de vinovăție, euforia.

De asemenea, o mențiune importantă este că și cele 4 emoții autentice pot fi la un moment dat emoții racket: putem avea furie autentica și furie racket sau am învățat să îmi acopăr tristețea cu furia.

REZOLVAREA PROBLEMELOR IN AICI-ȘI-ACUM SE POATE FACE CU AJUTORUL SENTIMENTELOR AUTENTICE.

Conform lui George Thomson (1983) deosebim:

FRICA autentică: acționez într-un mod care să exprime aceasta emoție și ajut la rezolvarea unei probleme pe care o prevăd apărând în VIITOR.

Spre exemplu, traversez liniștit strada, dar deodată o mașină țâșnește de pe o strada laterală și derapează către mine. Simt frica și sar într-o parte. Am evitat evenimentul *viitor* de a fi lovit de mașină. La fel, atunci când accept un tratament medicamentos pentru a trata o boală cu evoluție spre cronicizare și, în final, moarte.

FURIA autentică: este pentru rezolvarea problemelor din PREZENT.

Spre exemplu, stau la coadă și cineva intră în fața mea. Simt furie, și îi indic ferm persoanei locul ei la coadă, asigurându-mă că va sta acolo. Am grijă de mine în prezent.

TRISTETEA autentică: mă ajut pe mine însumi să trec peste un eveniment care a avut loc în TRECUT.

Spre exemplu, aceasta poate fi un fel de pierdere, ceva sau cineva pe care nu-l voi mai recapătă niciodată. Îmi dau voie să fiu trist, plâng și jelesc o vreme, vorbesc despre pierderea mea, mă eliberez de acea durere trecută. Finalizez situația și spun la revedere. Atunci sunt gata să merg mai departe spre ceea ce are de oferit prezentul și viitorul pentru mine (vezi *Etapele doliului* în literatura de specialitate; ex. Elizabeth Kübler-Ross: *Despre moarte și a muri*, București, Elena Francisc Publishing, 2008).

Thomson nu discută rolul BUCURIEI. Putem considera că bucuria autentică semnalează: "Nu e nevoie de nici o schimbare".

Bucuria are o calitate ATEMPORALĂ: "Ceea ce s-a întâmplat în trecut e OK să se întâmple acum și să continue să se întâmple și în viitor". Expresia bucuriei autentice înseamnă să te relaxezi, să te simți confortabil, să te bucuri de prezent, iar când ești sătul, să adormi.

În contrast cu aceste emoții autentice, sentimentele racket nu ajută niciodată la finalizarea situației. *Ori de câte ori vei simți teama, furie sau tristețe în afara cadrului lor temporal potrivit, știi că emoția este un sentiment racket.*

Dacă trăim un sentiment racket și-l punem deoparte, în loc să-l exprimăm la momentul respectiv, spunem că am colectat un **timbru**. Acest cuvânt este prescurtarea de la "timbru de negociere psihologică" și se referă la practica din magazinele americane din anii 60 prin care consumatorilor li se dădeau, o dată cu mărfurile cumpărate, timbre de diferite culori. Aceste timbre puteau fi lipite într-un album de timbre. Când adunai un anumit număr, puteai valorifica colecția pentru un anumit premiu.

Unii oameni preferau să le valorifice des, alții le strângeau în loturi mari și apoi le valorificau.

Spre exemplu, să spunem că adun timbre de furie. La serviciu, șeful mă critică. Sunt furios pe el, dar n-o arăt. Îmi păstrez timbrul până ajung seara acasă și încep

să urlu la câine, soț, copii și soacră. În acest caz am pus de-o parte un singur timbru, pe care l-am încasat în aceeași zi.

Un coleg de serviciu adună și el timbre de furie. El preferă să adune mult mai multe înainte de a le valorifica. Poate aduna furiile sale împotriva șefului timp de luni de zile, poate ani. Apoi, adunând-și muntele de albume de furie, se năpustește în biroul șefului, țipă la el și este concediat.

La întrebarea: ”De ce adună oamenii timbre?”, Eric Berne a sugerat un răspuns: *valorificându-și timbrele, se pot îndrepta spre rezultatul scenariului lor.*

Dacă o persoană are un scenariu hamartic, atunci poate aduna luni sau ani de zile timbre de furie pe care le va schimba pentru un rezultat considerabil - va omorî pe cineva.

Unii autori AT fac referire la *timbrele de aur, opuse celor maro (negative)*. *Timbrele de aur* sunt puse deoparte pentru un rezultat pozitiv. Spre exemplu, îmi adun timbre de aur la serviciu pentru sarcinile bine îndeplinite și obțin o vacanță binemeritată.

J. Stewart și V. Joines (2007) consideră că adunarea de timbre nu este necesară într-un scenariu de câștigător. Spre exemplu, ca un bun angajat ce sunt nu am nevoie de o justificare pentru vacanța mea. Pot să îmi iau concediu pur și simplu pentru că doresc acest lucru.

Sistemul Racket este definit ca *un sistem auto-consolidat, deformat de sentimente, gânduri și acțiuni, menținute de indivizii dependenți de scenariu.*

Sistemul dat are trei componente, inter-reționale și interdependente: Credințe și Sentimente Scenariale, Manifestări Racket și Amintiri Confirmătoare (vezi Erskine și Zalzman, ”The Racket System: A Model for Racket Analysis”)”Sistemul Racket: un model de analiza racket”).

Un *joc psihologic* este o serie repetitivă de tranzacții în care ambele părți sfârșesc prin a încerca sentimente racket. Oamenii joacă jocuri fără a-și da seama că fac acest lucru.

Fanita English sugera că oamenii încep să caute stroke-uri provenite din jocuri când stroke-urile provenite din racketare sunt în pericol să se termine.

De câte ori oamenii inițiază jocuri pentru a manipula obținerea de stroke-uri, ei desconsidera realitatea. Ei ignora numeroasele opțiuni de adult pe care le au pentru a obține stroke-uri în moduri pozitive.

Sarcini pentru cursanți:

1. Oferiți câte două exemple de redefinire a realității, desconsiderare și simbioză.
2. Identificați și descrieți un sistem de racket (la un personaj real, fără a folosi numele lui real).

TEMA 6. SCENARIUL DE VIAȚĂ ÎN TERAPIE

Finalități de curs:

- ✓ Să definească contractul terapeutic
- ✓ Să argumenteze necesitatea încheierii contractului cu clientul
- ✓ Să identifice criteriile unui contract viabil
- ✓ Să identifice metodele și instrumentele de lucru cu clienții
- ✓ Să stabilească scopul procesului de consiliere și terapie în analiza tranzacțională

1. Contracte pentru schimbare

Analiza tranzacțională este o metoda contractuală. Berne a definit un *contract ca fiind un angajament bilateral explicit în vederea unui mod de acțiune bine definit*.

J. Stewart și V. Joines propun definiția lui James și Jongeward: ”Un contract este un angajament Adult față de sine însuși și/sau față de altcineva de a efectua o schimbare” (p.184).

Contractele specifică următoarele aspecte:

- ❖ cine sunt cele doua părți contractante;
- ❖ ce urmează să facă ele împreună;
- ❖ cât timp va dura activitatea;
- ❖ care va fi obiectivul sau rezultatul unui proces;
- ❖ cum vor ști ei că au ajuns acolo;
- ❖ în ce mod va fi acest lucru benefic și/sau mulțumitor pentru client.

Practicienii AT fac distincția între *contractul administrativ* sau *de afaceri* și *contractul clinic* sau *de tratament*. Primul este o înțelegere între terapeut și client referitor la detaliile de plată și detaliile administrative în legătură cu munca lor împreună.

În contractul de terapie, clientul specifică clar ce anume schimbări dorește să obțină și ce este dispus să facă pentru a ajuta la producerea acestor schimbări. Terapeutul specifică dacă este dispus să lucreze cu clientul pentru realizarea schimbărilor dorite de acesta și menționează cu ce anume va contribui el la acest

proces (vezi **cele 4 cerințe** pentru încheierea corectă a unui contract în viziunea lui Claude Steiner, *Emotional Literacy* pe www.claudesteiner.com).

De ce folosim contractele ?

Pentru că specialiștii AT consideră ca "Oamenii sunt Ok". Terapeutul și clientul relaționează de pe poziții de egalitate. Ei împart răspunderea/responsabilitatea pentru schimbarea pe care clientul o dorește. De asemenea, pentru că filosofia AT consideră că oricine are capacitatea de a gândi și în ultima instanță este răspunzător pentru propria sa viață. Sarcina terapeutului este să scoată în evidență orice consideră disfuncțional.

Pentru ca aceasta împărțire a responsabilităților să aibă sens, e necesar ca ambele părți să știe foarte clar care este natura schimbării dorite și care este contribuția pe care fiecare din ei o va aduce la realizarea acesteia.

Cum putem verifica dacă am încheiat un contract eficient ?

Un contract este eficient (cf. Muriel James) dacă:

- l-am formulat în cuvinte *pozitive* (ex. **NU**: "Sa nu mai fumez" sau "Sa pierd kilograme");
- are un scop *realizabil* (în funcție de situația și resursele actuale; în general, considerăm "realizabil" orice este posibil fizic. Nu poți face pe altcineva să se schimbe, ci numai tu te poți schimba!);
- scopul este *specific și observabil* (oamenii din jur pot observa schimbarea; nu formulați scopuri generale și comparative);
- schimbarea prezintă *securitate* (e necesară evaluarea din Adult; este vorba despre siguranța fizică și acceptabilitatea socială);
- *este încheiat din poziția de Adult, cu cooperarea deplină a Copilului Liber* (să fie adecvat situațiilor și capacităților tale reale de Adult și mai degrabă să satisfacă nevoile tale autentice de Copil decât să le nege).

Un contract încheiat din poziția de Copil Adaptat va avea întotdeauna ca efect continuarea propriului scenariu. Scopurile contractelor în AT sunt formulate în limbajul unui "copil de 8 ani", pentru a-l înțelege și Copilul din tine);

- luăm în calcul *costurile schimbării*: bani, timp, angajare, transformare totală, luare de rămas bun sau confruntare cu teama de schimbare etc.
- luăm în considerare *implicările concrete în acțiuni specifice* ale clientului.

Obiectivul final al schimbării este dobândirea **AUTONOMIEI**. *Ea presupune capacitatea persoanei de a-și rezolva problemele folosind la maximum resursele ei de adult.*

Pentru a ne realiza pe deplin potențialul de oameni maturi, avem nevoie să ne reactualizăm strategiile de răspuns în fața vieții pe care ni le-am stabilit atunci când am fost copii. În momentul în care ne dăm seama că aceste strategii nu mai sunt funcționale pentru noi, trebuie să le înlocuim cu altele, noi, care să funcționeze. În limbaj AT, trebuie să ieșim din scenariu și să ne câștigăm **autonomia**.

Berne n-a oferit niciodată o definiție a ei, dar a descris autonomia ca fiind ”manifestată prin declanșarea sau refacerea a trei capacități: CONȘTIENȚIZARE, SPONTANEITATE și INTIMITATE”.

Cu alte cuvinte, **Analiza tranzacțională** dispune de metodele și instrumentele necesare de a-i ajuta pe oameni să își obțină autonomia, și anume: **Conștientizarea; Spontaneitatea; Intimitatea** (inclusiv erotică).

CONȘTIENȚIZAREA - este capacitatea de a vedea, auzi, simți tactil, gusta și mirosi lucruri sub forma de impresii senzoriale pure, în modul în care o face un nou-născut. Persoana conștientă nu interpretează și nu filtrează experiența sa despre lume astfel încât aceasta să se conformeze definițiilor Parentale, ci se află în contact cu senzațiile sale corporale și cu stimulii externi.

SPONTANEITATEA - este capacitatea de a alege dintr-o gama largă de opțiuni de simțire, gândire și comportament. Persoana spontană reacționează la lume: direct, fără să omită porțiuni de realitate sau să o reinterpreteze pentru a se potrivi unor definiții Parentale.

Persoana poate răspunde liber din oricare cele trei stări ale eului său. Indiferent de stare a eului folosește, își va alege liber răspunsul, astfel încât să corespundă situației prezente, nu pentru a se conforma unor comenzi Parentale învechite.

INTIMITATEA - se referă la o împărtășire deschisă a sentimentelor și dorințelor între tine și o altă persoană. Sentimentele exprimate sunt autentice, astfel încât intimitatea exclude posibilitatea de racketare și de jocuri.

În starea de intimitate este posibil să intrăm în starea de Copil Liber după ce ne-am asigurat un cadru de siguranță pentru acest lucru prin încheierea de contracte de tip Adult și prin protecție Parentală.

2. Independența de scenariu

Deși Berne nu s-a exprimat clar asupra acestui fapt, autonomia înseamnă același lucru cu independența față de scenariu. O definiție a **AUTONOMIEI** poate fi - *comportament, gândire sau sentiment care este un răspuns la realitatea de aici-și-acum mai curând decât un răspuns la convingeri scenariale.*

Deși definiția de mai sus ne amintește de definiția stării de Adult, putem spune că a fi autonom *nu înseamnă* a fi tot timpul în starea de Adult ! Persoana spontană poate alege uneori să reacționeze în aici-și-acum din Părinte sau Copil. Alegerea este făcută LIBER, ca răspuns la situația prezentă. Dimpotrivă, când persoana este în scenariu, se va deplasa de la o stare a eului la alta ca răspuns la deciziile de auto-limitare din copilărie, privitoare la lume, convingerile ei scenariale.

Autonomia oferă întotdeauna mai multe opțiuni decât scenariul. Intimitatea poate părea la început mai puțin confortabilă decât jucarea de jocuri sau racketarea, deoarece este mai puțin previzibilă. Totuși, prin exersare, ea poate deveni rapidă și naturală încât este ca și cum starea de Adult a persoanei ar avea încorporate în ea calități de Copil pozitiv și Părinte pozitiv. Berne a sugerat expresia **ADULT INTEGRAT** pentru a exprima aceasta idee (*apud*. J. Stewart, V. Joines, 2007, p. 190).

Care este viziunea AT asupra conceptului de "vindecare" ?

Berne era un susținător și entuziast al ideii de "vindecare". Vindecarea înseamnă pentru el *ieșirea din scenariu*, o *vindecare scenarială, comportamentală, afectivă și/sau cognitivă.*

În viziunea lui, orice terapeut AT are misiunea "sa vindece pacientul", nu numai să-l ajute "sa progreseze".

"A te vindeca" înseamnă să lepezi pielea de broască și să-ți reiei dezvoltarea întreruptă de prinț sau prințesă, în timp ce "a face progrese" înseamnă să te simți confortabil ca broască (vezi E. Berne, "Ce spui după *Buna ziua* ?").

Pentru alți autori, vindecarea se referă la grade de *finalizare a contractului*.

Alții se referă la *vindecarea somatică* - persoana care iese din scenariu va modifica modul în care își folosește și își percepe corpul. Ea se poate elibera de tensiunile cronice sau de tulburările somatice.

Indiferent cum este definită, "vindecarea de scenariu" este rareori un eveniment definitiv.

Vindecarea este o chestiune de învățare progresivă a exersării de noi opțiuni.

3. Procesul de consiliere bazat pe AT

Acest model de consiliere se bazează pe teoria personalității umane descrisă anterior și are următoarele scopuri:

- ❖ modificarea scenariilor de viață;
- ❖ conștientizarea și întreruperea jocurilor psihologice;
- ❖ echilibrarea egogramelor prin transfer energetic de la cele mai puternice la cele mai slabe.

Modelul de consiliere poate fi aplicat atât individual cât și în grup.

Metodele și procedeele utilizate în analiza tranzacțională (D. Buzducea, 1997, p.157) sunt:

- *regresia de vârstă* – pentru înțelegerea eului de copil al clientului;
- *analiza jocurilor psihologice* – se decodifică mesajele ascunse din cadrul relaționărilor cu alte persoane;
- *jocul de rol*;
- realizarea unor *activități care să dezvolte caracteristicile stadiilor eului slab dezvoltat etc.*

Personalitatea sănătoasă presupune o dezvoltare armonioasă și distinctă a tuturor stărilor eului. Disfuncțiile personalității pot fi datorate atât unor structuri patologice a stadiilor eului (putem avea un amestec al stadiilor eului, ca în cazul tulburărilor delirante; o dominanță a unei singure stări a eului sau o excludere a uneia sau a două stări) cât și unei funcționări defectuoase, cu o trecere rapidă de la o stare a eului la alta.

Scenariul de viață: se structurează încă de timpuriu în urma interacțiunilor cu părinții sau cu alte persoane și reprezintă o modalitate de-a structura realitatea prin atribuirea de roluri, atât sieși, cât și celorlalți.

Doru Buzducea (1997, p.149), citându-l pe Th. Harris distinge 4 scenarii existențiale:

1. Eu sunt O.K.- Tu ești O. K.

Este un scenariu sănătos de viață. Se întâlnește la oamenii care au avut o copilărie normală, fericită.

2. Eu sunt O. K. – Tu nu ești O.K.

Scenariu paranoid de raportare la realitate. Se întâlnește la persoanele care au fost tratate în copilăria timpurie cu indiferență și ironie.

3. Eu nu sunt O. K. – Tu ești O. K.

Este un scenariu “depresiv” de viață care se formează la cei cărora nu li s-au îndeplinit nevoile fundamentale în copilărie.

4. Eu nu sunt O.K. – Tu nu ești O.K.

Este un scenariu de inutilitate. De obicei se întâlnește la persoanele care au fost tratate în timpul copilăriei cu brutalitate. Este specific psihoticilor.

Întăririle comportamentale. Fiecare stadiu al eului are nevoie de întăriri pentru a se fixa. Întăririle pot fi pozitive (laudă, aprobare) sau negative (critică, dezaprobare). Întăririle pozitive sunt superioare, iar întăririle negative sunt de preferat lipsei întăririlor.

Sarcini pentru cursanți:

1. Elaborați un contract de consiliere și terapie (recomandare: activitate în grup).
2. Propuneți două metode sau tehnici de conștientizare și spontanietate.

Bibliografie :

1. BERNE, Eric. Analiza tranzacțională în psihoterapie. București: Editura Trei, 2011
2. BERNE, E. Ce spui după "Buna ziua" ? București: Editura Trei, 2006
3. BERNE, E. Games People Play. New York: Grove Press, 1964
4. BERNE, E. The Structure and Dynamics of Groups and Organisations. Ballantine Books, 1975
5. BERNE, E. Transactional Analysis in Psychotherapy, Ballantine Books, 1986
6. CARDON, Alain., LENHARDT, Vincent. Analiza tranzacțională. Instrument de comunicare și evoluție. București: Editura Codecs, 2002
7. HARRIS, Tomas A. Eu sunt OK, tu ești OK. București: Editura Trei, 2016
8. LASSUS, RENÉ. Analiza tranzacțională. O metoda revoluționară pentru a ne cunoaște mai bine și a comunica mai bine. București: Teora, 2006
9. GOULDING, M., GOULDING R. Changing Lives Through Redecision Therapy. New York: Grove Press, 1997
10. JAMES, M., JONGEWARD, D. Born to Win. Transactional Analysis with Gestalt Experiments. Twenty-Fifth Anniversary Edition, Perseus Books, Cambridge, Massachusetts, 1996
11. MANCAȘ M. Victima: stare de spirit, atitudine, conduită sau stoc în interacțiunea socială ? În *Legea și viața*, ediție specială, pp. 38-44, 2023
12. MIDGLEY, D. New Directions in Transactional Analysis Counselling. An Explorer's Handbook, Free Association Books, 1999
13. PARR, J. Handout 101- A.R.A.T. București, 2007
14. STEINER, C. Scripts People Live. Transactional Analysis of Life Scripts, New York, Grove Press, 1974

15. STEINER, C. Emotional Literacy. Intelligence with heart si Healing Alcoholism, download gratuit de pe <https://www.claudesteiner.com/downld.htm>
16. STEWART, J., JOINES, V. AT astăzi. O noua introducere in analiza tranzacțională. Editia a doua, Timisoara, Editura Mirton, 2007
17. STEWART, J. Transactional Analysis Counseling in Action, Second Edition, Sage Publications, 2000.
18. БЕРН, Эрик. Трансакционный анализ в психотерапии. М.: Эксмо, 2009
19. БЕРН, Эрик. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Эксмо, 2006
20. НЕЛЬСОН-ДЖОНС, Ричард. Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2001
21. ТАЛАНОВ, В.Л., МАЛКИНА-ПЫХ, И.Г. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2003
- 22.**

VIDEO youtube (optional):

<https://www.youtube.com/watch?v=xz8yvdqoLm8> Iosif Szenasi Injoncțiuni și drivere - AT

<https://www.youtube.com/watch?v=vV-qYJntgbw> Iosif Szenasi Pricipii de viață
<https://iosifszenasi.com/>

https://www.youtube.com/watch?v=TCx_r1pv_Gs MindArchitect Cum sculptează mesajele din copilărie adulții de mai târziu cu Raluca Anton și Adela Moldovan

https://drepturilecopilului.md/index.php?option=com_content&view=article&id=600:ciddc-lanseaza-programul-de-formare-analiza-tranzactionala&catid=81&Itemid=812&lang=ro Program pentru instituții de învățământ 2022-2023

<http://arat.ro/wp-content/uploads/2013/10/revistaATnr16.pdf> Revista de Analiza Tranzacțională din România

<https://www.gabrielapopescu.ro/analiza-tranzactionala/> Gabriela Popescu, Brașov (video engl)

<https://www.slideshare.net/odetaro/analiza-tranzactionala>

<https://ik-ptz.ru/ro/literatura/transaktnyi-analiz-by1-osnovan-transaktnyi-analiz-v-psihologii.html>

https://www.youtube.com/watch?v=IXI29IjspZI&ab_channel=%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%A1%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BD

EVALUAREA PERIODICĂ: Scrieți un eseu (la alegere)

1. AT și dezvoltarea personală.
2. Elementele de bază în AT.
3. Triunghiul dramatic în relațiile de cuplu.
4. Metode și tehnici de intervenție în AT.
5. Stările Eului și copilul.
6. Stările Eului și adolescentul.
7. Stările Eului și maturitatea.
8. Avantajele și limitele AT în psihoterapie.

Cerințe de tehnoredactare: Foia de titlu, conținut - 2/3 pagini A4, 12 NTR, 1,5 rânduri, indicați bibliografia consultată.