

## INTRODUCERE ÎN ANALIZA TRANZACȚIONALĂ

Dorința de claritate, de ușurință în comunicarea terapeut – client, a fost prima dorință a fondatorului Analizei Tranzacționale (AT) – **Eric Berne**.

**AT este „teorie a personalității și psihoterapie sistematică centrată pe schimbarea și dezvoltarea personală”.**

**Filozofia AT** este antideterministă, presupunând că orice om poate gândi, poate lua decizii privind propriul destin și aceste decizii pot fi modificate. Nu sunt neglijăți nici factorii externi care acționează în momentul luării acestor decizii, mai ales dacă acestea sunt luate în copilărie atunci când influența lor este foarte mare, dar se accentuează faptul că orice decizie poate fi modificată sau revizuită dacă nu mai este adecvată.

**Consilierea și psihoterapia** bazată pe AT este contractuală, adică se bazează pe un contract între consilier / terapeut și client în care sunt definite obligațiile fiecărei părți: clientul se obligă să schimbe anumite aspecte legate de o problemă cu care se confruntă, iar terapeutul se obligă să îl asiste pe client în acest proces de schimbare folosindu-se de cunoștințele și tehnicile pe care le are. Se stipulează, de asemenea, care sunt sacrificiile pe care este dispus clientul să le facă în vederea obținerii rezultatului dorit cât și recompensa pe care o solicită terapeutul în schimbul muncii sale.

Mai precis într-un contract trebuie să se precizeze criteriile obiective (măsurabile) de reușită cu ajutorul cărora atât clientul cât și terapeutul vor ști când au fost atinse obiectivele propuse. Exemplu: „Voi considera că obiectivul meu a fost atins când, sosind ultimul la serviciu, trei dintre cei opt colegi ai mei de birou vor veni să mă salute”. Contractul va conține o formulare pozitivă a obiectivelor care va mobiliza mai bine energia psihică a cuplului client – terapeut decât o formulare negativă. Programul de evoluție format din etape clare, jalonat de asemenea cu criterii obiective de parcurgere, face parte dintr-un contract terapeutic eficient din punct de vedere al AT.

Acest contract responsabilizează ambele părți în atingerea scopului propus și reprezintă o schimbare majoră în practica terapiei și a consilierii. (***Va continua...***)

***Psiholog Nicoleta Gheorghe***