

COLECȚIA *MASTERALIA*

**Coordonator științific**  
prof. dr. Iolanda Mitrofan



**MARIA-LUIZA UDREA** este psiholog licențiat al Universității București, cu specializare în consiliere experiențială individuală și de grup, dezvoltare personală de grup, terapii creativ-expresive, dramaterapie și terapii corporale. Este formată în terapia unificării centrată pe adult – copil – cuplu – familie. A urmat un stagiu de documentare și practică în Franța. Este absolventă a Masterului de Psihodiagnoză, Psihoterapie Experiențială Unificatoare (PEU) și Dezvoltare Personală. Este consilier psihologic și psihoterapeut asociat S.P.E.R. și asistent formator în consiliere și psihoterapie.

**Maria-Luiza Udrea**

***JURNALUL UNUI GRUP DE  
DEZVOLTARE PERSONALĂ  
UNIFICATOARE***

***- COMPETENȚE UNIVERSITARE TRANSVERSALE -***



**Editura SPER  
Colecția *Masteralia*  
București, 2010**

© 2010 Editura SPER – SPER CONS EDIT SRL

Editura SPER – acreditată de Consiliul Național al Cercetării  
Științifice din Învățământul Superior (CNCSIS)

ISBN 978-973-8383-63-0

Toate drepturile sunt rezervate editurii.

Nicio parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă sau reprodusă în  
orice fel fără acordul scris al editurii.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**UDREA, MARIA-LUIZA**

**Jurnalul unui grup de dezvoltare personală unificatoare :  
competențe universitare transversale / Maria-Luiza Udrea. -**

București : Editura SPER, 2010

Bibliogr.

ISBN 978-973-8383-63-0

159.923.2

Difuzare și comenzi: Editura SPER – SPER CONS EDIT SRL

Bdul. Chișinău 12, Sect. 2, București

Tel./ fax.: 031.104.35.18

e-mail: sperpsi@gmail.com

Copertă: Mădălina Voicu

*Pentru cei care țintesc spre reușită și succes,  
Îndrăzniți!*

*Voi sunteți cei care pot construi viitorul.  
Dați-vă șansa să fiți mai mult decât simpli specialiști.  
Mergeți către nivelul următor – fiți oameni compleți,  
complecși! Învățați să vă reinventați, să creați lumea și  
pe voi înșivă. O nouă generație – curajoși, inventivi,  
carismatici, deschiși, creativi, flexibili, puternici psihic,  
emoțional, intelectual.*



# CUPRINS

<i>Introducere</i> .....	11
<b>ARGUMENT ÎN FAVOAREA IMPLEMENTĂRII PROGRAMELOR DE DEZVOLTARE A COMPETENȚELOR TRANSVERSALE ÎN CENTRELE UNIVERSITARE</b> .....	15
<b>CADRUL TEORETIC</b> .....	18
<b>ELEMENTE ORGANIZATORICE ALE GRUPULUI</b> .....	23
<b>DESFĂȘURAREA ÎNTÂLNIRILOR DE GRUP</b> .....	24
<i>Prima întâlnire</i> .....	25
<i>A doua întâlnire</i> .....	34
<i>A treia întâlnire</i> .....	53
<i>A patra întâlnire</i> .....	62
<i>A cincea întâlnire</i> .....	68
<i>A șasea întâlnire</i> .....	77
<i>A șaptea întâlnire</i> .....	86
<i>A opta întâlnire</i> .....	93
<i>A noua întâlnire</i> .....	96

<i>A zecea întâlnire</i> .....	99
<b>IMPRESIILE FINALE ALE STUDENȚILOR CARE AU PARTICIPAT LA GRUPURILE DE DEZVOLTARE PERSONALĂ</b> .....	102
<b>NOTE DE AUTOANALIZĂ</b> .....	108
<b>ASPECTE CONCLUZIVE</b> .....	111
<b>BIBLIOGRAFIE</b> .....	113



Doamnei Iolanda Mitrofan, mii de mulțumiri, pentru dărnicia cu care mi-a dezvăluit din tainele terapiei și ale vieții, pentru iubirea curgătoare cu care m-a sprijinit să gust din fericirea de a fi om întreg, profesionist și individ, armonios, flexibil și creativ, pentru toate momentele în care mi-a dat curaj și m-a sprijinit să evoluez.

Cu iubire, lui Ștefan,  
pentru căldură, răbdare și înțelegere.



## INTRODUCERE

**Cartea de față surprinde desfășurarea unui grup de dezvoltare personală unificatoare, cu accent pe formarea unui nou tip de specialiști, cu o viziune mai amplă, holistică, asupra lor înșiși și asupra societății în care trăim. Se adresează managerilor, jurnaliștilor, politicienilor, avocaților, medicilor, asistenților sociali și tuturor celor dornici de reușită și integrare socială de succes. Deopotrivă, cartea este și o incursiune în lumea practică a grupului experiențial unificator, studenții și masteranzii în psihologie putând găsi în rândurile ce urmează tehnici și metode de abordare a optimizării personale în grup, exerciții provocative inedite, pasaje de derulare a demersului terapeutic. De asemenea, feedback-urile celor care au participat la un astfel de program de dezvoltare în grup experiențial unificator, îi pot inspira pe cei care vor să se angajeze într-un astfel de demers, cât și pe viitorii consilieri și psihoterapeuți.**

Prezenta lucrare originează în întâlnirile de grup susținute cu studenții Universității București în programul de educație complementară și alternativă desfășurat în primul semestru al anului universitar 2009-2010.

Acest proiect de extindere a competențelor transversale ale studenților prin intermediul grupurilor de dezvoltare și optimizare personală este necesar și întemeiat. Mă simt în acord cu dezideratele acestui proiect de educație complementară de a dezvolta de timpuriu la studenți, pe lângă cunoștințele și abilitățile de profil pentru care se specializează în universitate, competențele relaționale, inteligența emoțională și culturală, echilibrul emoțional și maturitatea psihologică, de a stimula și potența creativitatea, flexibilitatea și capacitățile de reinventare și autoschimbare.

Acest proiect de educație alternativă urmărește crearea, la studenții participanți, a premiselor favorabile pentru dezvoltarea unor

competențe psihocomportamentale de tipul: abilități de comunicare și inter-relaționale; responsabilitate și maturitate emoțională; abilități de integrare eficientă și adaptare la nou; auto-încredere și auto-acceptare; consonanță interioară, rezistență psihologică și atitudini reziliente; activarea potențialului creativ.

Rezonez cu această abordare a programului desfășurat în colaborare cu Universitatea București, iar motivația mea de a mă implica în acest proiect a fost una foarte crescută. De asemenea disponibilitatea și implicarea acestor studenți, aflați la un prim contact cu dezvoltarea personală în grup experiențial unificator a fost extrem de motivatoare pentru mine, ca facilitator și mediator de grup.

Grupul de dezvoltare experiențial-unificator este un prilej extraordinar de descoperire prin experimentarea „aici și acum”, punându-se accent pe trăirea emoțiilor și experienței prezente. Autoacceptarea, unificarea polarităților, resemnificarea și integrarea părților „negate”, respinse sau devalorizate, sunt premise create în „creuzetul” grupului și care conduc la deblocarea emoțională, cognitivă și acțională. Aceste deblocări oferă persoanei ocazia de a își activa resursele și a își reanaliza energiile altădată blocate în direcția unei dezvoltări creative, flexibile, transformatoare.

În spațiul securizant, primitiv și ofertant al grupului de dezvoltare personală se creează întâlnirea dintre oameni diferiți sau asemănători, unici fiecare în parte, dar care sunt animați de același scop - acela de a face încă un pas pe drumul către sine, de a se dezvolta. Această dorință comună împărtășită de toți membrii unui grup de dezvoltare personală este în sine un liant și un adjuvant pentru crearea unei atmosfere stimulatoare și generatoare de schimbare.

Stilul de lucru într-un workshop experiențial este foarte creativ, ludic, interactiv și aplicativ; este orientat către lărgirea perspectivelor și extinderea potențialului personal. Aici a învăța înseamnă a experimenta, a trăi, a simți. Învățarea nu este teoretică, ci profund experiențială.

Am ales abordarea tehnicilor și metodelor de provocare experiențială de la non-verbal la verbal, pornind de la prima întâlnire de grup până la cea din urmă, considerând optimă această desfășurare naturală, ca o naștere, o procesualitate de dezvoltare firească, cu atât mai potrivită pentru această categorie de studenți aflată la primul contact cu experiența grupului de dezvoltare personală.

Eludarea intelectualizărilor și a defenselor raționale și de limbaj se produce cu o ușurință remarcabilă în experiențele nonverbale. Acestea crează o deblocare importantă a afectivului, facilitează spontaneizarea emoțiilor, reactivarea energiilor blocate și declanșarea energiilor creatoare și autovindecătoare.

„Interdicția exprimării verbale pare să atragă atenția asupra reconsiderării și recultivării limbajului corporal, nonverbal, ca parte integrantă a devenirii noastre sănătoase și performante, creatoare, umane.” (I. Mitrofan, 2005, pag. 339)

De abia după ce se instalează experiența contactului pur și a bucuriei de a împărtăși cu ceilalți din grup magia descoperirii și deblocării, a activării resurselor și creativității, a dinamizării potențialului autogenerator și autovindecător, achiziția cunoștințelor verbale și raționale se poate sedimenta cu succes. Este un proces firesc, inspirat din natură, asemănător cu pregătirea terenului pentru a fi însămânțat: mai întâi este curățat, trecut prin foc și purificat, fertilizat și mai apoi însămânțat.

Interacțiunea cu studenții participanți la acest proiect de optimizare personală a reprezentat un proces de devenire, de „creștere împreună”, o relație co-evolutivă, o întâlnire experiențială cu efecte transformative de ambele părți – studenți și terapeut. Disponibilitatea emoțională a studenților participanți m-a îndemnat să creez exerciții adaptate pentru ei și să aduc mereu ceva nou și surprinzător în fiecare întâlnire. În desfășurarea lucrării se vor evidenția câteva din exercițiile originale ori adaptate de către mine special pentru lucrul cu acest grup.

Principalele puncte care se vor atinge în paginile următoare vor include cadrul teoretic pe care se fundamentează conceptele și premisele de bază ale lucrării, prezentarea elementelor organizatorice ale grupului de studenți, desfășurarea întâlnirilor de grup (conținând descrierea provocării și exercițiilor de catalizare, precizarea scopului exercițiilor, fragmente de analiză și pasaje de dialog cu studenții), expunerea feedback-urilor de la finalul întâlnirilor, note de auto-analiză, iar în încheierea lucrării vor fi surprinse aspecte concludive și opinii personale despre lucrul în grupul de dezvoltare personală de tip experiențial unificator integrat în proiectul larg al implementării la nivel extins al educației transversale în rândul studenților.