

The Ego in the Path of Integral Development

Eul pe calea dezvoltării integrale

Le Moi sur la voie du développement intégral

Laura BOGGIO GILOT
psychotherapist and Yoga Vedanta Instructor
President, Italian Association of Transpersonal Psychology

Abstract

The article is taken from the book "The Path of Integral Development", which is a contribution to transpersonal psychology research, in particular Ken Wilber's integral approach. On this basis, and through a personal experience combining the practice of psychotherapy with the Yoga Vedanta meditative approach, the author outlines the process of integration and structuring of personality in the course of integral development, going from a pre-egoic pre-personal stage to an egoic personal one and a trans-egoic transpersonal one.

In this writing, the author underlines the importance of the study of ego growth, and thus of the ego's stage of development, for the understanding of the integral path toward full maturity, spiritual consciousness, and the development of all the potentialities of the person, as well as for the differential diagnosis of the disturbances that oppose this course and build the various forms of psychopathology.

Key-words: Ego, transpersonal psychology, development

Rezumat

Articolul este luat din cartea "Calea dezvoltării integrale", care este o contribuție la cercetările psihologiei transpersonale, în special cele ale abordării integrale ale lui Ken Wilber. Pornind de la această bază, și printr-o experiență personală care combină practica psihoterapiei cu abordarea meditativă din Yoga Vedanta, autoarea conturează procesul de integrare și structurare a personalității de-a lungul dezvoltării integrale, pornind de la un stadiu pre-egoic, pre-personal, până la un stadiu al Eului personal și la unul transpersonal, dincolo de Eu.

În acest articol, autoarea subliniază importanța studierii dezvoltării Eului, și astfel a stadiilor de dezvoltare ale Eului, pentru înțelegerea căii integrale spre maturitate, conștiința spirituală și dezvoltarea potențialelor persoanei, precum și pentru diagnosticarea diferențială a tulburărilor care se opun acestui curs și cauzează diferite forme de psihopatologie.

Cuvinte-cheie: Eu, psihologie transpersonală, dezvoltare

Résumé

Cet article fait partie du livre "La voie du développement intégral", oeuvre qui contribue aux recherches de la psychologie transpersonnelle, surtout celles de l'approche intégrale de Ken Wilber. En partant de cette base, et grâce à son expérience personnelle qui associe la pratique de la psychothérapie avec la démarche méditative de Yoga Vedanta, l'auteur trace le processus d'intégration et de structuration de la personnalité, passant du stade qui précède le moi, pré-personnel, au stade du moi personnel, jusqu'à celui transpersonnel, au-delà du moi.

Dans cet article, l'auteur souligne l'importance de l'étude du développement du moi et de ses stades pour comprendre la voie intégrale vers la maturité, la conscience spirituelle et l'essor des potentialités de l'individu, ainsi que pour le diagnostic différentiel des troubles qui s'opposent à ce parcours, en provoquant de diverses formes de psychopathologie.

Mots clé: moi, psychologie transpersonnelle, développement

Since its very origins, psychology has inquired about the nature of the human mind and the real essence of inner life. The response to such questions has profoundly changed throughout the development of psychology, and the change depends on the transformation of the conception of the world in which the model of the mind is studied.

In the biomedical psychology of early psychoanalysis and behaviourism, which developed in the context of mechanistic science, the vision of the mind needed to reflect the biomedical model in which it was studied, and the mental phenomena observed referred to the area of personal biography and the drives dimension closer to the body experience.

As the world vision and the scientific model evolved, the image of the mind became wider,

Rolul inteligenței emoționale în sănătate

The role of emotional intelligence in health

Le rôle de l'intelligence émotionnelle dans la santé

university lecturer Teodora ANGHEL, PhD student
"Victor Babeș" University of Medicine and Pharmacy
Timișoara

*Motto: Corpul nu este doar masa de lucru a emoțiilor, a sufletului,
a vieții noastre, ci instrumentul prin care se manifestă toate acestea.*

*Motto: The body is not just the working mass of emotions, of the soul,
of our life, but the very instrument through which they manifest.*

Rezumat

Lucrarea de față își propune să pună în lumină importanța psihicului uman în declanșarea dizarmoniilor la nivel fizic.

Starea emoțională a oamenilor poate juca uneori un rol semnificativ în vulnerabilitatea lor față de boală și pe parcursul perioadei de refacere. Sistemul nervos nu numai că stabilește legătura cu sistemul imunitar, dar este esențial pentru funcționarea acestuia din urmă.

Emoțiile negative cum ar fi furia, anxietatea, tristețea și chiar grijile mărunte fac să scadă cel mai mult variabilitatea cardiacă și seamănă haosul în fiziologia noastră.

În schimb emoțiile pozitive precum bucuria, recunoștința și mai ales iubirea favorizează în modul cel mai evident coerența, care este imediat vizibilă pentru înregistrarea frecvenței cardiace.

Anumite emoții conduc la apariția unor procese chimice predictibile în corpurile noastre, procese care se află în corespondență directă cu respectivele emoții.

Pentru a atinge o stare de echilibru în plan emoțional este important să înțelegem de unde vin sentimentele, care este relația lor cu mintea și corpul nostru. Sănătatea înseamnă emoții cultivate, gânduri îngrijite, adică aerisire mentală naturală.

Cuvinte-cheie: sănătate, inteligență emoțională, iubire, sistem imunitar

Abstract

This paper proposes to emphasize the importance of the human psyche in the beginning of somatic disorders.

The emotional state of humans may sometimes play a significant role in their vulnerability against disease and throughout the entire recovery period. The nervous system is not only establishing the connection to the immune system, but is essential for its functioning.

Negative emotions like fury, anxiety, sadness and even minor worries, decrease the heart variability and make a chaos in our physiology. Positive emotions like happiness, gratitude and especially love enhance cardiac coherence, which becomes immediately visible when measuring cardiac frequency.

Certain feelings lead to predictable chemical processes in our bodies, processes in direct correspondence with those particular feelings.

In order to achieve a balanced state on an emotional level, it is important to understand where feelings come from, which is their relation with our body and our mind. Health means cultivating emotions, accurate thoughts, that is, natural airing of the mind.

Key-words: health, emotional intelligence, love, immune system

Résumé

Cet ouvrage se propose de mettre en lumière l'importance que le psychique humain a dans le déclenchement des dysharmonies au niveau physique.

L'état émotionnel des gens peut jouer parfois un rôle significatif en ce qui concerne leur vulnérabilité face à la maladie et pendant la période de rémission. Non seulement le système nerveux est-il en liaison avec le

Science proved (Gregg Braden, 2006) that certain feelings lead to predictable chemical processes in our bodies, processes which are in direct correspondence with those particular feelings. As our feelings change, the chemical reactions within the body change. We literally have the so

système immunitaire, mais il est essentiel pour le bon fonctionnement de celui-ci.

Les émotions négatives comme la colère, l'anxiété, la tristesse et mêmes les petits soucis diminuent le plus la variabilité cardiaque et produisent du chaos dans notre physiologie. Au contraire, les émotions positives telles la joie, la reconnaissance et surtout l'amour favorisent certainement la cohérence visible tout de suite dans l'enregistrement de la fréquence cardiaque.

Certains émotions conduisent à l'apparition dans nos corps des processus chimiques prédictives en correspondance directe à ces émotions-là.

Pour atteindre un état d'équilibre émotionnel, il est important de comprendre d'où viennent les sentiments, quelle est leur relation avec notre raison et notre corps. La santé signifie des émotions cultivées, des pensées soignées, c'est-à-dire de l'aération mentale.

Mots clé: santé, intelligence émotionnelle, amour, système immunitaire

Știința a demonstrat (Gregg Braden, 2006) că anumite sentimente duc la apariția unor procese chimice predictibile în corpurile noastre, procese care se află în corespondență directă cu respectivele sentimente. Pe măsură ce ne schimbăm sentimentele, se schimbă și reacțiile chimice din corp. Avem literalmente ceea ce se numește „chimia urii”, „chimia furiei”, „chimia iubirii” etc. Expresiile biologice ale emoției se concretizează în corpurile noastre prin nivelul de hormoni, anticorpi și enzime ce corespund stării noastre de bine. Chimia iubirii, de exemplu, afirmă viața prin optimizarea sistemului nostru imunitar și a funcțiilor reglatoare ale corpului nostru. Și invers, furia care este direcționată uneori spre interior poate fi exprimată ca răspuns de scădere a imunității organismului.

Pentru a atinge o stare de echilibru în plan emoțional este important să înțelegem de unde vin sentimentele, care este relația lor cu mintea și corpul nostru. Sănătatea înseamnă emoții cultivate, gânduri îngrijite, adică aerisire mentală naturală.

Specialiștii din domeniul psihoneuroimunologiei (I. Mohârță, 2005) au arătat că fiecare organ al sistemului imunitar conține fibre nervoase care asigură legătura biologică dintre terminațiile nervoase și sistemul imunitar, postulând astfel relația de interdependență dintre gândurile, atitudinile, percepțiile și emoțiile unei persoane și starea sistemului imunitar al acesteia.

Gregg Braden (2006) ne explică faptul că în fiecare celulă a corpului nostru există un potențial „bioelectric”, creat datorită sarcinilor diferite cu care sunt încărcate fluidele aflate de o parte și de alta a membranei celulare. Creierul nostru reglează aceste potențiale, prin menținerea unui echilibru acido-bazic (pH-ul). Când trăim o anumită emoție sau sentiment ca reacție la un

called "chemistry of hate", "chemistry of anger", "chemistry of love", etc. The biologic expressions of emotion are exteriorized in our bodies by the level of hormones, anti-bodies and enzymes corresponding to our good state. The chemistry of love, as an example, sustains life by optimizing our immune system and adjusting functions of our body. And reversed, anger sometimes directed towards the interior may be expressed as an answer of decrease of the body's immune system.

In order to achieve a balanced state on an emotional level it is important to understand where feelings come from, which is the relation with the body and our mind. Health means cultivating emotions, accurate thoughts, natural airing of the mind.

Specialists within the field of psychoneuro-immunology (I. Mohârță, 2005) showed that every organ of the immune system contains nerve fibers assuring the biological connection between nerve terminations and the immune system, thus premising the interdependence relation between thoughts, attitudes, perceptions and the emotions of one person and the state of his immune system.

Gregg Braden (2006) explains that in every cell of our body there is a "bio-electrical" potential, which is created as result of different tasks, charging the fluids, located on both sides of the cell membrane. Our brain adjusts these potentials by maintaining an acid-base balance (pH). When we feel a certain emotion or feeling as reaction to an event that takes part in our lives, we experiment a detachment of an electric load from a location in our body to another. Our feeling at that moment is purely a change of pH balance at the level of our brain and the change resulting as effect, an electrical potential at the level of cell membranes in our entire body. Emotions represent what the electric charge "feels" within the liquid crystal that is our body.

The emotional state of humans may play sometimes a significant role in their vulnerability against disease and throughout the entire recovery period. The nervous system is not only establishing the connection to the immune system, but it is essential for its functioning. The immune system may be considered "the mind of the body".

The ones suffering of chronic anxiety, of long periods of sadness and pessimism, of permanent tensions or continuous hostility, or those who are cynical or suspicious, risk to contract a greater number of diseases. The "helpless" emotions, such as sadness or anxiety, affect the immune system. For example, it was shown that a wound heals harder in stress periods.

Neurotransmitters and hormones freed in case of certain emotions act upon the immune system cells which may explain the influence of stressing events upon the evolution and comeback of disorders implying immunity: Zoster zone, poly-arthritis, asthma, psoriasis, self-immune diseases, etc.

Studiu experimental privind relația dintre impactul emoțional al muzicii simfonice și personalitatea subiecților auditori

Experimental study regarding the relationship between the emotional impact of symphonic music and personality features of the auditory

Étude expérimentale sur la relation entre l'impact émotionnel de la musique symphonique et la personnalité des sujets auditeurs

assist. prof. Carmen RĂPIȚEANU, PhD student,
Titu Maiorescu University
principal clinician psychologist

Rezumat

Această cercetare demonstrează că impactul emoțional al muzicii simfonice depinde de trăsăturile personalității subiecților auditori, de starea lor afectivă și de aspectele structurale ale pieselor ascultate.

De asemenea, studiul arată că există similitudini între trăsăturile de personalitate dominante ale ascultătorilor și arhitectura sonoră a muzicii preferate.

Cuvinte-cheie: personalitate, muzică, emoție

Résumé

Cette recherche explique l'influence émotionnelle de la musique symphonique en fonction des traits de personnalité des sujets auditeurs, de leur état affectif et des aspects structurels des oeuvres écoutées.

L'étude montre aussi les similitudes entre les traits dominants de la personnalité des auditeurs et l'architecture sonore de la musique préférée.

Mots clé: personnalité, musique, émotion

Introducere

Dintre multitudinea genurilor de artă, muzica este una dintre cele mai apropiate sufletului omenesc, redând cele mai intime nuanțe ale emoțiilor și sentimentelor.

Muzica ne pune în contact cu un adevărat univers de trăiri afective.

Abstract

This research demonstrates that the emotional impact of symphonic music depends on the personality traits of listeners, on their emotional state and on the structural aspects of the pieces of music which are being listened to.

Moreover, the study also shows that there are similarities between the dominant personality traits of the listeners and the sound architecture of favourite musical excerpts.

Key-words: personality, music, emotion

Introduction

Among the multitude of art genres, music is one of the closest to human soul, expressing the most intimate nuances of emotions and feelings.

Music relates us to a whole universe of emotional experiences.

Mozart takes us on the edges of the most shining equilibrium of the soul, Wagner makes us feel the superhuman grandiose state, and with Debussy we vibrate even more deeply to the impressions the environment causes us.

With every musical territory taken we add a new chord to our sensitivity.

Music leads us towards meditation and spiritual concentration.

Beethoven says: "Music is a revelation higher than any reason and philosophy".

Grupul experiențial – laborator de dezvoltare personală a copiilor

Experiential Group – Children's Personal Development Laboratory

Le Groupe expérientiel – laboratoire de développement personnel des enfants

Elena ANGHEL, PhD
assistant professor, educational psychologist,
counsellor and psychotherapist, Romania

Rezumat

Dezvoltarea Personală Unificatoare prin grupul experiențial poate fi considerată o **metodă modernă de educare și formare a copiilor**. Tehnicile arterapeutice utilizate (desenul, pictura, modelajul, colajul, jocul, fantezia ghidată, metafora, dramatizarea, dansul, mișcarea, muzica) transformă întâlnirile de grup în adevărate laboratoare de creștere și transformare personală, de voioșie și bună-dispoziție. Insight-urile restructurante sunt cele care permit copiilor să-și deblocheze spontan propriile resurse, să se cunoască mai bine și să devină astfel proprii constructori ai personalității lor. Trăirea unor **stări afective pozitive**, sentimentul unității cu ceilalți membri ai grupului **sporesc** curiozitatea și **dorința de implicare în trăirea de noi experiențe**. Acest proces este cu atât mai puternic cu cât el satisface și **nevoia de confirmare personală ceea ce conduce la creșterea asertivității, creativității și spontanității în grup**. Posibilitatea de a **adopta și experimenta noi atitudini, conduite și comportamente**, fără teama de a greși, facilitează copiilor descoperirea unor **noi resurse personale** conducând la **creșterea încrederii în sine**. Ei descoperă pe cont propriu cum pot face față diferitelor situații de viață cu care se confruntă. Astfel, ei se îmbogățesc emoțional, cognitiv și spiritual, se dezvoltă, deci **se maturizează**.

Cuvinte-cheie: dezvoltare personală unificatoare, grup experiențial, paradigmă educațională

Résumé

Le Développement Personnel Unificateur par le groupe expérientiel peut être considéré une **méthode moderne d'éducation et de formation des enfants**. Les techniques de l'art-thérapie utilisées – comme le dessin, la peinture, le modelage, le collage, le jeu, la fantaisie guidée, la métaphore, la dramatisation, la danse, le mouvement, la musique – tout cela transforme les rencontres du groupe en véritables laboratoires d'évolution et de métamorphose personnelle, de gaieté et de bonne humeur. C'est l'insight restructurant qui permet aux enfants de débloquent spontanément leur propres ressources, de se connaître mieux, de devenir ainsi les constructeurs de leur propre personnalité. **Avoir des états affectifs positifs** et le sentiment de l'unité avec les autres membres du groupe

Abstract:

Unification Personal Development by experiential group can be seen as a **modern method of educating and training children**. Arttherapy techniques such as drawing, painting, moulding, collage, game, guided fantasy, metaphor, drama, dance, motion, music, turn the group sessions into actual laboratories of personal development, change, joy and wellbeing. It is the restructuring insight which permits the children to spontaneously unblock/ release their own resources, to know themselves better and thus to become the builders of their own personality. Experiencing **positive emotional states**, sense of unity with other group members, **increases** children's curiosity and **wish to get involved in new experiences**. Such process is even stronger as it also satisfies the **need of personal confirmation resulting in an increase in assertiveness, creativity and spontaneity within the group**. The opportunity to **adopt and experience new attitudes, conducts and behaviors**, without the fear of making mistakes, enables the children to discover **new personal resources**, leading to an **increase in their self-confidence**. They find out by themselves how they can cope with the various situations of life they face. Thus, they enrich their emotional, cognitive and spiritual life registers, develop and get **mature**.

Key-words: Unification Personal Development, experiential group, educational paradigm

The educational goals as approved by Ministry of Education and Research consist of general culture, linguistic competences and IT skills which are absolutely necessary nowadays. As a school psychologist, many times I could find out that most of these goals are quite difficult to reach for some children. In most of such cases, the causes for poor school performances come from emotional blockages, lack of self-confidence, distorted self-image, lack of motivation for learning and school in general, coping mechanisms as

augmentent la curiositate et le désir de vivre des expériences nouvelles. Et cela devient d'autant plus accentué que le groupe satisfait le besoin de confirmation et de stimulation de l'assertivité, reconnaît les capacités personnelles et l'importance de chaque membre pour les autres. La possibilité d'adopter et d'expérimenter de nouvelles attitudes, conduites et comportements, sans craindre avoir tort, aide les enfants à découvrir de nouvelles ressources et leur permet d'augmenter la confiance en leur propres forces. Ils découvrent par eux-mêmes comment ils pourraient faire face aux différentes situations de vie auxquelles ils sont confrontés. Ils deviennent plus riches du point de vue émotionnel, cognitif et spirituel, il se développent, donc ils **mûrissent**.

Mots clé: développement personnel unificateur, groupe expérientiel, paradigme éducationnel

Obiectivele educaționale aprobate de Ministerul educației și cercetării: cultură generală, competențe lingvistice și competență informatică, sunt absolut necesare în zilele noastre. Ca psiholog școlar, nu de puține ori am putut constata în cabinet că foarte multe dintre aceste obiective sunt destul de greu de atins de către unii copii. În cele mai multe din aceste cazuri, cauzele rezultatelor școlare slabe sunt: **blocajele emoționale, lipsa încrederii în sine, imaginea deformată despre sine, lipsa motivației pentru învățare și școală în general, mecanismele de coping adoptate pentru a face față relațiilor tensive din familia de origine precum și blocaje la nivelul creativității și spontaneității personale și relaționale.**

Nu putem lăsa așa lucrurile! Se impune crearea unei noi paradigme educative care să vină în sprijinul atingerii noilor obiective educaționale.

În 2007, colegii mei de la SPER, sub coordonarea lui Laurențiu Mitrofan, au scris o carte extrem de interesantă în urma unei bogate activități experimentale: „Dezvoltarea personală – competență universitară transversală”. Aici am citit pentru prima oară despre conceptul de „Dezvoltare Personală Unificatoare – ca parte integrantă a unei noi paradigme educaționale universitare.”

În viziunea autorilor, „Dezvoltarea Personală Unificatoare” (D.P.U.) este:

„a. o componentă complementară în formarea studenților pentru carieră și pentru viață în general, promovând un învățământ de înaltă calitate, restructurat în intenții, strategii educaționale, atractiv, modern și original;

b. primul pas realist într-o reformă de conținut a învățământului universitar, asigurându-i deschiderea internațională, competitivitatea și credibilitatea absolvenților, orientându-i și stimulându-i psihologic pentru succes și performanță, pentru autoafirmare și responsabilitate.”

Mi-a plăcut extrem de mult această idee, mai ales că se armoniza frumos cu ideile de educație și

adoptat for managing tense relationships in the original family as well as blockages in creativity and personal and relational spontaneity.

We can't leave the things as they are now! It is necessary to draw up a new educational paradigm that should support the achievement of the new educational goals.

In 2007, my colleagues at the Romanian Society for Experiential Psychotherapy of Unification (SPER), under the guidance of Laurențiu Mitrofan, PhD, wrote an outstandingly interesting book generated by their rich experimental activity, “Personal Development – transversal university competence”. This book is where I read, for the first time, about the concept of “Unification Personal Development – as an integral part of a new university educational paradigm.”

According to the authors, the definition of “Unification Personal Development” (UPD) is as follows:

- a. “a complementary component of students' training for career and life in general, promoting a high quality educational process as restructured in its goals and strategies, also being attractive, modern and original;
- b. the first realistic step in a content reform of the university educational process, ensuring international opening, competitiveness and credibility of the graduates, guiding and psychologically stimulating the same for success and high performance, assertiveness and responsibility.”

This new approach was so appealing to me, particularly for its having converged with the ideas about education and preparation for couple and family life as largely presented in my doctorate paper “Disfunctions in Sex-role Identity of Teenagers – diagnosis and therapeutical approach”. In my paper I have drawn up a modern module of personal development for teenagers that should help them integrate a proper psychosexual identity according to their biological sex, to develop a series of relational behaviours in couple and family system. Moreover, such module enables the teenagers to get informed, by means of experiential learning techniques, about the contents of the wide, beautiful, mysterious and also extremely provocative psychology of couple and family.

Further to my doctorate paper I realised that this way of facilitating the education-training process could be found in the other forms of education: pre-school, primary and secondary school. To this effect, I started to organize series of UPD groups for pre-school and primary school children. The main goals of such groups were the following:

- skills of communication and efficient relationship;
- optimization of ability to know and manage personal emotions;

Un proiect de consiliere de grup adaptat la caracteristicile adolescenților dintr-un liceu cu profil tehnic

A group counseling project adapted to the characteristics of teenagers who study at a technical highschool

Conseiller en groupe les adolescents – un projet adapté aux particularités des élèves d'un lycée technique

psychoterapist Mădălina NEGREȚ, PhD student
University of Bucharest

Rezumat

Mare parte dintre elevii din liceele tehnice provin din familii non-suportive, au abilități slabe de comunicare verbală și mari dificultăți de a se implica în activitățile școlare și extrașcolare. Adaptându-mă la caracteristicile acestor adolescenți, am desfășurat, în cadrul Cabinetului de asistență psihopedagogică din Grupul Școlar „Doamna Stanca”, un proiect de consiliere alternativă de grup prin realizarea de filme.

Până în momentul de față am desfășurat un astfel de grup, care s-a soldat cu realizarea unui film tematic despre droguri. Principalele beneficii psihologice pentru participanți au fost: integrarea lor într-un grup securizant și suportiv, dezvoltarea creativității și a inițiativei, precum și responsabilizarea lor în raport cu colegii.

Consider că principalele obiective au fost atinse în acest prim grup, motiv pentru care îmi propun extinderea proiectului, prin desfășurarea și a altor grupuri similare.

Cuvinte-cheie: adolescenți, consiliere, grup, film, droguri, creativitate

Résumé

La plupart des élèves des lycées techniques proviennent des familles non supportives, ils ont de faibles habiletés pour communiquer verbalement et de grands difficultés à s'impliquer dans des activités scolaires et extrascolaires. Tenant compte des caractéristiques de ces adolescents, j'ai adapté mon travail de conseiller psychopédagogique dans le Groupe Scolaire "Doamna Stanca", en leur proposant comme alternative un projet de groupe: réaliser un film.

Le travail de groupe s'est bien déroulé jusqu'à présent, le résultat est un film sur les drogues fait par les participants. Leurs principaux bénéfices psychologiques ont été: l'intégration dans un groupe sécurisant et supportif, le développement de la créativité et de

Abstract

Many pupils who study at technical highschools come from non-supportive families and have poor communication skills and great difficulties in involving themselves in school and extracurricular activities. In order to adapt myself to these adolescents' characteristics, I developed within the "Doamna Stanca" Highschool's psycho-educational counseling cabinet an alternative counseling by creating movies group projects.

Until now I have guided one group, during which a thematic movie about drugs was made. The main psychological benefits for those involved where: adolescents' integration in a supportive group, the increase of their creativity and initiative, and the increase of their responsibility regarding other colleagues.

I consider the main goals of this first group to have been attained, and this is why I intend to expand the project, by developing other similar groups.

Key-words: teenagers, counseling, group, film, drugs, creativity

General characteristics of the assisted teenagers and of the scholar environment where they study

The assisted adolescents study at a technical highschool. This is significant because it implies a series of characteristics which are typical for this kind of scholar environment. Therefore it is more likely to meet here pupils who present themselves with several kinds of behaviour problems. Very few of the pupils who study here actually chose to study at this highschool. Most of them come here because they have failed the

l'initiative, ainsi que l'apparition de la responsabilité des adolescents envers leurs collègues.

Les objectifs principaux de ce premier groupe ont été atteints et cela est une bonne raison pour développer le projet par le déroulement d'autres groupes similaires.

Mots clé: adolescents, conseiller en groupe, film, drogues, créativité

Caracteristici generale ale adolescenților asistați și ale mediului școlar din care aceștia fac parte

Adolescenții asistați fac parte dintr-un Grup Școlar cu profil tehnic. Acest fapt este important, deoarece implică recunoașterea câtorva caracteristici tipice pentru un astfel de mediu. Astfel, este mult mai probabil ca aici să întâlnim elevi cu diverse probleme de comportament. Puțini dintre elevii de aici chiar optează pentru acest liceu. Cei mai mulți ajung aici ca urmare a ratării examenului de capacitate sau, pentru clasele de liceu, ca urmare a obținerii unor rezultate slabe la examen. Încă de la început vor fi nemulțumiți și, cei mai mulți dintre ei, vor rămâne nemulțumiți pe toată perioada liceului.

Situații similare se pot întâlni și în alte grupuri școlare și colegii tehnice, dar, pentru a înțelege mai bine caracteristicile elevilor asistați, mă voi referi în mod specific la principalele probleme și nevoi ale elevilor observate în Grupul Școlar „Doamna Stanca”, școala la care învață adolescenții respectivi.

Lipsa capacității de comunicare adecvată caracterizează cea mai mare parte dintre adolescenții din Grupul Școlar „Doamna Stanca”. Aceștia nu știu cum să își exprime opiniile și nevoile, iar aceasta în ciuda marii lor nevoi de a fi înțeleși și sprijiniți de adulți. Dificultățile lor de autoexprimare sunt cauzate în mare parte de vocabularul restrâns de care dispun, iar, ca o consecință directă asupra lucrului cu ei în Cabinetul de asistență psihopedagogică al școlii, acest fapt face ca analiza verbală să fie dificilă și să nu poată fi dusă foarte departe.

Pe de altă parte, acei elevi care reușesc să își exprime nevoile, nu dispun de capacități asertive de exprimare. Astfel, adoptă comportamente agresive, uneori revendicative. Iar **agresivitatea**, mai ales cea verbală, reprezintă una dintre problemele principale, semnalate atât de elevi, cât și de cadrele didactice.

Lipsa de implicare a elevilor, nu doar în activitățile școlare, dar și în cele extrașcolare, este evidentă atât pentru aceștia, cât și pentru profesori. **Confuzia valorilor și slaba autocunoaștere a elevilor** reprezintă unul dintre motivele lipsei de interes a elevilor pentru școală.

capacity exam or, for the highschools classes, because they have obtained poor results. They are frustrated from the beginning and some of them will remain frustrated during the whole highschool period.

Similar cases are to be expected also at other technical highschools, but, in order to penetrate the characteristics of the asisted adolescents I will refer specifically to the pupils' problems and needs that I have observed at the “Doamna Stanca” Highschool, the highschool those adolescents study at.

The lack of proper communication skills characterizes most of the adolescents that study at “Doamna Stanca” Highschool. They don't know how to express their opinions and needs despite the strenght of their need to be understood and supported by adults. Their difficulties to express themselves are caused mostly by their limited vocabulary and because of that, while working with them within the school's psycho-educational counseling cabinet, verbal analyse cannot be led too far.

On the other hand, those pupils who manage to express their needs lack the capacity to do it assertively. Therefore, they appeal to aggressive and sometimes demanding behaviour. And aggressiveness, mostly verbal aggressiveness is one of the biggest problems which has been pointed out both by pupils and teachers here.

The pupils' lack of involvement in school and extracurricular activities is obvious for them as well as for their teachers. **Adolescents' confusion of values and their poor selfcognition** is one of the reasons of their lack of interest in school.

Most pupils don't actually want to participate in any activities and have a low interest level both for school and other activities. Many of them have experienced traumatic events and have been faced with failure. Therefore, their involvement difficulties can be explained by their fear of failure and disappointment.

Another extremely serious problem which is connected with the one presented before is **the lack of involvement of most of the pupils' parents**. Many of the adolescents that study here have been severely neglected.

Experiencing material deprivation and, for some of the adolescents, even the parental neglect, turns into important adaptative abilities. Many of these children have very **high practical skills**. Many adolescents are extremely pragmatcal and aware of the material aspects of life. Some of them build detailed plans of how to gain a good financial state. I point out that these plans are realistical and attainable. Although it minimises even more the importance of spiritual values, their pragmatic skills help them to grow up and adapt to the real economical situation.

**Grup de optimizare personală cu sportivi de performanță –
demers de intervenție experiențială unificatoare
– De vorbă cu domnul Eșec –**

**Personal improvement group with performance athletes –
experiential unifying intervention course
– Talking with Mr. Failure –**

**Groupe d'optimisation personnelle des sportifs de
performance – approche expérientielle unificatrice
– Causer avec Monsieur l'Échec –**

psychologist Ioana BĂNICĂ
National Institute of Sport Research

Rezumat

Asistența psihologică în sport apare ca un demers firesc și absolut necesar. Ea presupune însoțirea sportivului pe lungul drum al cunoașterii de sine, al creșterii gradului de conștientizare, al explorării, integrării și resemnificării experiențelor blocante, al eliberării și potențării resurselor, al înțelegerii ritmului propriu de evoluție și al acceptării de sine.

Cuvinte-cheie: grup optimizare personală, sportivi de performanță, metoda P.E.U., tehnici experiențiale

Résumé

L'assistance psychologique dans le sport est une démarche naturelle et absolument nécessaire. Elle consiste en l'accompagnement du sportif sur le chemin de la connaissance de soi et du devenir de plus en plus conscient de soi. Elle accompagne donc l'exploration, l'intégration et le procès de donner un nouvel sens aux expériences qui ont bloqué le sportif, en lui donnant l'occasion de libérer et de rendre puissantes ses ressources, de comprendre son propre rythme d'évolution et de l'acceptance de soi.

Mots clé: groupe d'optimisation personnelle, sportifs de performance, la méthode PEU, techniques expérientielles

Introducere

A devenit oarecum o obișnuiță ca, la finalul unei competiții importante, să fie aduse în văzul opiniei publice portrete ale unor sportivi ce au reușit

Abstract

Psychological assistance in Sport seems to be a natural and necessary step. It implies assisting the sportsman on the long way of self-knowledge, of increasing the degree of awareness, exploring, integrating and re-signifying of blocking experiences, of freeing and enhancing resources, of understanding one's own rhythm of evolution and of self acceptance.

Key-words: personal improvement group, performance athletes, Experiential Unification Psychotherapy (E.U.P) method, experiential techniques

Introduction

It has become somewhat of a custom to display to the public opinion, at the end of a major competition, portraits of sportsmen who have strived to gain outstanding results in one sport discipline or another. Depending on the writer's skill, there have been briefly presented life stories, encounters, emotional experiences, ratings, training programs, expectations, and future plans. Then everything is silent until the main „actors” next curtain call. What does happen between the two stages on the competition scene? More, much more. The sport environment is one of a kind, extremely selective, deeply exhausting and a generator of significant experiences. In order to be adaptable to this type of environment, you need to learn to overcome your limits and to efficiently make use of your resources, but first of all, you need to be aware of your limits;