

# CINE SUNT EU






*Într-o lume în care ne asociem și ne definim mult mai des în raport cu evenimente, informații, păreri, lucruri și poate mai rar în raport cu noi înșine și cu ceilalți, identitatea de sine, deși mult mai stabilă față de adolescență, necesită câteodată (sau poate în permanență?) ajustări, întrucât schimbările sunt cele care permit evoluția. Chiar și în cazul opus, al unei plafonări, nevoia de a reveni la procesul de definire al sinelui rămâne unul dintre cele mai satisfăcătoare scopuri ale unei vieți cu sens.*

*Concret? Acest program este o invitație către redescoperire: a resurselor, blocajelor, credințelor, sentimentelor și semenilor, prin metode experiențiale. Este o provocare, un challenge, pentru cei plictisiți, confuzi, curioși sau curajoși, care simt nevoia de ceva nou (de o abordare nouă, de o perspectivă nouă asupra lor înșiși sau asupra vieții).*

*Fie că este vorba de obiective personale (să învățăm să spunem "nu" sau să cerem ajutorul, să fim mai deschiși sau mai empatici față de ceilalți, să ne acceptăm mai ușor greșelile, să fim mai sensibili și mai grijuli față de noi înșine etc) sau de obiective profesionale (să ne înțelegem mai bine cu colegii, să putem discuta mai ușor cu superiorii, să ne gestionăm mai bine timpul și prioritățile etc), psihoterapia experiențială privește omul aici și acum și creează experiențe prin care fiecare se poate observa în timp real, facilitând astfel contactul cu sinele autentic și cu ceilalți.*

# Obiective

***La sfârșitul acestui workshop, participanții vor putea să:***




-  Vor avea o experiență de renegociere sau redefinire a identității, pe care o vor putea repeta, ca proces intern, în momentele în care apare nevoia de a reface contactul cu sine sau cu ceilalți;
-  Vor ști să caute un beneficiu secundar al comportamentelor lor (motivul pentru care au făcut sau au fost într-o anumită manieră, evaluată ca nepotrivită sau indezirabilă);
-  Vor putea diferenția între a acționa într-un anumit fel într-o situație și a se defini pe sine constant ca fiind în acel fel;
-  Vor putea identifica principalele roluri-capcană în care pot cădea în situații de conflict sau în alte situații de comunicare, pentru a-și gestiona mai bine așteptările atât vizavi de propria persoană cât și de ceilalți;
-  Vor trăi o experiență de transformare a defectelor în resurse, (a părților mai puțin acceptate în părți utile și necesare sinelui) pe care să o poată replica ca proces ulterior.

## *Modul 1 - Cine sunt eu acum? Și mai cine? Explorarea eul-ui din prezent*

### **Crearea coeziunii**

*Lucru experiențial pe polarități (perfeccionist-delăsător, empatic-insensibil, în centrul atenției-retras etc) conducând către ideea că, deși ne agățăm câteodată de descrierile pe care ni le facem, putem fi de fapt în mult mai multe feluri decât ne gândim la un moment dat și ne putem schimba mai mult și mai des decât pare de obicei.*

### **Mesaje:**

-  *Eu mă cunosc, sunt așa! Dar poate sunt și altfel;*
-  *Dacă am fost într-o situație într-un anume fel, nu înseamnă că în acel fel sunt eu;*
-  *Dacă am fost la un moment dat așa, nu înseamnă neapărat că încă mai sunt în acel fel și acum.*



## ***Modul 2 - Roluri pe care le jucăm zi de zi***

În baza teoriilor preluate din analiza tranzacțională (o abordare terapeutică inițiată de Eric Berne), vom identifica și lucra pe diverse situații în care jucăm aceste roluri, capcanele în care putem cădea și dinamica dintre ele.

- 🔦 Triunghiul dramatic: victimă, persecutor, salvator;
- 🔦 Stările eului: părinte, copil, adult (PAC);

### **Mesaje:**

- 🔦 Bunul samaritean versus ajutorul asumat;
- 🔦 Setarea așteptărilor astfel încât să nu fim dezamăgiți.



### *Modul 3 - Acceptarea de sine (umbre)*

Identificarea aspectelor încă neacceptate (umbra din concepția jungliană);

*Resemnificarea acestor „defecte” cu ajutorul grupului;  
Integrarea umbrelor în sistemul personal al fiecăruia.*

#### **Mesaje:**

-  Tot ce aleg să fac într-un anumit moment se presupune a fi o acțiune menită să mă protejeze și să mă ajute.





## **Procesul**

*În cadrul acestui program se lucrează aici și acum, pe conținutul și situațiile prezentate de participanți, folosind tehnici specifice abordării psihoterapeutice experiențiale (exerciții pentru crearea coeziunii și încurajarea interacțiunii, lucru pe aici și acum, readucerea în prezent, lucru cu mijloace creativ-expresive și suport simbolic, meditație creatoare, dramaterapie, lucru ce utilizează dinamica grupului și încurajează oferirea de oglinzi/feedback între membrii grupului).*

Muğumim :)