



CABINET DE AVOCAT NICOLAE AVĂȚĂJI  
— UNIUNEA NAȚIONALĂ A BAROURILOR DIN ROMÂNIA —  
BAROUL BUCUREȘTI

# PREZENTARE STRUCTURALĂ WORKSHOP

**Managementul provocărilor emoționale  
în exercițiul profesiei și refacerea  
continuă a capacității de muncă prin  
metoda analizei tranzacționale**



1. **CURS numărul 1 - TA 101- INFORMAȚII DE BAZĂ NECESARE ABORDĂRII TRANZACȚIONALE - 22 august 2022 – 13<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>, cu pauză de câte 10 minute, la minutul 50 al fiecărei ore, pentru refacerea capacității de facilitare a transmiterii informației și pentru refacerea capacității participanților de reperare/primire a informației.**



2. **BIBLIOGRAFIE** avută în vedere<sup>1</sup>: (Se și recomandă pentru ipoteza în care se dorește aprofundarea materiei.)

1. „*Jocurile noastre de toate zilele*” – ERIC BERNE, trad. din limba engleză Oana Munteanu, București, Ed. Trei, 2020. (Cartea originală se numește „GAMES PEOPLE PLAY”).
2. „*Analiza Tranzacțională*” – ALAIN CARDON, VINCENT LENHARDT, PIERRE NICOLAS, București, Ed. B.M.I. 2008;
3. *Workshop de formare în psihoterapie* – Psihoterapeut CEZARA DAȘU, PTSTA, membru al Colegiului Psihologilor din România, membru al Asociației Române de Analiză Tranzacțională, membru al European Association of Transactional Analysis;
4. „*Ce spui după „Bună ziua”? Psihologia destinului uman*”, ERIC BERNE, trad. din engleză de Anacoana Mîndrilă-Sonetto, Ed. Trei, București, 2006;
5. „*Eu sunt ok, tu ești ok*”, THOMAS A. HARRIS, trad. din engleză Ioana Bădulescu, editura Trei, București, 2016;
6. „*Jocurile manipulării. Mic tratat al strategiilor de eșec care ne paralizează organizațiile*”, ALAIN CARDON, trad. din engleză Corina SIMA, Editura BMI, București, 2015.

Site-uri web:

<https://arat.ro>

<https://eata.com>

---

<sup>1</sup> Față de structura atipică a suportului, se menționează bibliografia selectivă, informațiile prezentate fiind preluate din materialele menționate în Bibliografie.

## SUPPORT DE CURS (SINTETIC)

### WORKSHOPUL I TA 101- INFORMAȚII DE BAZĂ NECESARE ABORDĂRII TRANZACȚIONALE

#### 1. Despre Analiza Tranzacțională. Organizațional, Educațional, Psihoterapie

DEFINIȚIA dată de ASOCIAȚIA INTERNAȚIONALĂ DE ANALIZĂ TRANZACȚIONALĂ:

**„AT este o teorie a personalității și o metodă de psihoterapie care are în vedere o creștere și o schimbare personală.”**

Ca *teorie a personalității*, AT ne va furniza informațiile necesare pentru a înțelege cum sunt structurați oamenii din punct de vedere psihologic, implicat și propria persoană.

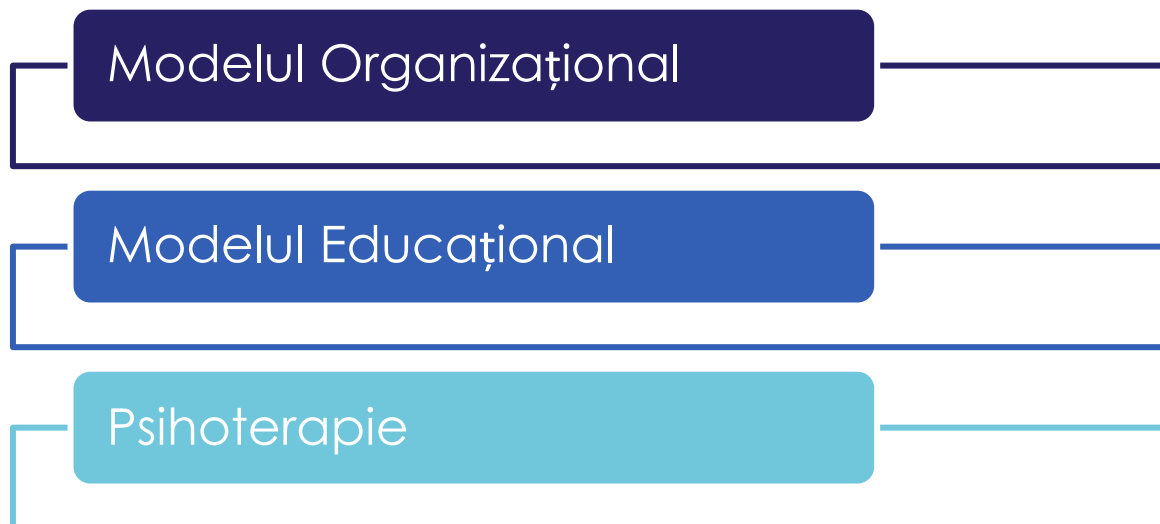
AT este, de asemenea, o *teorie a comunicării*, propunând o teorie a dezvoltării copilului, avută în vedere fiind noțiunea de script.

Filosofie:

***Oamenii sunt ok.***

***Toți oamenii au capacitatea de a gândi.***

***Oamenii decid asupra destinului lor și aceste decizii pot fi schimbate.***



La ce se tinde prin utilizarea metodei analizei tranzacționale:



Conștientizare

Spontaneitate

Intimitate

## 2. INTRODUCEREA STĂRILOR EULUI

- I. Eul de Părinte (P) – exteropsihic
- II. Eul de Adult (A) – neopsihic
- III. Eul de Copil (C) – arheopsihic.

### **MODELUL PAC ordinul I**

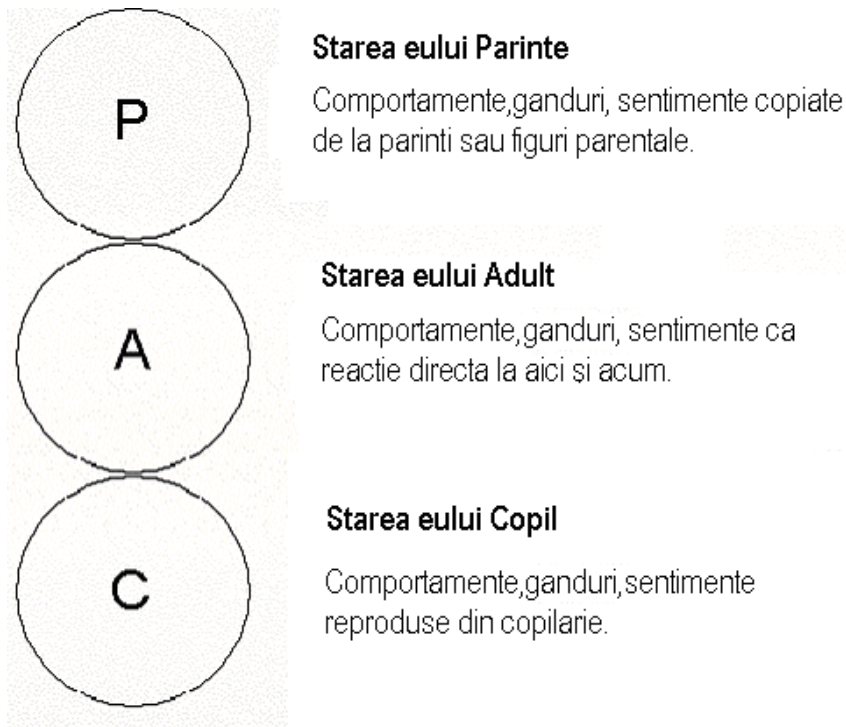


Fig. 1.1 Diagrama structurala de ordinul I: modelul starilor eului

## MODELUL PAC ordinul II

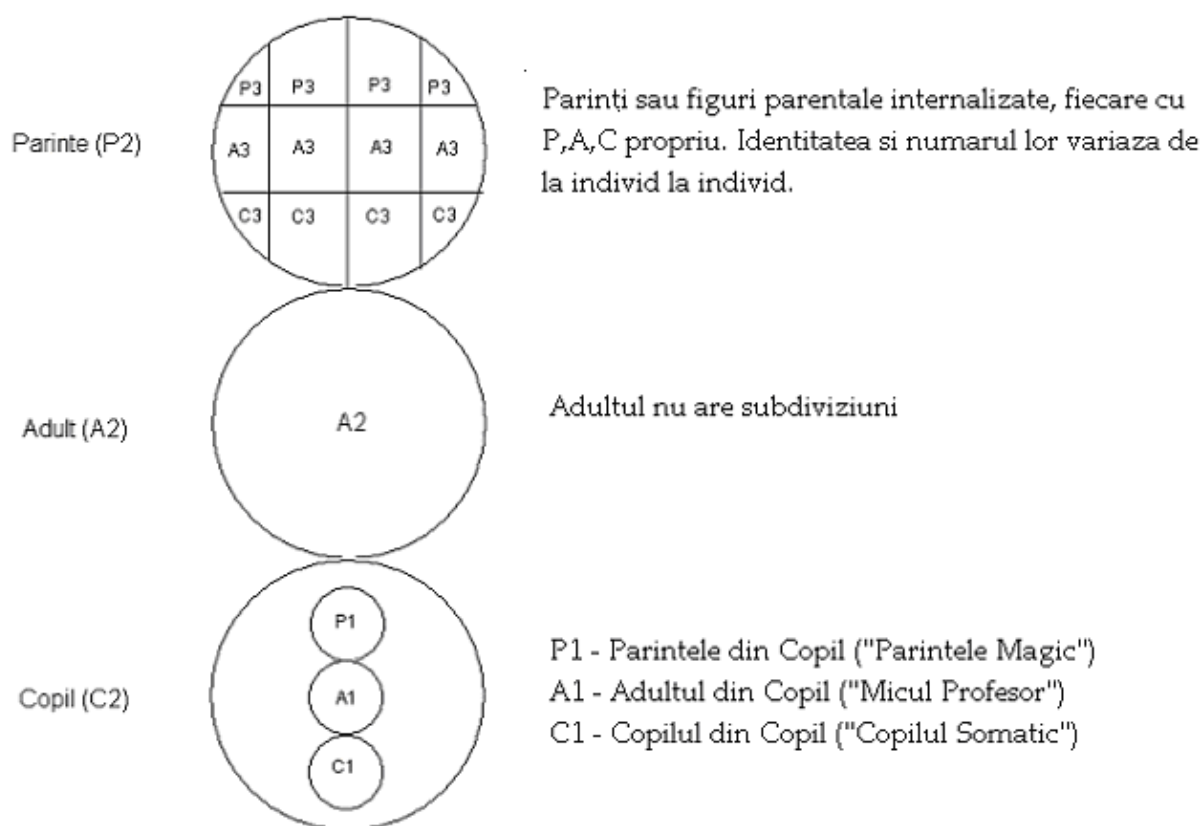


Fig. 1.2. Diagrama structurală de ordinul II

## ANALIZA FUNCȚIONALĂ A STĂRILOR EULUI

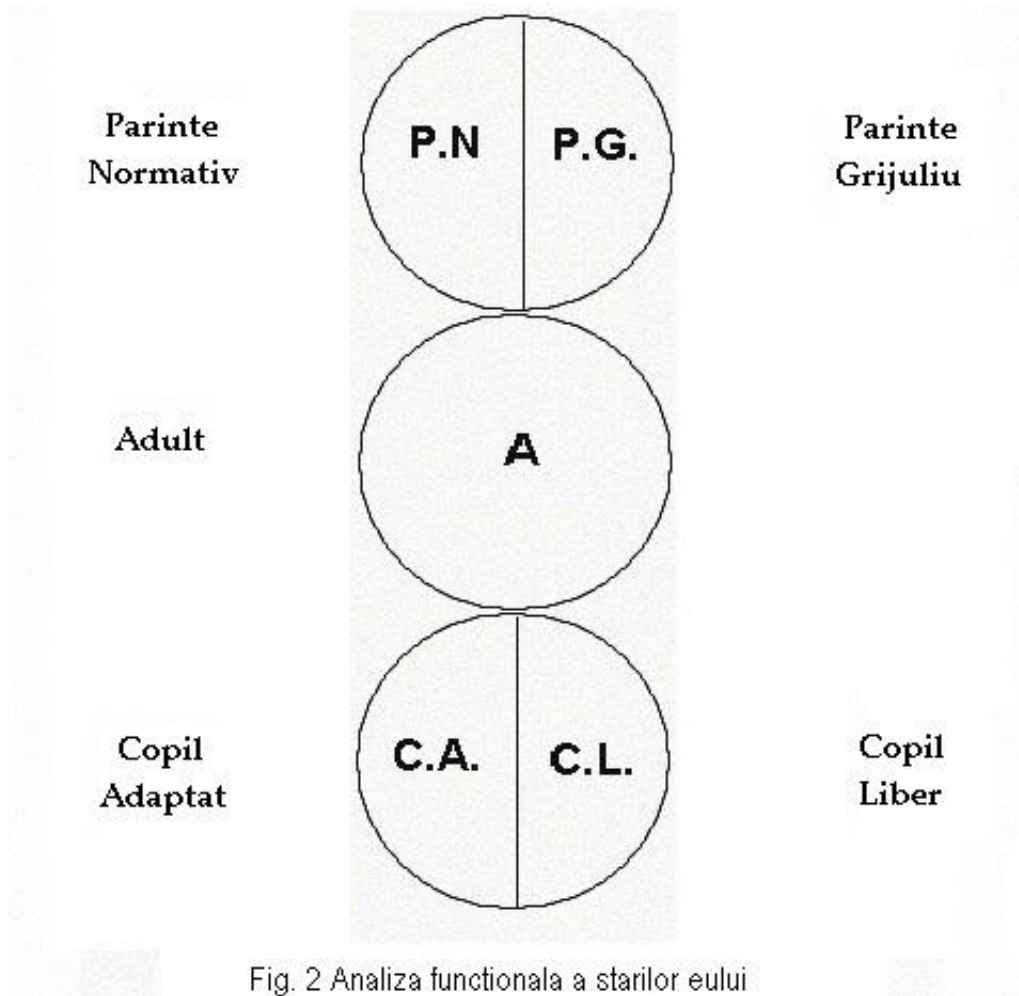
- (P) – Domeniul *ceea ce se învață*
- (A) – Domeniul *ceea ce se gândește*
- (P) – Domeniul *ceea ce se simte*

*Părinte normativ pozitiv (înainte să traversezi te uiți în stânga și în dreapta; trebuie să respecti legea, etc.); sau negativ sau critic – (nu ești bun de nimic; Ai întârziat 20 de minute, nu îți este rușine?)*

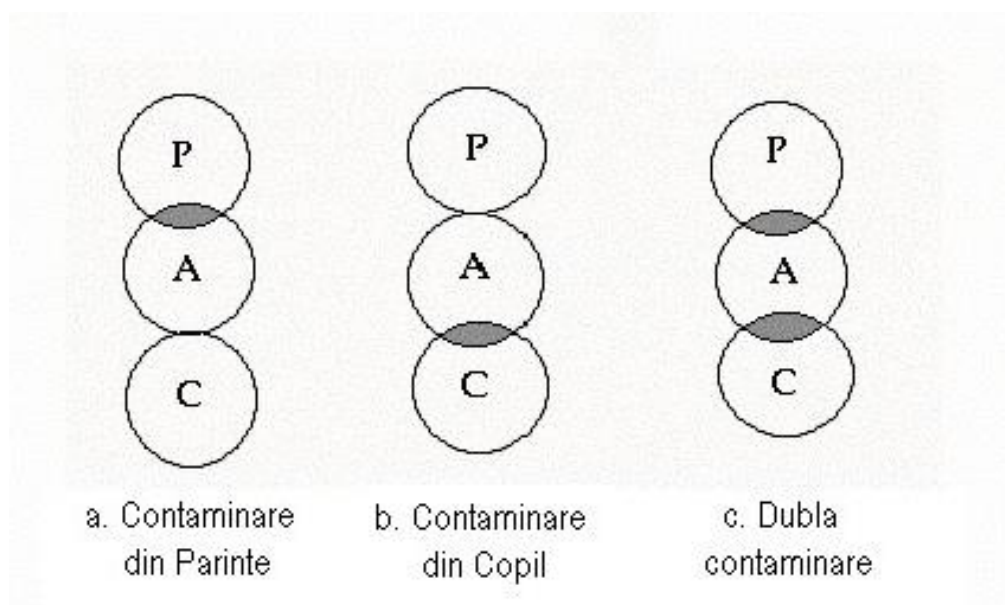
*Părinte grijuliu pozitiv (hrănitor) sau negativ (sufocant)*

*Adult – fără variațiuni*

*Copil – Adaptat (supra adaptat sau rebel), Copil liber (spontan și creator)*



OBIECTIV – decontaminare adult de orice contaminare de eu, fie ea provenită din eul de părinte sau din eul de copil.





## JOCUL EGOGRAMEI

Acest joc poate fi folosit ca metodă de reflectare asupra structurii personalității dumneavoastră în termenii stărilor eului funcționale. Acesta NU este un text, ci un exercițiu de sensibilizare a conștientizării și de reflexie. NU există răspuns corect sau incorect, este doar important să răspundeți onest. Cu cât vă veți cunoaște mai bine, cu atât veți reuși consolidarea eului de Adult (A) – *neopsihic*.

Notați în dreptul fiecărui răspuns cu:

**Niciodată (0)**

**Uneori (1)**

**Adesea (2)**

**Întotdeauna (3)**

1. Opiniile dumneavoastră vi se par mai adevărate (solide) decât ale altora?
2. Vă acordați timp pentru a căuta informația necesară înainte să luați o decizie?
3. Vă place ca ceilalți să aibă nevoie de dumneavoastră?
4. Într-o discuție, vă impuneți opiniile în fața celorlalți?
5. Obișnuiți să vă calculați în prealabil rezultatele acțiunilor dumneavoastră?
6. Acționați urmându-vă impulsurile?
7. În discuții, jucați rolul de avocat al diavolului?
8. Vi se pare că lucrurile mergeau mai bine altă dată?
9. Găsiți uneori în vise elemente de răspuns la întrebările pe care vi le puneți?
10. Vă simțiți stângaci?
11. Îmbrăcămintea dumneavoastră vi se pare confortabilă?
12. Vă atrage necunoscutul?
13. Vi se întâmplă uneori să vă simțiți „sătul până în gât”?
14. Înainte de a întreprinde o acțiune, cereți părerea celorlalți?
15. Sunteți protector cu ceilalți?
16. Vi se întâmplă să vă simțiți pierdut?
17. Credeți că puteți face să se întâmple un lucru dorindu-l mai mult?
18. Vă exprimați mânie/furia?
19. Aveți simțul organizării?
20. Vă oferiți să ajutați și fără să vi se ceară acest lucru?
21. Glumiți și cu lucrurile serioase?
22. Sunteți critic față de ceilalți?
23. Într-o situație nouă, vă ambalați?
24. Acceptați să ascultați și opiniile altora?
25. Aveți sentimentul că vă sacrificați pentru familie sau pentru prieteni?
26. Așteptați să vi se ceară părerea înainte să o exprimați?
27. Vă place să glumiți?
28. Puteți spune că nu vă place să fiți comandat?
29. Credeți că trebuie să trudiți pentru a reuși în viață?
30. Vă place să vă jucați cu copiii?





31. Ajutați necunoscuții aflați în dificultate?
32. Vă luați măsuri de siguranță în situațiile de risc?
33. Când vi se cere o muncă suplimentară, spuneți mai întâi nu, și apoi reflectați?
34. E adevărat că nu vă simțiți bine în pielea dumneavoastră?
35. Sunteți creativ?
36. Sunteți interesat de rezolvarea problemelor?
37. Lăsați pe mâine ceea ce puteți face astăzi?
38. Vă place să faceți oamenii fericiți chiar și împotriva voinței lor?
39. Credeți că aveți o bună judecată asupra celuilalt?
40. Vă adaptați la situațiile noi sau ciudate?
41. Vă place să fiți provocator pentru a-i deranja pe cei rutinați?
42. Acționați după intuițiile dumneavoastră?
43. Indiferența celorlalți în ceea ce vă privește vă apasă?
44. Repuneți în discuție ideile preconcepute?
45. Copii gălăgioși vă deranjează?
46. Luați în considerare problemele celorlalți, chiar dacă nu sunteți direct interesat?
47. Credeți că uzat și ar trebui schimbat totul?
48. Vă place să lucrați cu mâinile?
49. În munca dumneavoastră, căutați o împlinire personală?
50. Continuați să discutați chiar dacă sunteți de acord?
51. Îi tutuiți cu ușurință pe ceilalți?
52. Încercați să-i confrunțați pe ceilalți, când sunt în situații dificile?
53. Considerați ridicol comportamentul celorlalți?
54. Vă fixați obiective de lungă durată?
55. Aveți tendința să treceți de partea celui mai slab?
56. Există o parte din dumneavoastră care crede în supranatural?
57. Vă place să vă ocupați de copii?
58. Vă ajustați obiectivele în funcție de posibilitățile pe care le aveți?
59. Considerați că aveți principii morale solide?
60. În împrejurările noi, delicate, aveți trac?
61. Vă imaginați sau vizualizați situațiile sau locurile prin care urmează să treceți?
62. Ghiciți ce gândesc ceilalți?
63. Ați putea spune că nu suportați oamenii siguri pe ei înșiși?
64. Ezitați mult înainte de a lua o hotărâre?
65. Sunteți senzual?
66. Aranjați obiectele pe care ceilalți le-au lăsat pe oriunde?
67. Prefigurați mai multe soluții posibile pentru a rezolva o problemă?
68. Vă simțiți bine în corpul dumneavoastră?
69. Vă faceți repede o părere despre ceilalți?
70. Aveți dificultăți când trebuie să spuneți nu?

*Atenție!*



Rezultatele crescute pe stările de eu, NU înlătură faptul că sunteți o persoană adultă. Reflectă strict posibile contaminări ale eului de adult, care nu vizează vârsta sau intelectul. Totodată, TOATE stările eului sunt NECESARE, NORMALE și IMPORTANTE.

Părinte Critic	Părinte Întreținător	Adult	Copil Adaptat Supus	Copil Adaptat Rebel	Copil Creator	Copil Spontan
Întrebarea	Întrebarea	Întrebarea	Întrebarea	Întrebarea	Întrebarea	Întrebarea
1	3	2	10	7	9	6
4	15	5	14	13	12	11
8	20	19	16	21	17	18
22	25	24	26	28	27	23
29	31	32	34	33	35	30
39	38	36	37	41	40	48
45	46	44	43	47	42	49
53	52	54	60	50	56	51
59	57	58	64	55	61	65
69	66	67	70	63	62	68
<b>TOTALURI</b>						

### 3. SCENARIUL DE VIAȚĂ

#### 3.1 TRIUNGHIIUL DRAMATIC

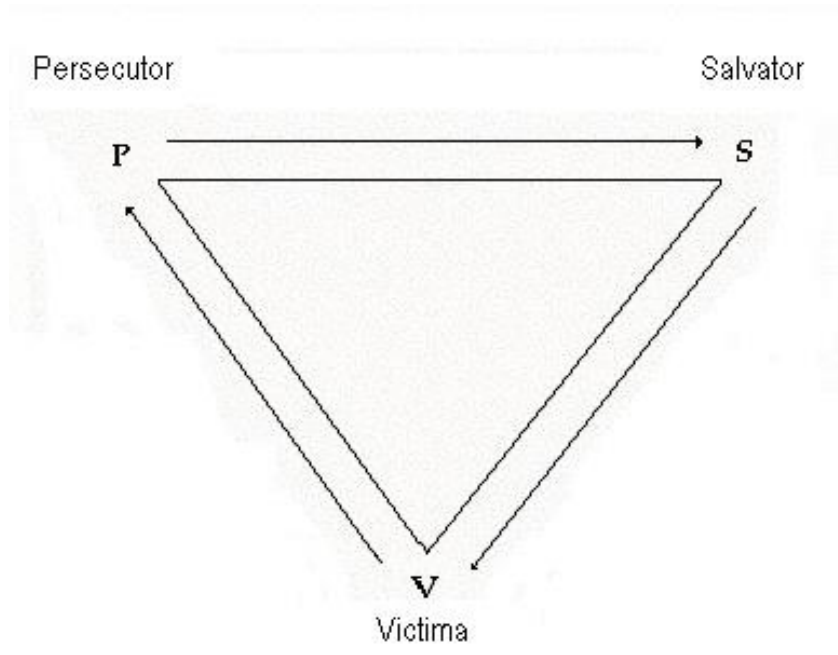


Fig. 7 Triunghiul Dramatic

### 3.2. INJONCȚIUNI



# Injunctiuni

Nu exista

Nu fi tu

Nu fi copil

Nu fi sănătos

Nu avea  
succes

Nu crește

Nu fi important

Nu fi apropiat

Nu aparține

Nu fi bine

Nu gândi

Nu simți



## SCALA INJONȚIUNILOR

1. Simt că sunt o povară pentru ceilalți.
2. Aș vrea să nu mă fi născut fată/băiat.
3. Faptul de a mă distra ca un copil este un lucru sub demnitatea mea.
4. Prefer ca ceilalți să decidă pentru mine.
5. Fac greșeli.
6. Sunt mai puțin important/ă decât ceilalți.
7. În adâncul sufletului meu tânjesc după iubire.
8. Mă simt ca și cum aș fi lăsat în afara unui grup.
9. Mă simt rău fizic.
10. Mă tem că o să înnnebunesc din cauza problemelor mele.
11. Devin confuz.
12. Mă simt inconfortabil când ceilalți își exprimă sentimentele.
13. Mi-aș dori să nu mă fi născut.
14. Dacă aș fi fost fată/băiat, viața ar fi fost mai ușoară.
15. Am grijă de ceilalți chiar dacă mă neglijez pe mine.
16. Simt nevoia să fiu aprobat/ă.
17. Nu pot să realizez ceea ce îmi doresc.
18. Nu-mi place să fiu lider.
19. Nu am încredere în ceilalți.
20. Simt că ceilalți nu mă acceptă.
21. Mă odihnesc doar atunci când sunt bolnav.
22. Cred că oamenii sunt împotriva mea.
23. Învăț greu.
24. Cred că este o slăbiciune să îți exprimi emoțiile.
25. Nu am grijă de mine.
26. Așteptările de la mine ca fată/băiat sunt prea mari.
27. Nu cer ceea ce vreau.
28. Nu-mi place să îmi asum responsabilități.



29. Depun mare efort și primesc recompensă mică.
30. Nu-i deranjez pe ceilalți când am nevoi de ajutor.
31. Persoanele pe care le iubesc pleacă departe.
32. Membrii familiei mele nu mă consideră o parte din familie.
33. Petrec mult timp vorbind despre boală.
34. Cred că viața nu are sens.
35. Cred că nu sunt inteligent/ă.
36. Mă simt rău dacă mă înfurii.
37. Am accidente sau crize.
38. Aș vrea să fiu altcineva.
39. Dacă ceilalți îmi iau ceva mă simt dator/datoare.
40. Sunt tratat/ă ca și cum aș fi un copil.
41. Îmi este greu să finalizez ceea ce am început.
42. Prefer să tac decât să vorbesc.
43. Îmi reprim exprimarea iubirii și afecțiunii.
44. Sunt diferit/ă de membrii familiei mele.
45. Mă îngrijorează faptul de a fi bolnav/ă.
46. Îmi e teamă că aș putea înnebuni.
47. Sunt iertător.
48. Îmi ascund sentimentele.
49. Ceilalți își vor da seama de meritele mele doar după ce voi muri.
50. Ca și fată/băiat mă simt incomplet/ă.
51. Nu-mi place partea copilăroasă din mine.
52. Nu pot să fac ceva fără protecția celorlalți,
53. Chiar dacă am succes tot nemulțumit/ă mă simt.
54. Îi las pe ceilalți să își satisfacă nevoile.
55. Mă simt inconfortabil/ă să ating sau să fiu atins/ă de ceilalți.
56. Prefer să observ grupul decât să mă implic.
57. Când se petrec lucruri noi mă simt rău fizic.
58. Dacă lucrurile merg prost pot să mă prăbușesc.



59. A gândi este o povară pentru mine.

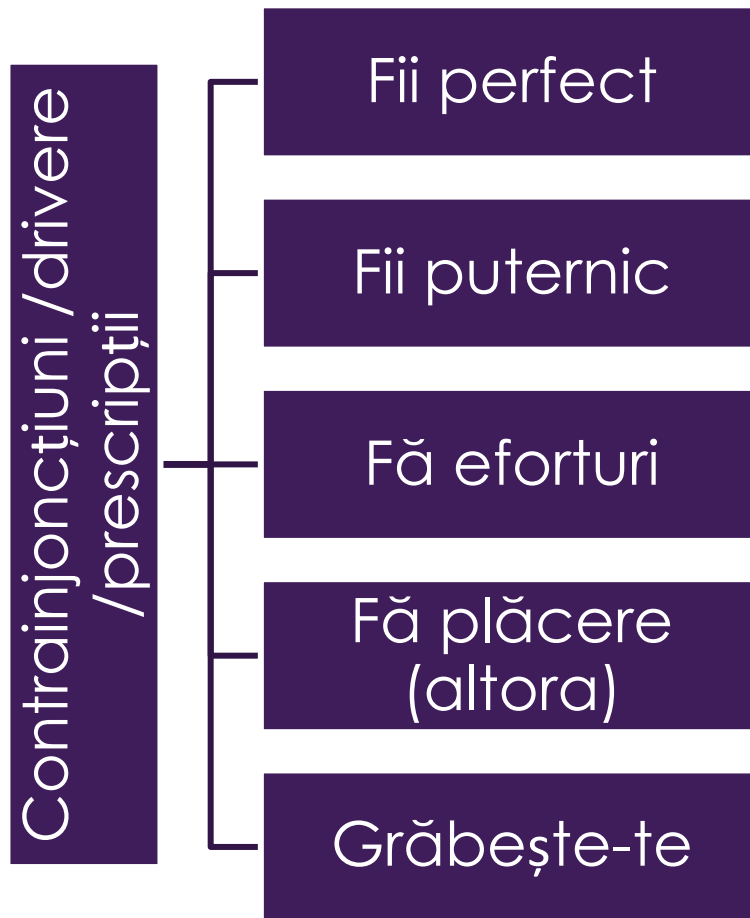
60. Nu am sentimente.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>	<b>I</b>	<b>J</b>	<b>K</b>	<b>L</b>

- A. Nu exista
- B. Nu fi tu
- C. Nu fi copil
- D. Nu crește
- E. Nu avea succes
- F. Nu fi important
- G. Nu fi apropiat
- H. Nu aparține
- I. Nu fi bine
- J. Nu fi sănătos
- K. Nu gândi
- L. Nu simți



### 3.3. DRIVERE/PRESCRIPTIILE



„Driver” întrucât copilul poartă compulsiile de a le urma.

#### CHESTIONAR DRIVERE

1. Am o satisfacție foarte mare din a trata nevoile oamenilor cu importanță.
2. Sunt o persoană care iartă ușor.
3. Când văd pe cineva că are probleme cu sarcinile de serviciu sunt încântat să îi ușurez munca.
4. Este important ca ceilalți să mă accepte.
5. Deseori încerc să identific așteptările celorlalți ca să pot să le satisfac.
6. Deseori renunț la nevoile mele ca ceilalți să se simtă confortabil.
7. Sunt o persoană diplomată.





8. Prefer să mă retrag când lucrurile merg prost decât să le înfrunt.
9. Mă străduiesc să fac perfect tot ce fac.
10. Cred că nu există nici o scuză pentru greșelile prostești.
11. Mă implic total în ceea ce fac.
12. Mă străduiesc să accept oamenii ca nu sunt organizați.
13. Deseori nu am încredere că ceilalți pot realiza sarcinile cu bine.
14. Încerc să depășesc toate așteptările.
15. Execut fiecare sarcină cât de bine posibil.
16. Dezordinea mă indispoare.
17. Tind să îmi păstrez calmul când ceilalți se pierd cu firea.
18. Încerc să nu exprim ce simt nici când mă simt foarte rănit.
19. Nu îmi place să se știe despre vulnerabilitățile mele.
20. Rezistența este una dintre principalele mele calități.
21. Cel mai bine este să păstrezi pentru tine ceea ce simți.
22. Nu îmi este confortabil să depind de ceilalți pentru rezolvarea problemelor.
23. Moto-ul meu este: să nu te dai bătut.
24. Pot să îmi ignor disconfortul corporal pe lungi perioade de timp.
25. Tind să îmi satisfac dorințele cât de repede posibil.
26. Am mai mult interese și hobby-uri decât majoritatea persoanelor.
27. Deseori bat darabana cu degetele când mă plictisesc.
28. Răbdarea nu e punctul meu forte.
29. Mă enervez când oamenii stagnează.
30. Întotdeauna merg repede, și când nu e cazul.
31. Sunt mereu în mișcare, nu pot doar să fiu.
32. Merg, mănânc și vorbesc repede.
33. Cred că doar succes obținut cu mare străduință contează.
34. Deseori sabotez o realizare prin ceva neîndemânatic sau bizar în ultima clipă.
35. Trebuie să fiu puternic ca să fac față celor care mă rănesc.
36. Dacă voi munci din greu din nou și din nou nu îmi voi atinge obiectivele.
37. Mă gândesc mult și bine până să iau o decizie.



- 38. Încerc să îmi ating obiectivele în cel mai un mod.
- 39. Simt că mă lupt cu lucruri care pentru ceilalți nu sunt problematice.
- 40. Tind să amân mult până mă apuc de ceva.

- A. Fă pe plac.
- B. Fii perfect.
- C. Fii puternic.
- D. Grăbește-te.
- E. Încearcă din greu.

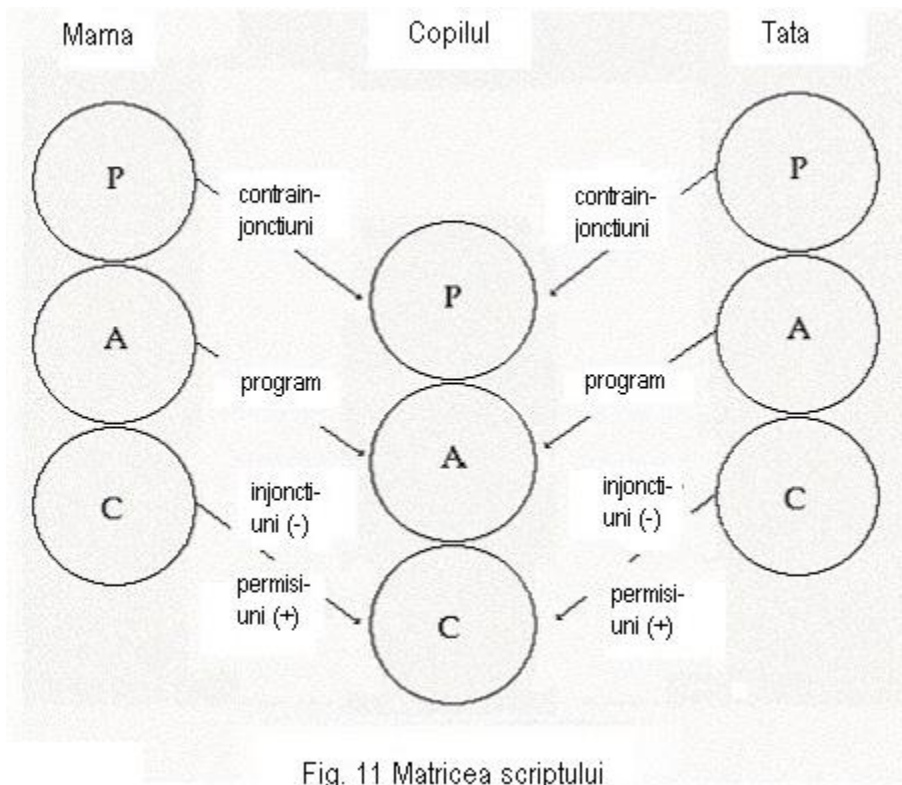
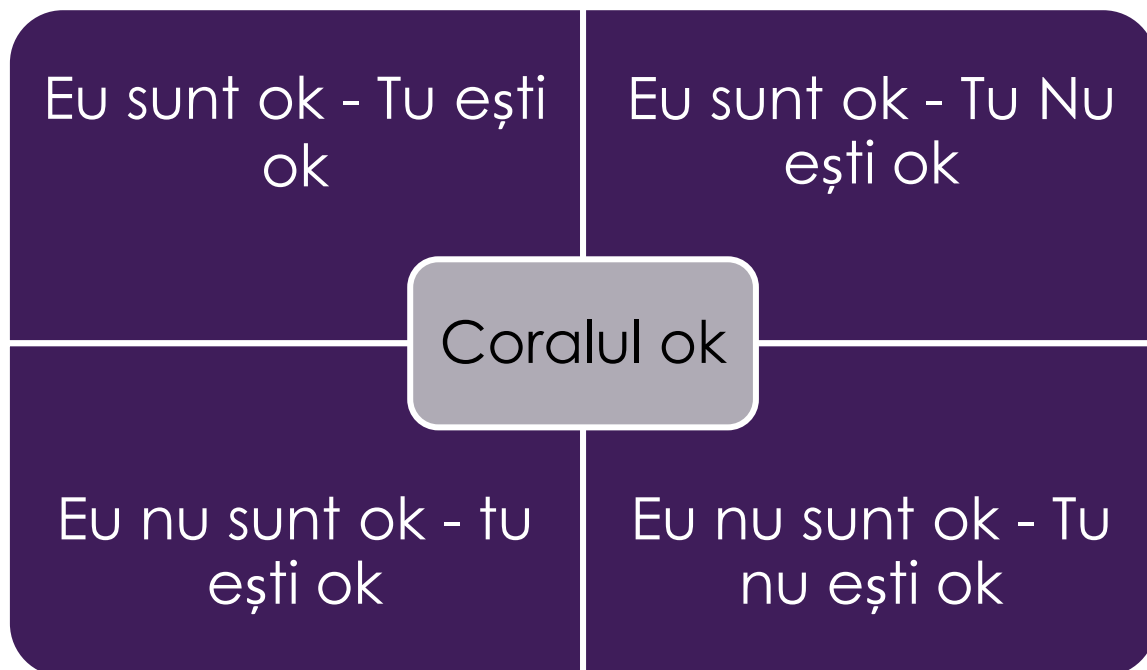


Fig. 11 Matricea scriptului



#### 4. POZIȚIILE DE VIAȚĂ



**Nu mi se potrivește deloc = 0**

**Rareori = 1**

**Uneori = 2**

**Des = 3**

**Mi se potrivește foarte bine. =4**

1. Sunt creativ și am o grămadă de idei. 24
2. Am multă curiozitate și îmi place să încerc lucruri noi. 34
3. Mă consider o persoană de încredere. 61
4. Sunt la fel de capabil/ă ca ceilalți. 62
5. Mă consider o persoană destul de optimistă. 63
6. Știu că am multe calități și abilități. 64
7. Mă simt bine în pielea mea. 65
8. Mai degrabă mă pun de acord cu cineva decât să intru într-o dezbatere interminabilă. 10
9. Simt că nu mă pot descurca singur/ă în multe situații. 40



10. Am puțină încredere în mine. 66
11. Nu am multe realizări în viață de care să fiu mândru/ă. 67
12. Uneori mă gândesc că nu sunt destul de bun/ă. 68
13. Uneori mă simt inutil/ă. 69
14. În multe situații mă simt inferior/ă celorlalți. 70
15. Cred cu toată convingerea că toți oamenii sunt ok. 71
16. Chiar mp descurc cu oricine. 71
17. Mă simt în special bine cu oameni care au păreri diferite de ale mele. 72
18. Când mă compar cu alții observ că sunt interesat de opinii și idei diferite de ale mele. 73
19. Mi se pare foarte important ce gândesc și cum simt alți oameni. 74
20. Mi se pare că merită să fiu deschis și onest față de ceilalți. 75
21. Cred că oamenii se pot dezvolta continuu. 76
22. Am observat că în conflicte am tendința să am dreptate. 77
23. Îi critic pe ceilalți mai mult decât îi laud. 78
24. Descopăr repede punctele slabe ale celorlalți. 79
25. Dacă îi dai cuiva un deget îți ia toată mâna. 80
26. Cred că oamenii au nevoie să fie conduși de o mână forte. 81
27. Experiența mi-a arătat că majoritatea oamenilor sunt destul de încăpățânați. 82
28. Majoritatea oamenilor au o părere mai bună despre ei decât e cazul. 83

<b>Eu sunt ok</b>	24	34	61	62	63	64	65	
<b>Eu nu sunt ok</b>	10	40	66	67	68	69	70	
<b>Tu ești ok</b>	17	71	72	73	74	75	76	
<b>Tu nu ești ok</b>	77	78	79	80	81	82	83	

Feedback!



**Participarea este condiționată de păstrarea confidențialitatea chestiunilor povestite de confratii participantii.**

În orice moment sunt necesare alte informații, vă stau la dispoziție.

Cu confraternitate,

**Avocat Nicolae AVĂTĂJI**