

DEZVOLTAREA PERSONALĂ, PERSPECTIVELE VIETII ȘI FAMILIA ÎN CONTEXTUL AUTOEDUCAȚIEI ȘI GÂNDIRII POZITIVE

Larisa CUZNEȚOV, dr. hab., prof. univ.

Summary

The article represents a theoretical study on personal development, the prospects of family life and mature self-education. The issues addressed were analyzed in the context of positive thinking, flexible mentality, and the design of family life perspectives. There have been proposed several conditions indicative of personal development and building a happy family life.

După cum am mai menționat într-un șir de lucrări anterioare, tendința omului spre dezvoltarea și eficiența personală, materializată într-un plan și un ansamblu de acțiuni concrete de autoeducație și autoperfecționare (în multiple domenii: intelectual, moral, psihofizic, estetic, tehnologic etc.), va determina alegerile lui raționale, autonome, dar și de comun acord cu potențialii parteneri familiari / soț și copii, privind proiectarea perspectivelor vieții, a scopurilor și obiectivelor vieții personale și a vieții familiale.

Dezvoltarea personală permanentă poate să pară, la prima vedere, unor persoane, drept o povară, însă dacă acțiunile de autoeducație și autoperfecționare a individului au devenit o deprindere, atunci existența lui se transformă într-un proces conștient și plăcut de descoperire și valorificare a gândirii pozitive și a potențialului său, iar mintea devine flexibilă, fiind axată pe aspirații, setea de cunoaștere, creativitate și deschidere a sinelui pentru ceva nou și pentru schimbare. În contextul vizat, este necesar să reținem o constatare a cercetătorilor din domeniul psihologiei pozitive: ***abilitatea și competența persoanei de a se adapta și a învăța permanent este o componentă-cheie a fericirii și bunăstării psihosociale ale omului*** [4]. De obicei, oamenii cu o mentalitate flexibilă iubesc provocările și experiențele noi, sunt orientați spre

autoeducație, înțeleg că devenirea persoanei include o muncă asiduă de perfecționare treptată, iar eșecurile posibile sunt doar niște experiențe și oportunități de dezvoltare a voinței și rezilienței, calități extrem de importante pentru formarea personalității autentice.

Un șir de cercetători din domeniul psihologiei pozitive, printre care și C. Dweck [Apud 1, p. 32-34], demonstrează că atunci când omul are mintea deschisă, receptivă la schimbări, sensibilă și conștientă privind propriul potențial, cât și privind condițiile și disponibilitățile lumii în care trăiește, acesta este în stare să crească, să se dezvolte și să fie fericit, pe când ideile fixe, rigide, teama de schimbare, lenea – ne reduc și ne limitează substanțial forțele și șansele la fericire.

Așadar, vom examina în continuare ce presupune o **mentalitate flexibilă** și una **rigidă**.

În acest context, dacă persoana este deschisă la idei noi, învață în permanență, se bucură de provocări și le depășește, crede în dezvoltarea abilităților, este convinsă că viața, relațiile și ceilalți oameni se pot dezvolta, depune eforturi și are succes în construirea relațiilor interpersonale, elaborează proiecte și le valorifică – atunci ea posedă o **mentalitate flexibilă**. Dacă persoana consideră că talentul și inteligența sunt numai înnăscute și nu pot fi exersate, este prea critică, provocările și dificultățile o sperie, are realizări limitate, consideră că relațiile care presupun efort nu sunt suficient de bune; consideră că cine se străduie să obțină anumite lucruri e un prost; crede că lucrurile trebuie să vină de la sine, nu se orientează spre nou, învățare, descoperire, creație etc. – posedă o **mentalitate rigidă**. Cel mai important lucru constă în faptul de a avea dorința de a te schimba, a depune efort. Întrucât omul este liber pentru a-și antrena gândirea, pentru a deveni eficient în elaborarea și explorarea proiectelor noi, el are șanse mari pentru prosperare, dezvoltare a perspectivelor vieții, dezvoltare a agerimii, profunzimii gândirii și desigur că are succes în a-și cultiva mentalitatea flexibilă. Într-o concluzie prealabilă, putem conchide că dezvoltarea personală este

strâns legată de flexibilitatea minții și aspirația pentru autoeducație și autoperfecționare. Același lucru este valabil și pentru edificarea și menținerea unei familii armonioase și durabile. Evident că fiecare persoană care are familie și se gândește la prosperarea ei înțelege esența acestor idei și se străduie să depună efort în direcția dată.

Cât privește abordarea *perspectivelor vieții* persoanei, specialiștii din domeniul psihologiei pozitive (Ch. Style, Ph. Zimbardo, B. Schawartz etc.) deosebesc *perspective pozitive și negative*. Acestea, fiind ajustate la trecut, prezent și viitor, necesită cunoaștere, analiză și conștientizare de către fiecare persoană în parte și de familie, fiindcă deseori ele se intersectează sau se suprapun, influențând dezvoltarea individului și a familiei [4, p. 40-41]. Astfel, dacă persoană este axată pe o *perspectivă pozitivă asupra trecutului*, atunci ea are amintiri plăcute și o identitate pozitivă modelată de o copilărie și o adolescență reușite, posedă experiențe trecute sănătoase și fericite, care contribuie la stimularea autoeducației și-i fortifică bunăstarea generală. Dacă este o persoană cu o *perspectivă negativă asupra trecutului*, ea va percepe trecutul ca pe un cumul de experiențe neplăcute și nefericite, iar identitatea îi va fi modelată de amintiri regretabile. Cu toate că există unele opinii vizavi de faptul că oamenii cu perspectivă negativă asupra trecutului sunt mai sensibili, mai delicați și mai vulnerabili, există și alte opinii opuse, conform cărora, oamenii care au trecut prin perspective și experiențe negative sunt mai rezilienți și mai volitivi [1]. Noi, însă, plecând de la analiza experienței noastre de consiliere a familiei, considerăm că dorința puternică a omului de a schimba situația și efortul sistematic depus în direcția dată – fac minuni, fiind posibilă capacitatea antrenării tuturor forțelor psihoemoționale, morale și volitive în anihilarea și/sau depășirea influențelor nefaste ale trecutului.

Perspectiva asupra prezentului, pentru mulți oameni, este mai importantă și vizibilă. În acest aspect, psihologia pozitivă ne orientează asupra delimitării *persoanelor prezent-hedoniste și a persoanelor prezent-fataliste* [ibidem, 1, p. 32-34].

Persoanele prezent-hedoniste sunt bucuroase de ceea ce fac și cum fac, caută plăceri, își trăiesc clipa fericit, sunt în totalitate prezenți și se simt bine.

Persoanele prezent-fataliste se simt neajutate, au senzația neplăcută că nu dețin controlul asupra vieții sale, se simt neputincioase în fața *valurilor* și evenimentelor vieții, care le duc unde vor ele.

Bineînțeles că în practica vieții, orientarea exclusivă și excesivă a persoanei spre oricare din aceste perspective este dăunătoare și poate aduce la aceea că hedonistul nu va avea nicio limită, iar fatalistul – nu vă găsi nicio motivație pentru a se implica în viață și pentru a acționa autonom.

Întrucât, trebuie să cunoaștem influența tuturor perspectivelor, în continuare vom analiza **perspectiva asupra viitorului**. O persoană orientată spre viitor are anumite scopuri, obiective și o direcție clară în viață. Cercetările din domeniul psihologiei morale și psihologiei pozitive arată [1; 2; 4; 5; 6 etc.] că o persoană orientată spre viitor este mult mai optimistă, motivată și mai de succes. La fel și familia care este axată pe perspective clare și concrete este mult mai viabilă și armonioasă, deoarece pe membrii ei îi unește scopurile și obiectivele comune. Totuși, în acest sens, există unele aspecte la care trebuie să atragem atenție și pe care trebuie să le observăm permanent.

Astfel, dacă persoana sau familia cade în extrema de a fi prea mult concentrată pe viitor sau doar pe viitor – ea își amână recompensele, plăcerile, sacrificându-și deseori relațiile, aspirațiile sau chiar sănătatea, ceea ce afectează bunăstarea psihologică, calitatea vieții și fericirea persoanei și a întregii familii. Așadar, **cel mai potrivit și eficient aspect și moment educativ, în acest sens, rezidă în faptul de a cultiva copiii și pe noi înșine în direcția formării unei conștiințe temporale optime, care ar include toate perspectivele pozitive asupra timpului și asupra vieții. Pentru a**

înțelege ideea dată, vom prezenta profilurile temporale optime de perspectivă, elaborate de Ph. Zimbardo, după cum urmează:

1. **Perspectiva accentuat-pozitivă asupra trecutului**, care ne asigură rădăcini familiale puternice și ne oferă o identitate autentică.

2. **Perspectiva moderat-pozitivă asupra viitorului** - determină modul în care căutăm, soluționăm provocările; stabilim, definim și urmăm scopuri.

3. **Perspectiva moderat-hedonistă și eudaimonică asupra prezentului** – reflectă plăcerea oferită de ceea ce facem, și cum facem, care ne dă energie și impuls pentru a ne mișca pe o spirală ascendentă a vieții [apud 1, p. 35].

În contextul aspectelor analizate, ținem să orientăm tinerii spre abordarea familiei ca pe un *Proiect existențial* foarte important. Întrucât am conștientizat că dezvoltarea personală și perspectivele vieții au o strânsă legătură cu fericirea omului, vom stabili ce putem face pentru ca acest proiect să fie realizabil, eficient și să ne asigure bunăstarea psihologică și echilibrul moral, orientându-ne spre o autoeducație permanentă.

În primul rând, trebuie să ne dăm seama că fericirea noastră este afectată de numărul de opțiuni, perspective, specificul lor și maniera în care le-am stabilit și le urmăm. Observările empirice și cercetările efectuate în domeniul psihologiei pozitive [1; 2; 4; 5; 6 etc.] au demonstrat că oamenii aleg mai ușor când au un număr mai mic de opțiuni și când au un timp rezonabil pentru aceasta. Astfel, persoanele care fac alegeri privind dezvoltarea personală și/sau proiectarea perspectivelor vieții pot fi delimitate în trei tipuri: persoane centrate pe realizarea scopurilor maxime; persoane centrate pe scopuri de viață obișnuite/ satisfăcătoare și persoane care se mulțumesc cu proiectarea și realizarea scopurilor minime (B. Schawrtz). Dacă e să analizăm varianta optimă, aici este necesar să menționăm faptul că alegerea maximală îți va cere prea mult timp de informare, eforturi, elaborare a unor scenarii pozitive și strategii complexe, pe când alegerea satisfăcătoare este una mult mai funcțională. Sigur că luarea deciziilor ar trebui să se facă într-un mod

rațional, conștient, argumentat de către persoana concretă sau întreaga familie. Bineînțeles că uneori deciziile privind perspectivele vieții și dezvoltarea personală pot fi luate de nivel maxim, dar pot fi mai eficiente decât altele luate la nivel satisfăcător. Totuși, este observat că bucuria familiei este mai mare când perspectivele au fost de nivel mediu, iar persoanele antrenate le-au atis cu brio și mai rapid, ceea ce ne mai arată o cale posibilă: planificarea perspectivelor dezvoltării personale poate fi revăzută și completată. ***De atât considerăm rezonabil să îmbinăm armonios unele elemente de la alegerile maximale a perspectivelor existențiale cu unele de la alegerile satisfăcătoare, pentru a face alegerea cea mai potrivită.*** Așadar, îndemnăm tinerii la discuții și la analize pe marginea problematicii axate pe dezvoltarea personală, autoeducație, edificarea familiei și proiectarea – realizarea perspectivelor vieții; a alegerilor legate de autoperfecționarea morală, intelectuală, psihofizică, care presupun o coordonare, colaborare și complementaritate coerentă în tot ceea ce se numește autoeficiență și ***management familial***.

În final, propune câteva condiții orientative de dezvoltare personală și edificare a unei vieți familiale fericite:

- de reținut faptul că fericirea, în esență, se construiește în doi, însă alegerea, efortul presupun o îmbinare armonioasă a aspirațiilor, deciziilor, forțelor morale și intelectuale ale membrilor familiei;

- pentru a prospera, omul are nevoie de realizarea permanentă a dezvoltării personale, punând accent pe perspectivele pozitive ale vieții și determinarea scopului, pe exersarea acțiunii morale, a creativității și antrenarea flexibilității minții.

- fericirea noastră și a familiei noastre depinde de aceea cum ne poziționăm în viață și de ce perspective ne conducem.

Bibliografie

1. Cuznețov, Larisa, Familia ca Proiect Existențial. Management familial, Primex com SRI, Chișinău, 2019.

2. Enăchescu, C., Tratat de psihologie morală, Polirom, Iași, 2008.
3. Maslow, A., Motivație și personalitate, Ed. Trei, București, 2007.
4. Reivich, K., Shatte, A., The Resilience factor, Broaddway Books, New-york, 2002.
5. Style, Ch., Psihologia pozitivă. Ce ne menține fericiți, optimiști și motivați, All, București, 2015.
6. www.positivepsychologynews.com.

**BINELE MORAL ȘI FACTORII PSIHOSOCIALI CARE
CONTRIBUIE LA CONSOLIDAREA COEZIUNII ȘI A
RELAȚIILOR INTERGENERAȚIONALE**

*Larisa CUZNEȚOV, dr. hab., prof. univ.,
Carolina CALARAȘ, dr., conf. univ.*

Summary

This theoretical study elucidates the impact of psychosocial factors: self-esteem, gratitude, forgiveness, optimism, moral good on strengthening cohesion and intergenerational relations. Each factor has been analyzed from the perspective of moral psychology and positive psychology. Finally, the authors have proposed several strategies to make family welfare more effective by capitalizing on self-esteem, gratitude, forgiveness, optimism and moral well-being.

Atunci când omul este matur din punct de vedere psihologic și-i bine educat, cu siguranță că suntem în drept să menționăm că acesta posedă *conștiința de sine*. Conștiința de sine este o formațiune structurală foarte importantă a personalității umane. Dacă persoana se cunoaște pe sine, este orientată spre autocunoaștere și intercunoaștere, practică sistematic reflectia, se acceptă și se stimează, se înțelege pe sine și pe ceilalți; este prezentă în ceea ce face, oferă atenție și recunoștință membrilor familiei, este capabilă să ierte (pe sine și pe ceilalți) înseamnă că este conștientă de sine și va fi în stare să construiască gânduri, sentimente, relații armonioase și un comportament pozitiv. Acest moment-cheie, înțeles și valorificat permanent de partenerii familiali și de copiii care cresc, se maturizează, interiorizând conduita morală, va spori bunăstarea