

## GESTALT-TERAPIA ÎN OPTIMIZAREA PERSONALITĂȚII

**Dr. Beatrice Adriana Balgiu**

*Psiholog, Lector Universitatea Politehnica București*

### I. DELIMITARE TERAPEUTICĂ

Se poate pune întrebarea de ce punem în corelație o psihoterapie, fie ea și foarte recentă<sup>1</sup> în „panoplia“ metodelor de tratament psihologic, cu transformarea personalității și nu strict cu vindecarea acesteia în condiții de insanietate.

În demersul de a demonstra preeminența Gestalt-terapiei în sfera nonpatologicului am ales ca punct de pornire o clasificare a psihoterapiilor în funcție de sistemul de convingeri pe care acestea își fundamentează natura psihicului uman și a psihopatologiei (T.B. Karasu *apud* G. Ionescu, 1990). În această ordine, cele trei grupe de psihoterapii ar putea fi:

- *dinamice* al căror scop este facilitarea emergenței și înțelegerii conținutului inconștient al psihismului pentru că pornesc de la ideea că individul este structurat conflictual la nivelul intrapsihicului și acest lucru se manifestă în orice exprimare a sa;
- *comportamentale* care vizează învățarea unor conduite noi și exersarea lor atâta timp cât există concepția cu privire la învățarea actelor individuale; în consecință și tulburările psihice ar fi „deprinderi sau răspunsuri dobândite în mod involuntar, repetate și întărite de stimulii specifici din mediu“ (p. 28);
- *experiențiale* care consideră că individul sănătos este o entitate inerent activă, autoafirmată și autopotențată, dotată cu o capacitate nelimitată de creștere și dezvoltare; pe această linie, se proiectează nu doar obiective curative, ci și stimularea autodeterminării și a autenticității.

În această ultimă categorie putem înscrie terapia gestaltistă cel puțin din punct de vedere teoretic dacă practic diferențele dintre terapii nu se manifestă cu aceeași rigoare. Totuși, Gestalt-terapia are un alt specific față de psihanaliză, terapia cognitivă, cea

behavioristă și chiar sociodramă, de la care împrumută tehnici și cu care își împarte o anumită sferă teoretică (pentru a ne referi doar la *talk therapies*). Se diferențiază, în primul rând, prin *adresabilitate* (Gestalt-terapia are în vedere persoana sănătoasă cu dorință de rezolvare a nevoilor, de progresare și de exprimare a autenticității). În al doilea rând, diferă *concepția teoretică* (își propune preponderent dezvoltarea individului prin atingerea unei maxime conștientizări și prin dezvoltarea creativității și a angajării depline în procesul propriei sale ființări și deveniri) și, desigur, *metodele practice* („exercițiile sunt mecanisme precursoare ale comunităților“, notează A. Romilă, 1997).

### 1. Optimizarea personalității

Expunând condițiile dezvoltării unei creativități constructive, C. Rogers vorbea încă din 1968, așadar, cu mult înaintea apariției și extinderii termenului de „inteligentă emoțională“, despre faptul că individul nu este sclavul forțelor opresive nici ale mediului, nici ale inconștientului, ci o persoană aflată în procesul creării de sine. În acest sens, sunt esențiale două condiții:

- 1 *Deschiderea la experiență* sau orientarea extensivă (*extensionality*) înțeală ca percepție realistă, discriminativă și lipsită de rigiditate. La o persoană deschisă spre experiență, fiecare stimul este liber transmis, fără deformări, indiferent de originea stimulului. Prin urmare, în locul percepției unor categorii predeterminate, persoana este conștientă de momentul existențial așa cum este el și este deschisă mai multor experiențe situate în afara categoriilor obișnuite. Mai intens sau mai limitat, această condiție este prezentă în creativitatea din orice domeniu. Când individul este din ce în ce mai deschis la experiență, conduita sa devine creatoare și creativitatea sa esențial constructivă;

<sup>1</sup> actul de naștere al Gestalt-terapiei este considerat anul 1951 și perioada de impunere a ei pe scară largă este după 1969. În spațiul românesc, la ora actuală este încă relativ cunoscută: în literatura de dinainte de 1989 rar am găsit semnalată vreă mențiune despre Gestalt-terapie; de pildă, în cărți de sinteză și de referință în domeniu precum *Vademecum în psihiatrie* (sub red. C. Gorgos, 1985), *Psihiatria* lui V. Predescu (1989), *Psihoterapii*, G. Ionescu (1990), *Istoria universală a psihologiei* (I. Mânzat, 1994) termenul ca atare nu apare, abia în *Dicționarul enciclopedic de psihiatrie* – vol. 3 (1989), dr. Cătălina Tudose vorbește despre F. Perls, iar psihoterapeutul Irena Talaban acordă un spațiu, însemnat pentru un dicționar, „psihoterapii configuraționale“ denumire sub care mai este cunoscută Gestalt-terapia.

2. *Înțelegerea empatică*, cea care ajută la realizarea unui maxim de securitate psihologică. Într-un astfel de climat, individul permite propriei personalități de a transpune și de a exprima sub forme noi și variate modul de relaționare cu lumea care-l înconjoară.

Într-o concluzie generală, un proces de optimizare a personalității are în vedere ca rezultat manifestarea creativă și creatoare a acesteia. Din această perspectivă, un demers terapeutic își propune:

- dezvoltarea spontaneității, a capacității de exprimare fără inhibiții în vederea realizării unei realități nonconflictuale (sine – mediu extern);
- manifestarea și împlinirea multidimensională a personalității (în plan mental, spiritual, al familiei, sănătății și profesiei). Dezvoltarea unidirecționată a personalității nu asigură un echilibru, iar sănătate psihică nu semnifică inseparabilitatea progresului intelectual, atitudinal, fizic și emoțional;
- manifestarea personalității ca producătoare de valori și de originalitate.

Din acest punct de vedere, terapia psihică are în plan furnizarea unor informații referitoare la natura și sursele problemei clientului/pacientului pe care le transmite prin *insight* (clarificare) și facilitarea unor experiențe de succes și a unui *arousal* emoțional care întăresc sentimentul celui terapeutilizat de *competență interpersonală*.

## 2. Aspecte teoretice

Născută din preocupările lui Friedrich Salmon Perls (1893-1970) – acesta este numele său complet și cunoscut pe scurt ca Fritz Perls – după ruperea sa de psihanaliză pe care a exersat-o timp de douăzeci și trei de ani<sup>2</sup> și emigrarea în SUA, Gestalt-terapia<sup>3</sup> își propune de la început menținerea și dezvoltarea stării de bine total: fizic, mental și social printr-o abordare *holistică* a personalității (integrând simultan dimensiunea senzorială, intelectuală, afectivă, socială și spirituală), punând accentul pe *conștientizarea* experienței actuale, reabilitarea *trăirii emoționale și corporale și ajustarea creativă* a organismului la mediu<sup>4</sup>. Denumită și terapia contactului, principalul postulat pe care se bazează Gestalt-terapia este cel inspirat de filosofia existențialist-fenomenologică privind capacitățile nelimitate de autorealizare a potențialităților, de manifestare liberă, neîngrădită a persoanei și de conștientizare a faptului că toți ceilalți au acest drept la manifestare liberă. Gestalt-terapia accentuează nevoile esențiale ale omului, în particular nevoia de expresie, de creati-

vită, nevoia naturală de agresivitate, reluând, în fapt, un punct de vedere dezvoltat de Freud, Reich, Marcuse și Fromm, cel al unei societăți care reprimă puternic spontaneitatea, prin raționalitatea instrumentală pe care o impune, și cere individului un efort consecvent în termenii adaptării la norme.

Gestaltul, terapie a medierii emoționale, accentuează rolul creierului total în comunicarea interpersonală și se declară împotriva „hemiplegiei culturale“ cerebrale. De pildă, se pornește de la ideea că acțiunea de interrelaționare/comunicare nu urmează o logică de tip cronologic, de genul trecut, prezent, viitor, ci una bio-logică: astfel, începem o locuțiune prin focalizarea asupra *prezentului*, prin a vedea ce se întâmplă, analizând „cum-ul“ situației (atitudini, mimică, pantomimică etc.), ne întoarcem, apoi, spre *trecut* prin asocieri, analogii și, în final, ne orientăm spre *viitor* (proiecte sau experimente pe termen scurt). Putem urmări acest cadru în structura naturală a celor trei etaje cerebrale evidențiate, în special, de teoria „creierului tri-unic“ a lui P. McLean conform căreia creierul este alcătuit triadic supraetajat, fiecare etaj înglobându-l și controlându-l pe cel dinaintea sa: la bază se află creierul reptilian sau archipaliumul, sistemul limbic sau creierul paleomamalian și neocortexul sau creierul neomamalian. Prin urmare, creierul reptilian gestionează homeostazia prezentului și instinctul de supraviețuire, creierul limbic aduce în prezent amintirile încărcate emoțional, iar cortexul permite alegerea și luarea deciziilor de organizare a viitorului.

O scurtă oprire asupra specificității celor trei „creiere“ ni se pare importantă în înțelegerea relaționării Gestaltului cu specificitatea cerebrală. Creierul *reptilian* este responsabil de stări emoționale de tip instinctual cum sunt agresivitatea, fuga în caz de pericol, teama, nesiguranța, mânia, furia, invidia, gelozia, dezgustul etc., tot ceea ce, după unii autori, intră în categoria emoțiilor de bază. Activarea acestui creier primitiv generează dificultățile în planul comunicării, centrarea pe violență, actele necugetate sau reacțiile de fugă. Creierul *limbic*, sediul vieții emoționale și de relație, cu nucleul său amigdalian, evaluează constant semnificația raportului trebuință/scop, conține numeroși centri de reglare a afectivității, a stării de veghe și a somnului, a dorinței și agresivității. În final, *cortexul*, centrul procesării activităților umane superioare, cu cele două emisfere cerebrale a căror responsabilitate vizează, pe de o parte, lumea artistică și, pe de alta, universul tehnic-științific. Gestalt-terapia, prin tehnicile utilizate, accentuează emisfera dreaptă care este legată,

<sup>2</sup> momentul când se certifică apariția Gestalt-terapiei este o dată cu publicarea cărții cu același nume „Gestalt-terapia“ a lui Perls.

<sup>3</sup> diferită de Gestaltism apărut în 1912 datorită, în principal, lui M. Wertheimer, K. Koffka și W. Köhler, de la care nu preia decât termenul care și într-o parte și în alta semnifică structură, formă, configurație, mod de organizare a câmpului.

<sup>4</sup> printre alte nume care contribuie activ la construirea Gestalt-terapiei se numără cei autointitulați *grupul celor șapte*: Laura Perls, Paul Goodman, Isadore From, P. Weisz, E. și Miriam Polster.

de altfel, de sistemul limbic – mișcare, spațiu, dorințe, globalizare, muzicalitate, contacte, toate într-o abordare circulară și sistemică.

### 2.1. Termeni majori

1. **Now and how.** Primul termen care caracterizează gestaltul este împrumutat din alte abordări psihologice și adaptat la specificul fenomenologic al Gestalt-terapiei și se referă la modul de percepție și trăire individuală a momentului, fără implicarea perturbatoare a influențelor trecutului. De multe ori tradus și asimilat cu „aici și acum“, *now and how* (acum și cum) se referă la descrierea fenomenelor în locul explicării lor, la înțelegerea situației concrete, cea care are loc *acum*. Desigur, nu este exclusă evocarea amintirilor, temerilor sau chiar a proiectelor, însă acestea, apărute spontan, au rolul de a ajuta la clarificarea situației prezente, ele însele fiind influențate de prezent încât apar ca adevăruri relative.
2. **Awareness**, concept esențial în sistemele existențialist-umaniste, este un cuvânt care în linii generale corespunde *conștientizării* aspectelor intrapsihice și a mediului extern, necesară atât din partea terapeuților cât și din a celui supus analizei. În acest sens, terapeutul va direcționa atenția clientului la calea pe care a ales-o corpul în exprimare și comunicare interpersonală. Noi înțelegem *awareness*-ul nu doar al conștiinței de sine, ci al insight-ului, al iluminării acționale pe multiple dimensiuni: ce face, cum face, când, unde și pentru ce se întâmplă anumite lucruri ceea ce duce la problema întemeierii pe un set de cunoștințe anterioare.
3. **Frontiera-contact** este „limită“ care separă, dar și unește în același timp individul de mediul său, înțelegând prin asta contextualizarea analizei situațiilor. Exemplul des utilizat, în acest sens, este pielea care mă desparte și în același timp mă leagă de lume.
4. **Ajustarea creativă** – termen consacrat adaptării active a individului la mediul său. Principiu esențial al Gestalt-terapiei, inspirat din psihologia umanistă a lui Maslow și Rogers, ajustarea relevă capacitatea de depășire a limitelor și barierelor personale, de exprimare a individualității, a libertății de opțiune și creație. Individul își manifestă originalitatea, fiind, prin psihoterapie, într-un fel, chiar „forțat“ să-și modifice mediul, să se orienteze asupra construirii de valori, prin manifestarea personalității în mod dezinhibat și creativ. S. Ginger (2002) menționează: „sănătatea mentală și socială semnifică o permanentă ajustare creativă la frontiera-contact între organism și mediul său, în special între individ, terapeut și situație“.

5. **Figură-fond**, noțiune care aparține, de fapt, curentului gestaltist din psihologie transferată în Gestalt-terapie și care se referă la capacitatea de a distinge *forma* dominantă (sau gestaltul) a situației prezente, care se detașează de *fond*, de partea din spate, deși numai acesta din urmă dă sens figurii din față. În general, în viață avem de-a face cu o continuă alternanță figură-fond, când unele evenimente/date/fapte se estompează (trec în plan secund) altele intră în atenția noastră (prim-plan).
6. **Contact (ciclul contactului)**. Fiecare experiență umană este văzută prin prisma unei procesualități pe care J. Piaget o reține sub forma *centrării* și *descentrării*. La rândul său, F. Perls distinge patru stadii principale: *precontactul*, *intrarea în contact*, *contactul deplin* și *postcontactul*, iar după J. Zinker (1981) stadiile sunt în număr de șase: *senzația*, *conștientizarea* (awareness-ul), *mobilizarea energiei*, *acțiunea*, *contactul* și *retragerea*. Indiferent ce denumire poartă unul sau altul dintre stadii, S. Ginger (2002) consideră că dificultatea în relaționare aparține fazei premergătoare contactului propriu zis și celei de dezangajare (de retragere) care poate dura de la nivel de minute până la nivel de zile.
7. Polaritățile descriu cupluri de forțe opuse dar complementare de tip masculinitate/feminitate, agresivitate/tandrețe, curaj/frică, corp/mental, introvertire/extravertire, adaptare/creație, frustrare/gratificare etc. pe care Gestalt-terapia consideră că trebuie și le poate armoniza și nu alege una dintre ele în favoarea alteia neexistând superioritatea uneia în fața celeilalte ci adaptarea exprimării individuale la cerințele unui context. Vorbind despre prezența permanentă a complementarităților, Iolanda Mitrofan (1999) arăta „polaritățile nasc sinergii, rezonanțe, creează muzica universului, marele spectacol existențial, opera divină“ (p. 13) Așa cum, în analiza trăsăturilor eminenței, F. Barron (cf. Stein, 1994) releva că persona creatoare este... omul extremelor, „deopotrivă mai primitivă și mai culturalizată, mai distructivă și mai constructivă, mai ne bună și mai sănătoasă decât persoana obișnuită“ (p. 6). Omul original este deopotrivă făcut din lumină și din umbră.
8. **Self-ul gestaltist** nu este echivalent sau asemănător cu instanțele freudiene din alcătuirea aparatului psihic. Aici este vorba despre modul de a fi al individului în acest moment și în acest loc (*aici și acum*), cu alte cuvinte procesul care se desfășoară între organism și mediul său imediat. În timpul ciclului satisfacerii nevoilor (ciclul contactului sau experienței, cum mai este numit), self-ul funcționează în diferite moduri, ca *Id* (lumea senzațiilor, nevoilor și pulsioniilor: de foame, sex, oboseală

etc. – calitate care determină presiuni asupra acțiunii self-ului fără posibilitatea unei decizii voluntare), *personalitate* (modul general de comportare), *Eu* (partea responsabilă a individului) și *mod de mijloc* (persoana se constituie în același timp ca subiect și obiect al acțiunii, al gândirii, al creației; de pildă, se poate afla în procesul de creație și are, în același timp, posibilitatea introspecției propriilor stări prin care trece).

**9. Agresivitatea**, desigur, nu este un termen al Gestalt-terapiei, aparține acesteia faptul că o vizualizează ca agresivitate controlată. Gestalt-terapia face distincție între agresivitatea pozitivă echivalentă cu *asertivitatea*, atitudine care permite afirmarea, apărarea drepturilor și opiniilor fără a leza exteriorul, fără a provoca resentimentele semenilor, chiar atrăgând stima lor și *agresivitatea „violentă“* care nu ține seama de motivele, dorințele și temperamentele interlocutorului. Freud vorbea de „mortificarea narcisică“, pulsione de moarte care evidențiază latura distructivă umană chiar și în cadrul libido-ului, în timp ce, după Perls, agresivitatea controlată semnifică stare bună de sănătate, fiind o „pulsione de viață“.

**10. Simpatia.** Una din sursele teoretice inspiratoare pentru principiile și tehnicile Gestalt-terapiei este filosofia ebraică (M. Buber, E. Levinas) având ca notă esențială primatul eticii asupra metafizicii. Eul este gândit în raport de alteritate, devenind, astfel, necesar readucerea statutului Eului la o originară perspectivă relațională de tipul Eu – Tu și eu – celălalt, mediindu-se astfel percepția și înțelegerea altuia (orice Eu există doar prin relațiile pe care le întreține cu alt Eu). Eu sunt cel mai mult Eu când sunt Tu, cum afirma scriitorul Paul Celan. Pornind de aici, Gestalt-terapia își propune depășirea „neutralității binevoitoare“ specifică psihanalizei și se hotărăște asupra unei explorări terapeutice a contra-transferului, „abordând clientul ca pe un veritabil partener.“; terapeutul își împărtășește ideile și sentimentele, nedându-se deoparte în a atinge clientul la modul propriu în cadrul unui „dialog“ corporal, așa cum propune Laura Perls, respectând doar regula de a nu produce interpretări și etichetări asupra celor resimțite de client.

### 3. Modalități practice

Multitudinea de tehnici ale unei terapii nu poate fi epuizată în spațiul unui articol atât timp cât terapeutul are libertatea de inovare, de combinare a metodelor și atât timp cât Gestalt-terapia se află la intersecția dintre psihanaliză, psihodramă, terapii corporale cu origine reichiană, elemente ale psihologiei gestaltiste și filosofie existențialistă (M. Buber, M. Heidegger, S.J. Kierkegaard, J.P. Sartre etc.).

Deși, exercițiile sunt selectate în funcție de problemele emoționale și interacționale, de stadiul terapeutic etc., specificul Gestalt-terapiei, mai intens decât al altor abordări terapeutice, este lucrul cu metafora, transferul de semnificații, ca modalitate de a pune în valoare experiențele personale. În acest sens, reținem ca o metodă complexă de analiză a dezvoltării subiectului, utilizarea scenariului metaforic prezentând ca avantaje „expunerea“ persoanei analizate (folosim deliberat cuvântul persoană și nu personalitate, în acest cadru) fără însoțirea de anxietate, de rezistențe și mecanisme de apărare. În general, scenariile metaforice sunt construite pe ideea de creștere, de acțiune în situație critică și de urmărire a unor obiective, dezvoltând repertoriul de posibile strategii de acțiune. Dacă se utilizează în cadrul grupului, există posibilitatea explorării propriului eu cu ajutorul celorlalți membri ai grupului: subiectul află cum e perceput de ceilalți, fapt care poate determina apariția unor noi conștientizări. Ca mijloace adjuvante pentru completitudinea și eficiența metodei se ia în calcul fondul muzical și uneori tehnicile de relaxare premergătoare scenariului.

Se utilizează ca și în psihodramă jocul de rol care ajută la învățarea abordării unor situații și roluri sociale incomplet sau incorect interiorizate. Ulterior se practică și inversarea de rol cu scopul de a proiecta protagonistul în rolul persoanei cu care interacționează în viața reală (uneori acea persoană poate fi absentă din cadrul grupului terapeutic, și chiar din realitate, de exemplu, persoana unuia dintre părinți) pentru a crea conștientizarea și înțelegerea perspectivei celuilalt dar și pentru conștientizarea dorințelor proprii în cadrul acestui dialog imaginar. Un exemplu al folosirii acestei tehnici este *hot seat* (scaunul fierbinte) în care protagonistul, în fața unui scaun gol se confesează unui interlocutor imaginar și apoi trece în rolul celuilalt. Exercițiul ca atare are ca scop exprimarea gândurilor și sentimentelor în mod direct și autentic. Individului i se cere să exteriorizeze ceea ce simte cu maximă subiectivitate, exprimându-se cu această ocazie niveluri mai puțin cunoscute ale lumii sale intrapsihice.

Fie că sunt exerciții de reflectare corporală, de decodificare a comunicării, fie că avem de-a face cu cele de conștientizare a motivațiilor relaționale și a eventualelor proiecții în relaționare (de tip: *Îmi place/ Nu îmi place la tine... pentru că...*), majoritatea tehnicilor legate de interacțiunea socială au ca principiu diferențierea etapelor de comunicare propuse de A. Moreau (1999) pentru eficiența contactului cu realitatea și cu ceilalți: *percepția* (ceea ce „eu văd“ în prezent) obiectivă, dar parțială, restrânsă la repertorii mai mult sau mai puțin înguste în funcție de experiență, acuitatea și sensibilitatea celui în cauză, *evaluarea* (ceea ce „îmi imaginez“ despre ceea ce văd), evaluare

care necesită antrenare pentru a corespunde cu ce trăiește interlocutorul în realitate, *trăirea afectivă* („simt“) fără influența perturbatoare a trecutului (lucrurile trebuie să se desfășoare acum și aici) și *exprimarea acțională* („ce fac“) prin care individul poate modifica prezentul în sensul dorit sau conform realității. În toate aceste exerciții se acordă atenție în special comunicării nonverbale care are ca scop deblocarea semnificativă a celor mai profunde modalități de interacțiune umană, afective și constructive, anulând intelectualizarea și evitând funcția defensivă a limbajului.

#### 4. Deschideri în aplicațiile gestaltterapeutice

Aplicațiile Gestalt-ului nu se reduc doar la formările exersate în grupurile sau diadele (terapeut-client) terapeutice, Perls susținea chiar ideea, mai mult sau mai puțin utopică, a construirii organizațiilor în spiritul Gestalt-terapiei. Vorbește, de asemenea, de terapia comunitară și de gestalt-kibutz (aplicarea principiilor într-o comunitate rezidențială). Pe această linie în alte țări se consemnează existența de grupuri gestaltterapeutice de pregătire pentru naștere, pentru problemele adolescenților, sexo-Gestalt și geronto-Gestalt.

Un domeniu încă nevalorificat al posibilităților de aplicare a Gestalt-terapiei este cel educațional aducând cu sine aspectul formativ prilejuit de metodologia educației active diferită de cea clasică, pasivă, bazată pe transmiterea și însușirea de informații. Educația activă, având ca metodă de învățare punerea individului în situație, transferă accentul de pe însușirea de infor-

mații în procesul educativ pe stimularea autonomiei și independenței personale și pe dezvoltarea resurselor creative. Ce se poate transpune din Gestalt-terapie în domeniul educațional? Din experiența noastră în învățământul superior care nu are ca obiectiv specific lucrul cu resursele psihice, majoritatea exercițiilor și jocurilor de rol de inspirație gestaltterapeutică își pot găsi aplicabilitatea în grupurile studențești, de la cele care accentuează dezvoltarea comunicării și optimizării personalității până la cele care țin chiar de dezvoltarea aspectelor mai profunde ale Eului. Scopul nostru a fost de a crea studenților, capacitatea de gestionare a cunoștințelor într-o relație personalizată, în vederea formării abilităților specifice comunicării și a optimizării personalității.

Înțelegerea optimizării nu se referă doar la rezolvarea unor probleme afective ci și la potențarea comunicării verbale și nonverbale, a spontaneității, ușurința de a stabili relații interpersonale, acceptarea de sine, creșterea încrederii în forțele proprii și în ceilalți, dezvoltarea conduitei empaticе, asumarea responsabilității pentru sine și cei cu care se intră în contact, într-un cuvânt a competenței interpersonale (a se vedea anexa elaborată de noi, în acest sens), iar manifestarea creativă nu este numai descoperirea de soluții în rezolvarea de probleme, ci faptul că devii înarmat cu strategii de a simți, gândi în măsură să oferi soluții viabile în funcție de situații variabile, Gestalt-terapia referindu-se, în final, la modul în care o persoană se „ajustează“ diferitelor dimensiuni din existența sa, sociale, emoționale, cognitive, corporale etc.

## ANEXA

# COMPETENȚA INTERPERSONALĂ

## ABILITĂȚI INTERPERSONALE

### 1. Abilități cognitive exprimate social

Înțelegerea comportamentului sinelui și al altora în relaționarea socială și de lucru

- Înțelegerea sinelui și a celorlalți – *Cine suntem?*
- Înțelegerea comportamentului celorlalți – *Pentru ce întreprindem ceea ce facem?*
- Înțelegerea sentimentelor și reacțiilor celorlalți – *Ce simțim și de ce avem nevoie?*
- Înțelegerea dinamicilor interpersonale și de grup – *Cum ne relaționăm?*
- Înțelegerea eficienței a comportamentului social și managementul comportamental – *Cum ne dezvoltăm?*

### 2. Abilități comportamentale

#### – Competența socială

#### 2.1. Management interpersonal

Abilități de ascultare eficientă și empatică

- Abilități de ascultare activă – ascultare activă și încurajare activă a autodezvăluirii
- Sensibilitate interpersonală – reacții și interese pozitive în fața comportamentului celorlalți
- Abilități reflexive – reflecții și clarificări privind înțelegerea sentimentelor și ideilor proprii și ale altora; creșterea autoexplorării
- Abilități empaticе – înțelegere corectă a comunicării; interes activ în privința sentimentelor și perspectivei celorlalți

- Inteligență culturală – analiza și înțelegerea evoluției societăților și culturilor dintr-o varietate de perspective; respectarea și valorizarea diversității, acceptarea și aprecierea indivizilor și valorizarea diferențelor
- Cunoaștere istorică/socială/culturală – înțelegerea convențiilor sociale și culturale în contextele lor istorice

Abilități de autoconștientizare, dezvăluire și asertivitate

- Abilități de autodezvăluire – împărtășirea cu ceilalți a sentimentelor și gândurilor acestora; autoconștientizare eficientă
- Abilități de concretizare – utilizarea limbajului descriptiv în articularea clară a ideilor și sentimentelor
- Abilități de feed back – cunoașterea modului de a da și primi feed back descriptiv, constructiv și suportiv în vederea optimizării personale
- Abilități asertive – manifestarea asertivității vs. submisiune sau agresivitate

## 2.2. Abilități de echipă

Construcție de echipă eficientă pentru creșterea productivității

- Abilități de comunicare în grup – prezentarea clară, eficientă și persuasivă a ideilor în grup
- Abilități de colaborare în grup – colaborare eficientă în completarea sarcinilor de grup, rezolvarea problemelor, construirea consensului; sinergie
- Abilități de cooperare în grup – dezvoltare activă a prieteniei; relații cooperante deschise și de încredere

## 2.3. Abilități productive la locul de muncă

Management interpersonal eficient pentru creșterea productivității la locul de muncă

- Obiceiuri productive de echipă – performanță de echipă responsabilă, punctuală, etică, onestă, productivă etc.
- Contribuții creative – capacitate de asumare a riscurilor; flexibilitate, inovativitate, considerarea alternativelor
- Impact pozitiv – atitudini pozitive spre sarcini și coechipieri

## 2.4. Managementul conflictului

- Abilități de rezolvare a conflictului – armonizarea diferitelor puncte de vedere; managerizarea productivă și creativă a conflictelor
- Abilități de negociere – facilitarea procesului „câștig-câștig” în negociere, a compromisului și consensului în rezolvarea de probleme
- Abilități prosociale – înțelegerea și reacționarea pozitivă în fața conduitelor celorlalți pentru a construi sinergia
- Inteligența emoțională – folosirea abilităților emoționale pentru conștientizarea emoțiilor, creșterea armoniei și minimalizarea stresului și a conflictelor
- Managerizarea stresului interpersonal – înțelegerea și reducerea stresului interpersonal pentru a crește productivitatea personală și a scădea anxietatea

## 2.5. Abilități de leadership eficient

- Leadership personal – motivarea proprie pentru creșterea nivelului de performanță
- Abilități de facilitare de grup – recunoașterea dinamicilor de grup, facilitarea proceselor de grup și a întâlnirilor productive
- Abilități de motivare a grupului – proactivitatea în luarea inițiativelor; influențarea pozitivă a celorlalți
- Abilități de clarviziune – oferirea de perspective și viziuni motivatoare și inspirate

## BIBLIOGRAFIE

1. **Ginger S** – *Gestalt-terapia – arta contactului*, Editura Herald, București, 2002.
2. **Ionescu G** – *Psihoterapie*, Editura științifică, București, 1990.
3. **Mitrofan Iolanda** – Tânărul maestru și bătrânul discipol. În: *Revista de Psihoterapie experiențială*, nr. 8/iunie, 1999.
4. **Moreau A** – Introiecție, proiecție și transfer. În: *Revista de*

*Psihoterapie experiențială*, nr. 7/martie, 1999.

5. **Romilă A** – *Psihiatrice*, București, Asociația psihiatrilor liberi, 1997.
6. **Rogers CL** – *Le développement de la personne*, Paris, Dunord, 1968.
7. **Stein M** – *Punctul pe „I”*, Editura BIT, Iași, 1994.
8. **Zinker J** – *Se créer par la Gestalt*, Les Editions de l' Homme, Montréal, 1981.