

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII AL
REPUBLICII MOLDOVA**

**Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din
Chișinău**

LARISA CUZNEȚOV

**CONSILIEREA
ONTOLOGICĂ
COMPLEXĂ A FAMILIEI**

Chișinău, 2018

**MINISTRY OF EDUCATION, CULTURE AND
RESEARCH OF THE REPUBLIC OF MOLDOVA**

**„Ion Creanga” State Pedagogical University
of Chisinau**

LARISA CUZNETOV

**COMPLEX
ONTOLOGICAL FAMILY
COUNSELING**

Chisinau, 2018

CZU 37.018.1

C -97

Aprobat pentru editare de Catedra *Științe ale Educației* și de
Senatul UPS „Ion Creangă” din Chișinău (Proces verbal nr.11
din 21.06.2018)

Recenzenți: **Tatiana Callo**, dr. habilitat,
profesor universitar, CNAA
Carolina Platon, dr. habilitat,
profesor universitar, USM
Carolina Calaraș, dr. conferențiar
universitar, UPS „I. Creangă”

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Cuznețov, Larisa

Consilierea ontologică complexă a familiei / Larisa
Cuznețov. Universitatea Pedagogică de Stat „I. Creangă”
din Chișinău. Chișinău, 2018, Primex com SRL. – 433 p.

Bibliogr. p.424-433 (125 tit.)

ISBN 978-9975-3232-1-5

200 ex.

© Larisa Cuznețov

ISBN: 978-9975-3232-1-5

Consilierul este un gen de artist care lucrează cu posibilitățile omului, iar consilierea este o căutare în comun a sensului vieții omului în îmbinare cu dezvoltarea dragostei ca element esențial. Consilierea este o tehnică de informare și evaluare, un mijloc de a modifica comportamentul, o experiență de comunicare...

W. STROWING

Consilierea / sfătuirea este o cale de a relaționa și a ajuta o altă persoană să-și exploreze adecvat gândurile, emoțiile și comportamentul pentru a câștiga o înțelegere de sine mai clară, pentru a-și determina și valorifica eficient propriile

resurse... H. JOHN

Consilierea este o acțiune complexă prin care se urmărește sugerarea modului de a proceda sau a modului de comportare, ce trebuie să fie adoptat într-o situație dată, sau la general, în viață și activitatea cotidiană...

Gh. TOMȘA

PREZENTAREA AUTORULUI

Larisa Cuznețov, profesor universitar, doctor habilitat în pedagogie, catedra *Științe ale Educației*, UPS „Ion Creangă” din Chișinău. A obținut titlul științifico-didactic de profesor universitar în 2008, domeniul de interes investigățional: fundamentele științelor educației, filosofia și axiologia educației; teoria și metodologia cercetării educației; pedagogia și psihologia familiei, educația și consilierea familiei/ părinților și copiilor; soluționarea conflictelor familiale, cultura și etica educației familiale etc.

A publicat circa 200 de lucrări științifice, printre care: *Relațiile adolescenți-părinți* (1995); *Intercomunicarea familială. Modalități de soluționare a conflictelor adolescenți-părinți* (1997); *Etica educației familiale* (2000); *Dimensiuni psihopedagogice și etice ale parteneriatului educațional* (2002); *Filosofia educației* (2004); *Curriculumul Educația pentru familie* (2004); *Jocul copilului și cultura educației familiale* (2007); *Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei* (2008); *Educație prin optim axiologic* (2010); *Filosofia practică a familiei* (2013); *Consilierea parentală* (2013); *Educația pentru familie din perspectiva educației permanente. Repere conceptuale și metodologice* (2013); *Pedagogia și psihologia familiei* (2013); *Consilierea și educația familiei. Introducere în consilierea ontologică complexă a familiei* (2015); *Consilierea și educația pentru sănătate a familiei* (2016); *Filosofia și axiologia educației* (2017); *Parteneriatul și colaborarea școală-familie-comunitate. Educația de calitate a copiilor și părinților* (2018) etc.

Dedic această lucrare bunicilor, familiei mele de origine; mulțumesc mult soțului, fiicei Carolina și nepotului Alexandru, care m-au motivat să trăiesc o viață autentică, frumoasă și fericită.

PRESENTATION OF THE AUTHOR

Larisa Cuznetov, university professor, PhD in pedagogy, the Department *Educational Sciences*, „Ion Creanga” SPU of Chisinau. In 2008 has obtained the scientific-didactic title of university professor, the field of interest investigation: the fundamentals of educational sciences, philosophy and axiology of education; theory and methods of education research; pedagogy and psychology of family, education and counseling of the family/parents and children; settlement of family conflicts, culture and ethics of family education, etc.

She published about 200 scientific researches, among which: *Relations adolescents-parents* (1995); *Family intercommunication. Conflict settlement skills between adolescents and parents* (1997); *Ethics of family education* (2000); *Psycho-pedagogical and ethical dimensions of educational partnership* (2002); *Philosophy of education* (2004); *Curriculum Family Education* (2004); *Children play and family education culture* (2007); *Treaty for Family Education. Family Pedagogy* (2008); *Education through the axiological optimizing* (2010); *Family applied philosophy* (2013); *Parenting counseling* (2013); *Family Education from the perspective of lifelong learning. Conceptual and methodological landmarks* (2013); *Family pedagogy and psychology* (2013); *Family counseling and education. Introduction into complex ontological family counselling* (2015); *Counseling and education for family health* (2016); *Philosophy and axiology of education* (2017); *Partnership and school-family-community collaboration. Quality education for children and parents* (2018) etc.

I dedicate this book to my grandparents, to my origin family; thank very much my husband, daughter Carolina and nephew Alexandru, who motivated me to live a true, beautiful and happy life.

CUPRINS

Introducere	13
Capitolul 1. Fundamente teoretico-aplicative ale consilierii ontologice complexe a familiei	
1.1. Consilierea ontologică complexă a familiei: definiție și cadru conceptual.....	17
1.2. Modelul sintetic al consilierii ontologice complexe a familiei.....	23
1.3. Cadrul procesual general al consilierii ontologice complexe a familiei.....	38
1.4. Deontologia profesională și Meta-modelul de etică în consilierea ontologică complexă a familiei.....	51
1.5. Tehnologia consilierii ontologice complexe a familiei..	69
1.6. Perspective de dezvoltare a cercetării căilor de optimizare a consiliei ontologice complexe a familiei.....	95
Capitolul 2. Posibilitățile consilierii ontologice complexe a familiei	
2.1. Consilierea, învățarea și educația adulților.....	104
2.2. Programarea neurolingvistică în consilierea ontologică complexă a familiei.....	116
2.3. Consilierea preventivă a adulților și fortificarea rezilienței	121
2.4. Dezvoltarea inteligenței emoționale și a reușitei în viață..	143
2.5. Consilierea ontologică complexă a familiei în contextul dezvoltării umane.....	148
2.6. Autoactualizarea persoanei și autoeficiența personală.	161
Capitolul 3. Dezvoltarea persoanei din perspectiva psihologiei pozitive în consilierea ontologică complexă a familiei	
3.1. Starea de bine a persoanei: fericirea și gândirea de tip pozitiv.....	173

3.2. Consilierea pentru dezvoltare a persoanei și a familiei..	177
3.3. Consilierea familiei în situații de criză	184
3.4. Restaurarea morală a persoanei în procesul consilierii ontologice complexe a familiei	192
3.5. Schimbarea evolutivă a persoanei și a familiei în consilierea ontologică complexă a familiei	210
3.6. Profilaxia workaholismului în contextul consilierii ontologice complexe a familiei	213

Capitolul 4. Managementul consilierii ontologice complexe a familiei

4.1. Administrarea documentației în consilierea familiei	219
4.2. Managementul conflictului în consilierea ontologică complexă a familiei	223
4.3. Cauzele apariției violenței în familie. Metode și tehnici aplicate în soluționarea conflictelor familiale	231
4.4. Consilierea psihopedagogică parentală: componentă operațională importantă a consilierii ontologice complexe a familiei	241

Capitolul 5. Interdisciplinaritatea și abordarea integrativă: terapii și tehnici aplicate în consilierea ontologică complexă a familiei

5.1. Școli de terapie și consiliere a familiei	259
5.2. Interdisciplinaritatea în consilierea ontologică complexă a familiei	270
5.3. Abordări integrativ-eclectice în consilierea familiei.....	276
5.4. Valorificarea metaforei în consilierea familiei	282
5.5. Consilierea familiei și a persoanelor în etate. Fortificarea rezilienței	290
5.6. Mecanisme de <i>coping</i> în depășirea stresului.....	295

**Ghid practic: abordări umaniste, încursiuni strategice și
implicații practice în autoperfecționarea și
eficientizarea consilierului**

<i>Abordări teoretice și praxiologice în consilierea persoanei și a familiei</i>	300
2. <i>Dicționar explicativ</i>	334
<i>Pușculița consilierului: povești și texte care pot fi aplicate în consilierea familiei</i>	352
4. <i>Instrumentar profesional auxiliar</i>	399
Bibliografie	424

CONTENTS

FOREWORD	15
-----------------------	----

Chapter 1. The theoretical-applicative foundations of the complex ontological family counseling

1.1. Complex ontological family counseling: definition and conceptual framework.....	17
1.2. Synthetic model of the complex ontological family counselling.....	23
1.3. General procedural framework of the complex ontological family counselling.....	38
1.4. Professional deontology and Meta-model of ethics in the complex ontological family counselling.....	51
1.5. Technology of the complex ontological family counselling.....	69
1.6. Development perspectives of the ways of research for the complex ontological family counseling optimization.....	95

Chapter 2. Possibilities of the complex ontological family counseling

2.1. Counselling, teaching and education of adults.....	104
2.2. Neuro-linguistic programming in the complex ontological counseling of the family.....	116
2.3. Preventive counselling for adults and strengthening of resilience.....	121
2.4. Development of the emotional intelligence and life achievements.....	143
2.5. Complex ontological family counselling in the context of human development.....	148
2.6. Self-actualization of a person and personal self-efficacy..	161

Chapter 3. Development of the person from the perspective of positive psychology in the complex ontological family counseling

3.1. Welfare of person: happiness and positive thinking.....	173
3.2. Counselling for the development of person and family..	177
3.3. Family crisis counselling.....	184
3.4. Moral repair of a person in the process of the complex ontological family counselling.....	192
3.5. Progressive change of person and family in the complex ontological family counselling.....	210
3.6. Prophylaxis of the work holism in the context of the complex ontological family counselling.....	213

Chapter 4. Management of the complex ontological family counseling

4.1. Documents administration in family counselling.....	214
4.2. Conflict management in the complex ontological family counselling.....	223
4.3. Causes of domestic violence. Methods and techniques applied in the settlement of the family conflicts.....	231
4.4. Parental psycho-pedagogical counseling: an important operational component of the complex ontological family counselling.....	241

Chapter 5. Interdisciplinary studies and integrative approach: therapies and techniques applied in the complex ontological family counseling

5.1. Schools of therapy and family counselling.....	259
5.2. Interdisciplinary studies in the complex ontological family counselling.....	270
5.3. Integrative-eclectic approaches in family counselling...	276
5.4. The use of metaphor in family counselling.....	282

5.5. Family and older people counseling. Strengthen resilience.....	300
5.6. <i>Coping</i> mechanisms to overcome the stress.....	295

Practical guide: humanistic approaches, strategic studies and practical implications in the self-improvement and improvement of the effectiveness of the counsellor

<i>Theoretical and praxiological approaches in the counselling of person and family</i>	300
2. <i>Explanatory dictionary</i>	334
“Savings box” of the counsellor: stories and texts that can be applied in the family counselling.....	352
4. <i>Professional auxiliary instrumentation</i>	399
Bibliography	424

INTRODUCERE

Monografia, *Consilierea ontologică complexă a familiei*, are la bază cadrul teoretic, unele coordonate practice, mode-lele, care au fost fundamentate și argumentate științific în lu-crarea precedentă, *Consilierea și educația familiei. Introducere în consilierea ontologică complexă a familiei*, editată în 2015.

Evident că am urmărit aceeași linie strategică și axă doctrinală de educație și enculturație a familiei prin valorificarea reflecției și a acțiunii morale a persoanei, însă, de data aceasta am dezvoltat și completat, am întregit lucrarea cu analiza abordărilor generale ale consilierii adulților și copiilor, am elucidat detaliat managementul și praxiologia consilierii ontologice complexe a familiei.

Problema consilierii ontologice complexe a familiei și inves-tigațiile realizate și elucidate în lucrare sunt abordate printr-o optică integrativ-eclectică din perspectiva valorificării prin-cipiilor inter-, multi- și transdisciplinarității. Ideea fundamen-tării consilierii ontologice complexe a familiei ne-a orientat spre valorizarea tendințelor integrative prin explorarea eclecticismului teoretic și tehnic. Sperăm că îmbinarea ana-lizelor de tip epistemologic, axiologic, filosofic, metodologic și praxiologic cu analizele asumțiilor de antropologie pedago-gică și psihologică, teleologie și sociologie a familiei și edu-cației familiale, vor convinge cititorul în necesitatea depunerii unui efort sistemic și sistematic în auto/perfecționarea per-sonală, profesională și familială.

Am gândit și structurat lucrarea astfel ca să asigure lectu-rarea și înțelegerea mesajului separat de conținutul *Tratatului de educație pentru familie. Pedagogia familiei* (2008); Filosofia

practică a familia (2013) și de alte monografii, totodată, aceasta, fiind o continuare logică a lor.

După cum se poate observa din cuprins, monografia conține fundamentele teoretico-aplicative ale consilierii ontologice complexe a familiei, în continuare (COCF), dezvoltarea persoanei din perspectiva psihologiei pozitive, managementul consilierii, abordarea integrativă a COCF, valorificarea potențialului moral și intelectual al persoanei și familiei, inclusiv, propunem un ghid practic, care oferă incursiuni strategice și operaționale pentru autoperfecționarea consilierului.

Această lucrare este o dovadă a faptului că, pe lângă fragmentarea existentă în pedagogia, psihologia, terapia și consilierea familiei, sunt mulți specialiști care favorizează și promovează integrarea, abordarea complexă a educației și a ghidării acestei instituții sociale unice și extrem de importante pentru fiecare om și pentru prosperarea societății.

Sunt convinsă că monografia va fi nu numai un suport teoretic explicit, ci și un ajutor practic eficient pentru studenți, masteranzi, specialiști și cititorii, care se axează pe auto/ consiliere, autoperfecționare, un mod sănătos și demn de viață.

Vă îndemn să faceți comparații, analize, interpretări, sinteze și comentarii, să meditați asupra vieții personale și familiale; să încercați strategii de metacogniție, autocunoaștere, autoconsiliere și autoperfecționare; educație, valorificare a acțiunii morale în continuumul existențial.

Larisa Cuznețov (Secrieru)

29.06.2018

INTRODUCTION

The monograph, *Complex ontological family counseling*, is based on the theoretical framework, some practical aspects, the models that were scientifically grounded and argued in the previous work, *Family Counseling and Education. Introduction to Complex ontological family counseling*, published in 2015.

Obviously, I pursued the same strategic line and doctrinal axis of education and enlightenment of the family by the assimilation of the reflection and moral action of the person, but this time I developed and completed, I have supplemented the study with the analysis of the general approaches of adults and children counseling, elucidated in detail the management and praxiology of the complex ontological family counselling.

The issue of the complex ontological family counseling and the investigations made and elucidated in this book are approached through an integrative-eclectic optics from the perspective of the assimilation of the inter-, multi-principles and of the transdisciplinarity. The idea of substantiation of the complex ontological family counseling, oriented us towards the assimilation of the integrative tendencies by the exploration of the theoretical and technical eclecticism. We hope that combination of the analyses of the epistemological, axiological, philosophical, methodological and praxiological types with the analyses of the assumptions of pedagogical and psychological anthropology, teleology and sociology of the family and family education, will convince the reader of the necessity of a systemic and systematic effort in personal, professional and family self/development.

I have conceived and structured the study so as to ensure the reading and understanding of the message separately from the content of the *Treaty for Family Education. Family Peda-*

gogy (2008); *Family practical philosophy* (2013) and other monographs, at the same time it being their logical continuation.

As it can be observed from the contents, the monograph contains the theoretical-applicative fundamentals of the complex ontological family counseling (COFC), the development of the person from the perspective of positive psychology, counselling management, integrative approach of the COFC, assimilation of the moral and intellectual potential of the person and family, and also we offer a practical guide that provides strategic and operational researches of the self-improvement of the counsellor.

This book is a proof of the fact that besides the fragmentation existing in pedagogy, psychology, therapy and family counselling, there are many specialists that favour and promote the integration, complex approach of education and guiding of this unique and extremely important social institution for every person and for the prosperity of the society.

I am convinced that the monograph will be not only an explicit theoretical support but also an efficient practical assistance for students, master course students, specialists and readers that focus on self/counseling, self-improvement, a healthy and worthy way of life.

I urge You to make comparisons, analyses, interpretations, syntheses and comments, to meditate on your personal and family life; to try the strategies of metacognition, self-knowledge, self-counselling and self-improvement; education, assimilation of moral action in the existential continuum.

Larisa Cuznetov (Secrieru)

June 29th, 2018

CAPITOLUL 1

FUNDAMENTE TEORETICO-APLICATIVE ALE CONSILIERII ONTOLOGICE COMPLEXE A FAMILIEI

1.1. CONSILIEREA ONTOLOGICĂ COMPLEXĂ A FAMILIEI: DEFINIȚIE ȘI CADRU CONCEPTUAL

Schimbările socioculturale, progresul științei și tehnicii, centrate pe formarea-dezvoltarea personalității apte pentru integrarea socială optimă, realizată în contextul educației permanente și a autoeducației, au exercitat o influență puternică asupra evoluției tuturor domeniilor de sprijinire a omului, inclusiv, asupra consilierii, psihoterapiei și terapiei familiei. Până la sf. anilor '60, psihoterapia a fost dominată de trei școli ce aveau la bază trei sisteme închise, cea psihanalitică, rogersiană și comportamentală [31].

Problemele lumii contemporane, dar totodată și extinderea posibilităților de valorizare și realizare a omului, dorința lui de autoperfecționare, ritmul accelerat, dificultățile vieții, mai cu seamă după anii '80, au contribuit la apariția și dezvoltarea unui număr impunător de abordări, orientări, școli și modele psihoterapeutice; tendințe de dezvoltare, consolidare a consilierii, terapiei familiei, ceea ce a provocat o criză a sistemelor învechite, închise și a pus începutul declinului gândirii rigide, înguste, axate pe principiile și metodele unei singure anumite școli. Abordând ideea integrării în domeniul psihoterapiei, **J. C. Norcross, C. F. Newman** [70 pp.28-32], **I. Dafinoiu** [31, pp.25-28], **I. AL. Dumitru** [39, pp.17-19], menționează că situația dată este tot atât de veche ca și însăși psihoterapia, iar

ultimele două decenii ale secolului al XX-lea au fost marcate de creșterea tendințelor integrative, nu numai în interiorul psihoterapiei, dar și între psihoterapie și consiliere. Autorii explică acest proces prin interacțiunea a cel puțin opt factori:

- proliferarea metodelor și abordărilor terapeutice;
- inadecvanta și insuficiența teoriilor exclusive;
- schimbările rapide în condițiile mediului socio-economic, științific și cultural;
- succesul terapiilor scurte, centrate pe problemă;
- posibilitatea de a studia și experimenta variate tratamente într-o viziune integrativă;
- diferențe ne semnificative între terapii în ceea ce privește eficiența rezultatelor înregistrate;
- recunoașterea faptului că o serie de trăsături comune terapiilor, contribuie la diversificarea și optimizarea rezultatelor obținute în consilierea persoanei;
- dezvoltarea unei rețele profesionale, care are ca obiectiv integrarea variatelor forme și metode terapeutice.

Realizând un studiu teoretic de tip inter-, pluri, și transdisciplinar, venim cu un șir de considerații și argumente în susținerea și completarea acestor factori, urmând ideea integrării terapiei și consilierii familiei. O viziune clară integrativ-electică argumentată observăm și în lucrările cercetătorilor: **M. J. Lambert, A. E. Bergin, S. L. Garfield** (1995). Autorii nominalizați identifică un set de variabile comune prezente în orice proces de consiliere și psihoterapie, după cum urmează: relația terapeutică sau de consiliere; iluminarea/insightul; catharsisul; întărirea/consolidarea; desensibilizarea; informarea; re/asigurarea și suportul; așteptările pozitive; confruntarea. În istoria evoluției consilierii și terapiei familiei, o mare importanță au avut ideile expuse de **J. Dollard, D. E. Miller**

(1950) și **P. L. Wachtel** cu privire la integrarea teoretică a acestora [1997, p.2].

În ceea ce privește integrarea transteoretică a consilierii și a psihoterapiei, un rol semnificativ au jucat încă trei specialiști: **J. O. Prochaska, C. C. Diclemente și J. C. Norcross** (1984). Cercetătorii au pus accentul pe identificarea etapelor procesului de schimbare evolutivă a beneficiarului pe măsura ce acesta parcurgea experiențele psihoterapeutice și de consiliere. Autorii vizați au constatat că în pofida diferențelor relative dintre procesele de consiliere și psihoterapie specifice diverselor abordări teoretice și metodologice, există, totuși, o convergență surprinzătoare a acestora în ceea ce privește stadiile procesului de schimbare a persoanei.

Accepțiunile cu privire la imperatiile teoretice și practice ale integrării în domeniul psihoterapiei, terapiei familiei, consilierii și psihoterapiei, formele de manifestare a acestora prin integrarea teoretică; integrarea transteoretică; eclecticismul metodologic/tehnic, factorii comuni etc., plus analiza experienței personale îndelungate de consiliere și educație a familiei în direcția confruntării și depășirii problemelor vieții (inclusiv, a rezultatelor pozitive obținute în domeniul dat), toate acestea ne-au condus spre ideea conceperii și fundamentării teoretico-metodologice ale unei orientări noi de consiliere a familiei de tip integrativ-eclectic. Dorind să scoatem în evidență aspectul-cheie, cel ontologic (orientarea, exersarea și învățarea beneficia-rului a analiza și medita/reflecție filosofică asupra condiției sale morale, asupra ființei umane și asupra realității/ particularită-ților existențiale), centrarea pe actualizarea de sine permanentă a persoanei în conformitate cu schimbările mediului, a circumstanțelor personale, familiale, profesionale etc., am numit acest tip de consiliere a familiei – *consilierea ontologică complexă a*

familiei (în continuare COCF). Activitatea noastră practică de consiliere a familiei (de circa 35 de ani), sinteza experienței acumulate și a pregătirii masteranzilor la specialitatea *Consilierea și educația familiei*, au contribuit la întemeierea și experimentarea acestui tip de consiliere amplă, în cadrul căreia realizăm: de/sensibilizarea, informarea, sprijinul, îndrumarea persoanei/familistului și a familiei, plecând de la valorile și perspectivele existenței umane, de la premisele native, specificul educației, maturizării și devenirii persoanei, a dezvoltării sale în familia de origine și desigur că de la condițiile și istoricul creării familiei proprii, prin utilizarea analizelor, reflecției și valorificării actualizării de sine, a fortificării rezilienței, și, finalizând cu formarea experienței, a competențelor și deprinderilor persoanei/familiei de a urma un mod demn și sănătos de viață; de a se ajuta singur pe sine conștient (autoconsiliere).

Prima lucrare, *Consilierea și educația familiei. Introducere în consilierea ontologică complexă a familiei* (2015), a avut un caracter mai teoretizat, de incursiune în aspectul vizat și ne-a permis să verificăm și să validăm pozițiile-cheie a consilierii ontologice complexe a familiei.

În viziunea noastră, conceptul propus de *consiliere ontologică complexă a familiei*, este de o maximă generalitate, referindu-se la o activitate psihosocială cu rol de ajutor, sprijinire, restaurare morală; de formare și dezvoltare eficientă a personalității familistului, părintelui, fiului/fiicei pentru a face față cu succes solicitărilor vieții, a depăși și/sau a preîntâmpina eventualele dificultăți, situații de criză, dar și a accepta, a urma și promova gândirea și sentimentele pozitive, un mod de viață echilibrat și demn. Valențele COCF sunt susținute de patru poziții esențiale ale acesteia, care sunt concentrate în următoarele caracteristici:

Consilierea ontologică complexă a familiei are ca scop provocarea și consolidarea schimbărilor conștiente de tip evolutiv și prospectiv în ceea ce privește cunoștințele, atitudinile și comportamentul adulților și copiilor/tinerilor în mediul familial și comunitar.

Consilierea ontologică complexă a familiei are caracter filosofic, moral și psihopedagogic, deoarece îmbină, corelează și integrează valorificarea următoarelor dimensiuni:

filosofică prin implicarea beneficiarului în analize și reflecții de tip existențial, de stabilire împreună cu consilierul a relației cauză-efect, a originilor conflictului interior sau interpersonal familial; de identificare a soluțiilor și strategiilor de comportare, centrate pe filosofia practică/acțiunea morală;

psihologică prin implicarea conștientă, activă și responsabilă a individului/familiei în autodezvoltarea, auto-perfecționarea Eu-lui/actualizarea permanentă de sine în consens cu realitatea și potențialul sau biopsihofizic pentru a armoniza propria viață și viața familială;

pedagogică, centrată pe formarea competențelor de învățare a modalităților de restructurare și schimbare a cunoștințelor, atitudinilor și comportamentelor pentru a se adapta la solicitările vieții familiale, dar, și pentru a se realiza optim în rolurile sociale de soț, familist, părinte/tată, mamă, fiu, fiică, bunică, bunic.

Consilierea ontologică complexă a familiei are la bază modelul familistului axat pe valorile etern-umane și cele ale culturii naționale, îmbinate cu principiile psihologiei pozitive și modelul psihoeucațional al formării și dezvoltării personalității integre și este centrată pe explorarea siste-

matică a acțiunilor demne, pentru a consolida interconexiunea dintre conștiința și conduita morală.

Consilierea ontologică complexă a familiei integrează și valorifică epistemologia și filosofia practică, strategiile consilierii psihopedagogice, a terapiilor familiale, care explozează în mod optim structura, coeziunea și adaptabilitatea sistemului familial, ceea ce va contribui la fortificarea substructurilor acestuia (relațiile ierarhice dintre membrii familiei, respectiv, distanțele fizică și emoțională; tiparele de comunicare și relaționare etc.), inclusiv, va asigura preîntâmpinarea multor dificultăți, va conduce la consolidarea rezilienței și depășirea situațiilor de criză. În centrul atenției COCF este analiza și orientarea persoanelor spre transformarea sistemului de convingeri personal și a celui familial prin identificarea și clarificarea scopurilor, a problemelor, analiza și căutarea, stabilirea și experimentarea soluțiilor; dezvoltarea unor noi semnificații și comportamente; diluarea dificultăților prin dialog/conversație, de/sensibilizare și resemnificare, informare, exersarea colaborării, reflecției; elaborării și analizei perspectivelor existențiale optime; formularea, luarea și monitorizarea deciziilor de către membrii familiei, inclusiv, axarea pe auto-perfecționare, autoactualizare, autoajutorare și autoconsiliere. După cum am menționat, optăm pentru scoaterea în evidență a esenței *ontologice* a consilierii familiei pentru ca specialistul și beneficiarul să conștientizeze că *insightul, catharsisul și restaurarea morală*, nu vor fi depline dacă primul nu va explora analiza esenței și a trăsăturilor generale ale existenței omului, a familiei în cauză, nu va ține cont de originile creării familiei concrete, de coordonatele și principiile *teoriei cilului de viață al familiei* [59], particularitățile culturii de gen [106]

de valorile intimității, iubirii și a atașamentului autentic [20], conducând percepția și cognițiile celui consiliat spre înțelegerea profundă a personalității sale și a aproapelui. Toate acestea necesită o abordare complexă în contextul unui umanism profund al filosofiei practice, centrate pe gândirea de tip pozitiv, acțiunea morală și autoperfecțiunea spirituală.

1.2. MODELUL SINTETIC AL CONSILIERII ONTOLOGICE COMPLEXE A FAMILIEI

Consilierea ontologică complexă a familiei se adresează membrilor acesteia, indiferent de vârstă (adulți, copii, persoane în etate), aflate în diverse ipostaze și stadii/etape de formare-dezvoltare a personalității, inclusiv în situații de criză și stres, într-o manieră care presupune percepția familiei în complexitatea ei structural-funcțională prin abordarea întregului și a conexiunilor dintre părți sau a părților analizate în integritatea lor. După cum am mai menționat, consilierul pleacă de la specificul ontologic al personalității beneficiarului și cel al familiei și existenței acestuia în cadrul ei și a societății; de la concepția despre om, cultura de gen: teoria atașamentelor; teoriile despre intimitate, teoria dublei legături explorate în scopuri psihopedagogice de remediere, prevenire, dezvoltare personală și orientare comportamentală.

Pentru a argumenta și sprijini procesul de definire, explicare și valorificare a fundamentelor teoretico-aplicative ale *consilierii ontologice complexe a familiei* am studiat și preluat esența noilor abordări ale unor instituții-organisme interdisciplinare de psihoterapie (*The Society for the Exploration of Psychotherapy Integration/ SEPI*), precum și conținutul unor

articole de fond, publicate în revistele *Journal of Psychotherapy Integration*, editat de EEPI; *Journal of Integrative and Eclectic Psychotherapy*, care susțin și promovează integrarea terapiilor și a consilierii. Sigur că există specialiști care se opun integrării, dar și ei merg la un dialog deschis, ceea ce a condus la obținerea unui consens și a unei concluzii rezonabile în domeniul psihoterapiei contemporane. Aceasta ne sugerează că atât fragmentarea tradițională conform școlilor terapeutice, cât și integrarea prematură în afara identificării teoriei, tehnicilor sau schemelor eficiente de unificare nu vor fi de real folos nici psihoterapiei și nici consilierii beneficiarilor [31, pp.27-28].

Cât privește *integrarea psihoterapie-consiliere* ni se pare situația mult mai clară, deoarece atât practicienii cât și teoreticienii au stabilit câteva caracteristici definitorii ale fiecărui proces, au evidențiat și descris specificul, căile, formele de manifestare a integrării și factorii comuni asociați rezultatelor pozitive ale acestui proces [Ibidem, pp.29-34].

Suntem absolut de acord cu specialiștii care afirmă că psihoterapeuții și psihiatrii lucrează cu pacienții ce au tulburări clinice, care sunt etichetate cu diagnostic psihiatric, iar consilierii lucrează cu persoane sănătoase, aflate în dificultate, cărora le oferă suport, susținere, le oferă confort moral și le ajută în dezvoltarea optimă a resurselor personale în comunicare, relaționare cu semenii, asigurându-le o mai bună integrare în socium. Astfel, consilierea poate fi considerată ca fiind centrată pe *schimbarea evolutivă* a persoanei, iar psihoterapia se axează pe schimbarea revolutivă, care presupune modificări structurale mai profunde [31, p.19; 58, p.24 etc.].

Analiza cadrului practic al consilierii familiei (38 specialiști intervievați) și propria experiență de durată au permis să

stabilim un aspect important: chiar dacă consilierul valorifică metode și tehnici din variate terapii (artterapie, ludoterapie, aromoterapie etc.) acestea sunt integrate organic în procesul consilierii, care este orientat asupra optimizării cunoașterii de sine, asupra intercunoașterii partenerilor de cuplu; asupra actualizării de sine; centrării pe gândirea și sentimentele pozitive; asupra aspectelor dezvoltării și autoperfecționării, formulării scopurilor, perspectivelor vieții și rezolvarea unor probleme de comunicare și relaționare familială; asupra re/educației copiilor, depășirii unor conflicte interioare și/sau interpersonale; a depășirii situațiilor de criză și stres, a dificultăților în procesul învățării, muncii și conviețuirii.

În baza studiului teoretic, a celui experiențial și a celui experimental, plecând de la *formele de manifestare a integrării* (J. Norcross; S. L. Garfield, 1995); *factorii comuni asociați rezultatelor pozitive procesului integrării consilierii și psihoterapiei* (M. J. Lambert; A. E. Bergin, 1994); *Modelul de consiliere și psihoterapie de tip experiențial* (I. Al. Dumitru, 2008); *Modelul Consilierii Integrative Planificate Secvențial pentru Copii / modelul SPICC* (K. Geldard; D. Geldard; R. Vin Foo, 2013) ; *Meta-modelul de etică și resemnificare pentru consilierea eficientă a familiei / MERCEF* (Larisa Cuznețov, 2013), principiile analizei *genogramei familiei* (A. Gherguț, 2011), conținutul *ecohărții/ecomap* (A. Hartman, 2009), am elaborat ***Modelul sintetic al consilierii ontologice complexe a familiei.***

În temeiul considerațiilor expuse și a sumarizării accepțiunilor teoretice și practice, a sintezei realizate pe marginea esenței specificului școlilor și orientărilor de terapie familială, propunem următoarea structură a ***Modelului sintetic al consilierii ontologice complexe a familiei / MSCOCF:***

Fundamente epistemologice. Perspective ale integrării teoretice. *Integrarea teoretică* presupune o elaborare epistemologică, un cadru conceptual, filosofic și etic, ce are la bază concepția despre om și personalitatea umană; principiile ontologice și trăsăturile generale ale existenței umane, a sensului ființei și perspectivelor ei de viață.

Integrarea teoretică la nivelul modelului include centrarea pe cunoașterea și explorarea competentă a unui ansamblu de aspecte relevante ale teoriilor lui: **S. Freud** (*Eu-I, Supraeu Idul*); procesele inconștientului, mecanismele de apărare; rezistență și asociația liberă; transferul); **A. Maslow** (ierarhia nevoilor omului; nevoile fiziologice la nivel inferior/primar; nevoia de siguranță; nevoia de iubire și de apartenență; nevoia de valorizare a potențialului intelectual și moral, a stimei de sine; nevoii de autoactualizare / nivel superior); **E. Erickson** (opt etape ale vieții omului; crizele sociale ale acestuia și depășirea acestora prin gestionarea lor, ce oferă individului șansa de a consolida *Eul*, de a se adapta mai eficient la mediu și a avea succes în viață); **J. Piaget** (teoria dezvoltării cogniției și procesul achiziției valorilor morale); **L. Kohlberg** (înțelegerea conceptelor și dilemelor morale); expectanțele morale și luarea deciziilor; **J. Bowlby** (teoria atașamentului); **C. Rogers** (consilierea nondirectivă / centrare pe client); **V. Axline** (ludote-rapia nondirectivă); **F. Perls** (terapia gestaltistă); **R. Bandler** și **J. Grinder** (principiile programării neurolingvistice); **B. Skinner** (terapia comportamentală); **A. T. Beck** (terapia cognitiv comportamentală); **A. Ellis** (terapia rațional-emoțională și comportamentală); **W. Glosser** (terapia alegerilor realiste).

Integrarea teoretică se va realiza și la nivelul teoriilor de bază cu privire la filosofia valorilor (referențialul acestora și

scala priorităților valorice personale și familiale); filosofia educației, ontopsihologie și pedagogie (teorii ale educației, teoria finalităților educației/teleologia etc.).

Integrarea teoretică la nivelul terapiilor familiale, epistemologia dominantă ce ține de esența conceptelor de *realism*, *constructivism* și *constructivism social* [59, pp.35-36]. În acest sens au o mare importanță asumțiile perspectivelor: *funcționalistă și interacționist-simbolică*; *teoriei schimbului social*; *teoriei conflictului*; *teoriei cu privire la ciclul vieții familiale* [Ibidem]; *culturii de gen*, *teoriei dublei legături*, *teoriei despre atașament și intimitate* [59, pp.104-117; 84] etc.

Scopul integrării rezidă în corelarea armonioasă și eficientă a metodelor și tehnicilor de consiliere și intervenție terapeutică în baza reperelor teoretice expuse anterior, ceea ce va contribui la argumentarea regulilor de acțiune și organizare a procesului COCF. Deosebit menționăm filosofia adoptată și promovată de consilier, care reprezintă chintesența viziunilor, atitudinii sale, a competenței și eficienței acestuia; etica conduitei, capacitatea de a realiza un demers creativ, care ar conduce persoana sau grupul familial, nu doar la depășirea dificultăților, ci ar contribui la formarea unor conduite demne, sănătoase, axate pe autoperfecționarea continuă și la trasarea unor perspective/scopuri de viitor, inclusiv a strategiilor de realizare a acestora. În componenta data, delimităm trei subcomponente:

Dimensiunea filosofică care include:

- atitudinea etică și intelectuală;
- cunoașterea raționalului și valorificarea lui ca instrument critic de interogație asupra sensului și valorii condiției umane;
- cercetarea și hermeneutica morală;

practica moralei / acțiunii și conduitei morale;
explicația coerentă a realului;
centrarea pe ontologie – studiul esenței/ sensului fiin-
ței; reflecție asupra vieții omului;
centrarea pe filosofia reflexivă;
centrarea pe filosofia practică / acțiunea morală;
centrarea pe axiologie / filosofia valorii.

Managementul consilierii prin integrarea și valorificarea diversității terapiilor familiale:

Consilierea și terapia familială structurală, care poate asigura:

- analiza, re/definirea, conștientizarea și proiectarea strategiilor de îndeplinire a funcțiilor familiei;
- funcționarea optimă a subsistemelor familiei, a relațiilor ierarhice; exersarea și învățarea colaborării, a respectării hotarelor dintre membrii subsistemelor;
- suplețea și funcționalitatea hotarelor dintre diferite subsisteme (claritate, flexibilitate, permeabilitate);
- coeziunea și adaptabilitatea subsistemelor și a întregului sistem familial.

Posibilitățile consilierii: dezvoltarea subsistemelor familiei, restructurarea relațiilor și crearea unor noi relații, optimizarea funcționalității și adaptabilității acesteia.

h

onsilierea și terapia familială strategică, care ar asigura:

- rezolvarea problemelor prin orientarea spre valorificarea unor noi scenarii și comportamente;
- evaluarea tiparului interacțional din cadrul relației și problemei concrete;
- încurajarea unor comportamente noi, mult mai eficiente pentru comunicarea și relaționarea familială;

- elaborarea unor strategii mai eficiente de conduită și relaționare familială.

Posibilitățile consilierii: dezvoltarea și consolidarea comportamentelor care oferă o definiție nouă, originală și strategică a relațiilor familiale.

Consilierea și terapia sistemică (*școala de la Milano*) asigură:

- subminarea și anihilarea cognițiilor, comportamentelor și convingerilor ineficiente, familiarizarea cu informații utile sistemului familial;
- orientarea membrilor familiei spre căutarea și găsierea noilor explicații și soluții privind unele fenomene ce au loc în cadrul familiei;
- orientarea spre cultivarea noilor viziuni și idei cu privire la funcționarea optimă a familiei;
- includerea în procesul consilierii a tuturor membrilor familiei/subsistemelor.

Posibilitățile consilierii: schimbarea convingerilor ineficiente la membrii familiei. Principii călăuzitoare: ipotetizarea, circularitatea și neutralitatea.

Consilierea și terapia centrată pe soluție ar asigura:

- analiza problemelor din prezent și a celor ce pot să apară în viitor (trecutul este pe planul doi);
- axarea pe identificarea resurselor beneficiarului;
- axarea pe formarea încrederii beneficiarului că schimbarea pozitivă este inevitabilă;
- realizarea unor pași mici, dar semnificativi pentru declanșarea schimbărilor mai mari în sistemul familiei;
- orientarea spre transformarea beneficiarului în expert al propriei vieți, ce decide direcția și ritmul schimbărilor;

- identificarea scopurilor în acțiunile și comportamentele de căutare a soluțiilor și monitorizarea schimbărilor declanșate.

Posibilitățile consilierii: căutarea soluțiilor pentru problemele apărute în prezent și centrarea pe resursele persoanei pentru a evita anumite dificultăți în viitor.

Consilierea și terapia colaborativă va asigura:

- înțelegerea că se lucrează cu problema, iar aceasta reprezintă anumite semnificații;
- transparența deciziei pentru un anumit mod de interacțiune cu beneficiarul/familia;
- împărtășirea specialistului cu experiențele de viață proprii ce pot devine utile beneficiarului;
- încurajarea experimentării prin idei, strategii și comportamente noi;
- încurajarea colaborării cu familia la toate etapele (identificarea problemei; a resurselor, experiențelor, căutarea comună a soluțiilor etc.

Posibilitățile consilierii: dezvoltarea unor noi semnificații; dizolvarea problemei prin dialog/dis-solution și axarea pe conversația despre experiențe.

Consilierea și terapia axată pe echipa de reflecție poate asigura valorizarea unui șir de poziții importante:

- explicarea și înțelegerea modalității de lucru cu beneficiarul/familia;
- ascultarea conversației consilier-beneficiar de o echipă de consilieri/terapeuți – echipa de reflecție;
- împărtășirea ideilor de către echipa de reflecție referitoare la problema identificată (cu condiția că familia și consilierul sunt numai observatori);

- oferirea familiei consiliate posibilitatea de a-și expune și comenta ideile exprimate de echipa de reflecție;
- oscilarea conversației între cele trei aspecte diferite: *imaginea privind situația, explicațiile existente pentru ceea ce se întâmplă și alternativele* (ceea ce s-ar putea schimba în imagine și/sau explicații);
 - urmărirea și identificarea unor idei noi, originale pentru a stimula consolidarea diferențelor potrivite.

Posibilitățile consilierii: explorarea și acceptarea variațiilor perspective despre realitatea dată și stimularea reflecției despre ceea ce și cum ar trebui schimbat.

Consilierea și terapia narativă poate asigura:

- scoaterea în evidență a povestirilor marginalizate, privilegiind cunoștințele personale ale membrilor familiei consultate privind discursurile dominante care tensionează viața acestora;
- identificarea problemei prin povestirea despre sine și despre familie, lume, ideile sale etc.;
- depistarea și conștientizarea conflictelor interioare sau a celor interpersonale din cadrul familiei;
- încurajarea completărilor sau introducerea unor noi persoane, evenimente și comentarea acestora;
- crearea unor noi texte/povestiri (despre sine, familie, lume) mult mai clare, interesante, coerente și găsirea modalităților de promovare a acestora pentru urmarea și realizarea subiectului în viață.

Posibilitățile consilierii: construirea unor noi povestiri de viață, care oferă mai multe opțiuni de auto/perfecționare a persoanei și/sau a scenariului familial actual.

Există un număr mare de orientări care pot fi aplicate cu succes: modelul **V. Satir**; terapia familială contextuală; terapia familială transgenerațională, terapia de familie simbolic-experimentală (C. Whittaker); terapia familială funcțională, terapia de familie integrativă etc.

Dimensiunea psihopedgogică/educațională asigură:

- identificarea și parcurgerea eficientă a procesului de formare-dezvoltare a personalității copiilor și membrilor adulți ai familiei;
- facilitarea învățării unor competențe și deprinderi de autoactualizare, autoeducație și autoperfecționare de partenerul conjugal în calitate de familist, părinte;
- obținerea unor experiențe și eficiențe sporite în învățare, dar și în viața personală sau/și de familie;
- cunoașterea și explorarea optimă a particularităților de vârstă în viața de familie și educația copiilor;
- depășirea unor situații-limită/de criză, maturizarea psihoemoțională a persoanei;
- reechilibrarea conduitei și asimilarea competențelor pro-sănătate și a unui mod de viață demn;
- prevenirea unor dificultăți de comunicare și relaționare familială; a comportamentului agresiv, violent;
- prevenția distorsiunilor de gândire, comunicare, relaționare și educație a copiilor;
- implicarea activă și responsabilă a persoanei în auto-dezvoltare și armonizarea relațiilor familiale.

Posibilitățile consilierii psihopedagogice: integrarea și valorificarea perspectivei psihologiei și pedagogiei umaniste; a ontopsihologiei și a sprijinirii persoanelor axate pe auto/formarea personalității întregi și a familiei armonioase.

În COCF, o importanță deosebită are *filosofia adoptată de consilier (II)*, pe care o prezentăm succint și esențializat prin intermediul unui ansamblu de *Principii*:

- centrarea pe valorile autentice;
- axarea pe respectarea *epigenezei* (orice aspect nou al vieții de familie se construiește pe aspectul precedent, vechi, care, într-o anumită măsură îl înglobează). *Principiul epigenetic* ne învață că aspectul vechi nu este înlocuit absolut, el se transformă, îmbinând variate poziții și elemente noi și din cele vechi;
- respectarea unicității personalității și a unicității nevoilor celui consiliat;
- valorificarea în COCF a procesului de reflecție metacognitivă (*priza de conștiință* – învățarea observării, analizei și explicării proceselor mentale proprii; *judecata metacognitivă* include aprecierea activității sale cognitive; decizia metacognitivă este decizia pe care o ia subiectul pentru a modifica, corecta sau schimba activitățile sale cognitive; rezultatul lor sau orice alt aspect de comportare, viață/ existență etc.);
- respectarea eticii/deontologiei profesionale;
- axarea pe valorificarea trăsăturilor ontologice, spirituale și morale ale persoanei/familiei;
- respectarea condițiilor filosofiei practice și a orientării prospective în contextul *devenirii complet umane* a persoanei (becoming fully human) și familiei acesteia. La fel, ținem să evidențiem tipurile cunoașterii valorificate în COCF, după cum urmează:

III. Cunoașterea științifică în cadrul COCF:

Ipotetizarea: activitatea de generare a ipotezelor în trei ipostaze:

ipoteza formulată înaintea ședinței;

ipoteza formulată în baza răspunsurilor familiei la întrebările din cadrul conversației axate pe identificarea problemei;

ipoteza formulată după ședință.

Cunoașterea factuală (studiul, observarea, anamneza, descrierea, înregistrarea cazului/situației concrete;

Cunoașterea nomologică, axată pe analize, reflecții, explicație, justificare și predicție;

Cunoașterea tehnologică, centrată pe acțiunile concrete, realizată prin intermediul strategiilor, metodelor, procedeeleor și tehnicilor, preluate din variate modele și școli psihoterapeutice, aplicate în contextul respectării regulilor tehnologice, eclecticice; ale exigențelor metaregulilor, create în situațiile complicate, slab definite ale cadrului și a demersului praxiologic.

După cum am elucidat anterior în articolele științifice și lucrarea noastră de introducere [29], *Modelul sintetic al consilierii ontologice complexe a familiei*, conține toate componentele despre care scriem și pe care le explicăm, începând cu procesul COCF, factorii comuni, finalitățile și celelalte elemente. Așadar,

VI. Procesul consilierii ontologice complexe a familiei include:

Actorii procesului de consiliere;

Pregătirea prealabilă pentru ședință;

Definirea contextului consilierii;

Cadrul temporal al consilierii;

Cadrul conceptual, filosofic și etic;

Cadrul teleologic;
Cadrul conținutal-axiologic și al comprehensiunii,
consilierii (înțelegerea valorilor și a virtuților);
Cadrul structurii verbale;
Cadrul colaborării și a feed-backului;
Cadrul designului activității și structurii ședinței;
Etapele procesului de consiliere;
Cadrul evaluativ-analitic;
Monitorizarea, susținerea și încurajarea relației consilier-beneficiar;
Cadrul explorării tehnologiei;
Cadrul eclectic-integrativ;
Documentarea consilierii/procesului terapeutic;
Evaluarea și analiza rezultatelor obținute;
Supervizarea;
Încheierea consilierii;
Cadrul de predicție și abordare a perspectivelor funcționării familiei.

V. Factorii implicați în COCF (vezi Tabelul 1, p.35).

VI. Finalități ale COCF:

Actualizarea de sine a persoanei;
Actualizarea evenimentelor familiale, care consolidează adaptabilitatea și coeziunea familiei;
Reechilibrarea modului de viață al familiei în direcția sporirii funcționalității întregului sistem familial;
Formarea unității dintre conștiința și conduita morală manifestată de membrii familiei;
Formarea competențelor și capacităților de autoeficiență (self-efficacy); predicție, elaborare și valorificare a strategiilor optime existențiale.

V. Tabelul 1. Factorii implicați în COCF

<i>Factorii implicați în COCF</i>		
1. Factori de susținere	2. Factori de învățare	3. Factori de acțiune
<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea cu specialistul/ consilier, terapeut 	<ul style="list-style-type: none"> • Sfaturi și orientări • Trăire afectivă • Învățare cognitivă 	<ul style="list-style-type: none"> • Analize și reglarea comportamentului • Control cognitiv
<ul style="list-style-type: none"> • Relație pozitivă • Comunicare empatică și activă 	<ul style="list-style-type: none"> • Asimilarea strategiilor metacognitive 	<ul style="list-style-type: none"> • Control volitiv • Controlul eforturilor morale
<ul style="list-style-type: none"> • Securizare • Anihilare a sentimentelor de frică, singurătate, durere etc 	<ul style="list-style-type: none"> • Asimilarea experiențelor existențiale noi • Modificarea cognițiilor și formarea competențelor 	<ul style="list-style-type: none"> • Exersare • Modelare • Simularea rolurilor familiale pentru a le eficientiza
<ul style="list-style-type: none"> • Alianța terapeutică • Acceptarea reciprocă, cordialitate, respect, încredere 	<ul style="list-style-type: none"> • Modificarea așteptărilor privind eficiența personală/a familiei • Modificarea abilităților 	<ul style="list-style-type: none"> • Confruntarea cu evenimentele negative • Încurajarea depășirii temerilor
<ul style="list-style-type: none"> • Imaginea, reputația pozitivă a consilierului ca personalitate și specialist 	<ul style="list-style-type: none"> • Corecție și îndrumare • Retroacțiune • Priză de conștiință • Explorarea resurselor interne 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentarea unor comportamente de comunicare, relaționare; educație a copiilor; colaborare familială etc.
<ul style="list-style-type: none"> • Diminuarea și/sau descărcarea tensiunii; depășirea stresului • Insight • Catharsis • Elaborarea strategiilor prospective/ de viitor 	<ul style="list-style-type: none"> • Argumentarea acțiunilor • Justificarea • Utilizarea unor metafore, exemple, istorioare, povești de viață etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trăirea succesului • Acțiuni de autoactualizare, autoformare, autoeducare, autoperfecționare

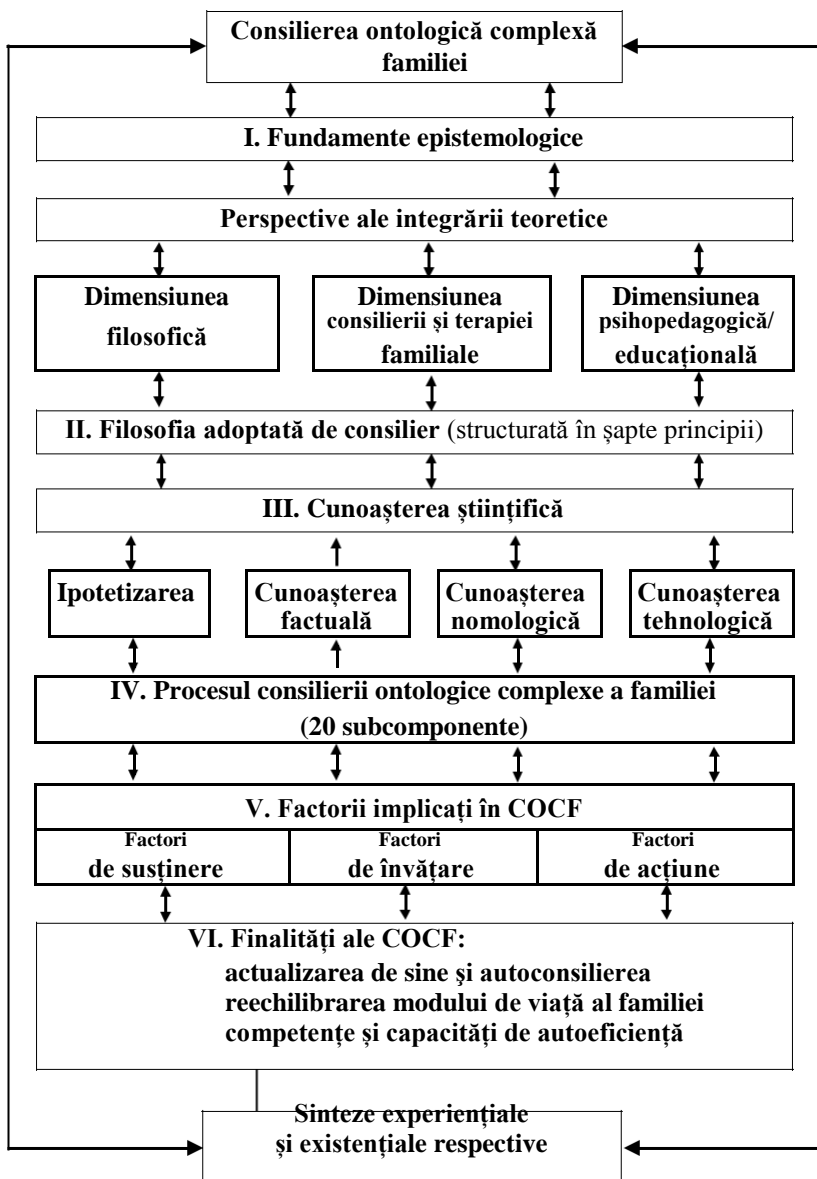


Figura1. Modelul sintetic al consilierii ontologice complexe a familiei

Observăm că modelul elaborat are o fundamentare teoretică solidă. Experimentarea lui a durat 15 ani și s-a soldat cu rezultate pozitive. În cadrul activităților practice, în baza explorării modelului vizat și a procesului de consiliere ontologică complexă a familiei, am reușit să preîntâmpinăm destrămarea a 470 de familii tinere și 87 de familii de vârstă medie. Am ajutat să-și reechilibreze modul de viață a circa 2000 de cupluri conjugale; să-și schimbe și să-și restructureze comunicarea și relaționarea cu copiii, familiile care au frecventat *Școlile pentru părinți* din câteva instituții de învățământ din municipiu și *Centrul de consiliere pentru autoeficiență și consilierea familiei* (pe care l-am întemeiat, deschis și care funcționează cu succes în incinta Universității Pedagogice de Stat *Ion Creangă* din Chișinău.

Propunând *Modelul sintetic al consilierii ontologice complexe a familiei* nu pretindem la o abordare și valorificare în strictă exclusivitate, ci incităm specialiștii cointeresați de consiliere, spre explorarea lui creativă, conștientă și centrarea pe un comportament epistemic profesionist, axat pe erudiție, competență, concepție filosofică/ontologică, umanistă, inovativă și prospectivă.

1.3. CADRUL PROCESUAL GENERAL AL CONSILIERII ONTOLOGICE COMPLEXE A FAMILIEI

Plecând de la faptul că procesul consilierii ontologice complexe a familiei/COCF pune accent pe formarea atitudinii filosofice, active față de viață a beneficiarului, ținem să men-

ționăm că aceasta permite explorarea și îmbinarea variatelor modele și terapii într-o interacțiune bine gândită. Mizăm nu numai pe flexibilizarea individului, armonizarea relațiilor familiale, ci și pe re/echilibrarea modului de viață și urmarea unui comportament demn. Înțelegerea acestui fapt presupune o atitudine mai deschisă, o alegere individuală, chiar unică, făcută de către specialist în favoarea celui consiliat, deoarece *fiecare teorie are în vedere o serie de trăsături ale experienței și a comportamentului uman, dar nu le presupune pe toate* [71, p.112]. Pe parcursul capitolului vom încerca să argumentăm valorificarea fiecărei componente în procesul COCF. Evident că vom ține cont de cele mai noi descoperiri științifice, orientări și tendințe privind dezvoltarea umană și consilierea, terapia familiei și a persoanei.

Momentul cel mai important în procesul realizării COCF este *poziția activă, de tip colaborare alături/ cot la cot* a beneficiarului cu specialistul în cadrul muncii ambilor subiecți și pe tot traseul consilierii primului.

Procesul consilierii are un anumit scop și desigur că atingerea acestuia se realizează în baza unor obiective – pași, care sunt proiectate și monitorizate de către specialist.

Numărul activităților care pot fi întreprinse de ambii protagoniști sunt mai puțin importante decât modul în care acestea se vor desfășura.

În conformitate cu esența concepției evoluționiste, schimbarea poate surveni în orice moment al ciclului existențial și al procesului de consiliere. Cercetările arată că personalitatea umană are caracteristici constante, însă ea este predispusă și la anumite schimbări. Evident că specialistul va orienta beneficiarul spre schimbările care i-ar aduce foloase concrete aces-

tuia, l-ar face optimist, pozitiv, flexibil, creativ, ar contribui la dezvoltarea autocunoașterii și autoperfecționării, la centrarea individului pe filosofia practică – acțiunea morală.

În continuare, propunem **cadrul procesului COCF**, care implică un ansamblu de componente și marchează traseul acestuia, după cum urmează:

I. Etapa de pregătire a consilierului

Evaluarea inițială a cazului reprezintă etapa de identificare a problemei, aspectelor ei, de lansare a ipotezelor/ipotetizarea și găsirea unor presupuziții și explicații. În cadrul acestei etape este importantă respectarea următoarelor reguli:

- *acceptarea noncritică, nepărtinitoare a persoanelor ce s-au adresat la consilier;*
- *înțelegerea persoanei și conduita empatică;*
- *adunarea și analizarea informațiilor cu privire la problema beneficiarului, inclusiv, la ipoteza emisă;*
- *identificarea opiniei și a imaginii despre situație și problemă, despre sine/persoana concretă și despre fiecare membru a familiei.*

Ținem să menționăm că acceptarea noncritică trebuie să se manifeste la cele cinci nivele de abordare a relației de interacțiune consilier-beneficiar și, anume: *la nivelul evaluării inițiale, a observării comportamentului beneficiarului; la nivelul precizărilor, analizelor, desensibilizării și interpretării/înțelegerii manifestărilor acestuia; la nivelul informării și formării; a evaluării rezultatelor obținute și la nivelul elaborării, exersării noilor scenarii, perspective și strategii de comportare.*

Conduita empatică a consilierului ține de inteligența și cultura emoțională a acestuia și se prezintă ca un *construct etic multidimensional de personalitate a consilierului* [39, pp.73-

79], care se manifestă ca *fenomen psihic* (act interior de natură predominant afectivă, exteriorizat adecvat); ca *proces psihic* (desfășurare plurifazică ce cuprinde proiecția Eului și identificarea cu Altul/alter-ego); ca *produs psihic*, concretizat în re/trăirea gândurilor, emoțiilor și a acțiunilor celuilalt și ca *însușire psihică* – aptitudine, trăsături de personalitate, element constitutiv al inteligenței emoționale.

Adunarea, studiul și analizarea informațiilor presupune explorarea unui spectru larg de tehnici, care țin de formularea întrebărilor, ipotetizare, observare, elaborarea agendei de date etc. Important este ca specialistul să structureze informația adunată, selectând-o după anumite criterii pe care le elaborează în conformitate cu principiile COCF, competența profesio-nală, atitudinea și filosofia, adoptate și manifestate de consilier.

Consilierea familiei sau a unui membru a ei (adult sau copil), presupune o analiză a opiniilor și imaginii fiecărei persoane din cadrul acesteia. Acest lucru va ajuta consilierul să înțeleagă mai bine problema apărută sau situația și circumstanțele care au declanșat-o.

Acordul familiei se consideră foarte important, chiar dacă reclamantul este singurul din cadrul acesteia, care consideră că există o problemă și care dorește ca terapia și consilierea să se desfășoare.

Reclamantul, de obicei, este invitat la prima ședință. La următoarele ședințe pot participa mai mulți actori, dacă s-a adresat copilul/adolescentul, pot fi invitați părinții și/sau bunicii (uneori și alte rude, totul depinde de situația concretă). Uneori în cadrul ședințelor participă cadre didactice/diriginți sau agenți ai controlului social (specialiști din sistemul de protecție a copilului sau familiei, din sistemul judiciar, poliție

etc.), altele pot fi invitați medici (narcologi, traumatologi, psihiatri, pediatri, medici de familie etc.).

Consilierul eficient în procesul activității sale, se axează pe câteva **strategii**, care includ:

- obținerea acordului membrilor familiei după un lucru prealabil de explicație, argumentare și convingere privind utilizarea intervențiilor de consiliere;
- dacă este o problemă de cuplu/comunicare, relațio-nare, intimitate – se recomandă ca ambii parteneri con-jugali să fie prezenți de la începutul consilierii;
- dacă este o problemă legată de comportamentul unui copil mic (vârstă fragedă sau preșcolară), pot fi invitați, la început, numai părinții;
- dacă consilierul consideră că are nevoie să observe interacțiunea părinților cu copilul, acesta este prezent chiar de la prima ședință;
- persoana care a solicitat consiliere este ascultată prima;
- toate variantele posibile de participare a familiei se decid împreună cu specialistul-consilier;
- dacă pe parcursul consilierii, specialistul a lucrat cu variate grupuri familiale, ca de exemplu: ambii soți; părinții și copiii; bunicii, părinții și copiii/nepoții primilor etc., apoi, în ședințele finale, când se elaborează perspectivele și strategiile de viitor, sistemul familial participă în întregime.

Alegerea mijloacelor, metodelor și formelor activității de consiliere depinde de un șir de factori: vârsta adulților și copiilor; scopul și obiectivele consilierii; specificul problemei; starea celor consiliați; forma de consiliere (individuală, în grup sau cadrul familiei în întregime).

În alegerea mijloacelor, metodelor și formelor de consiliere a familiei vom pleca de la scopul, specificul consilierii și obiectivele proiectate.

Stabilirea scopului consilierii ontologice complexe a familiei: re/echilibrarea modului de viață a acesteia pentru a forma-consolida coeziunea și adaptabilitatea ei ca sistem social, a fortifica cultura interioară a familiei, a armoniza comunicarea și relaționarea dintre membrii acesteia; a orienta adulții și generația în creștere spre autoperfecționare prin abordarea filosofiei practice, centrată pe acțiunea morală și conduita demnă.

Proiectarea obiectivelor COCF. Obiectivele le putem diferenția în câteva niveluri:

- Obiective fundamentale (nivelul I).
- Obiectivele soților/partenerilor conjugalii (nivelul II).
- Obiectivele părinților (nivelul III).
- Obiectivele copiilor (nivelul IV).
- Obiectivele bunicilor (nivelul V).
- Obiectivele formulate de consilier (nivelul VI).

În continuare elucidăm conținutul obiectivelor la fiecare nivel de consiliere în contextul COCF.

Nivelul I, obiectivele fundamentale, trebuie să fie permanent în vizorul consilierului. Acestea trebuie să fie cunoscute și înțelese de fiecare membru al familiei. Printre obiectivele fundamentale se numără:

- familia să devină capabilă a gestiona eficient resursele psihoemoționale (iubirea, empatia, respectul și atașamentul reciproc, comunicarea și relaționarea);
- membrii adulți să devină capabili a realiza eficient managementul familiei (în toate aspectele, conform func-

țiilor: biologică, educativă, economică, psihologică, cul-turală, socială etc.);
adulții și copiii să aibă o părere bună despre sine și apropiatii săi, ceea ce ar asigura formarea și menținerea unei imagini pozitive despre sine și familia sa;
adulții și copiii să cunoască punctele sale vulnerabile și să devină capabili să-și modifice/restructureze cognițiile, atitudinile și comportamentul, ancorându-le pe respectarea principiilor moral-etice;
membrii familiei să devină capabili a depăși problemele și situațiile critice/limită;
membrii familiei să învețe a preîntâmpina anumite probleme și situații critice care pot să apară pe parcursul vieții în comun;
părinții să devină capabili a educa-dezvolta și forma personalitatea copiilor într-un mod armonios/integral;
membrii familiei/adulții și copiii să fie orientați spre auto/formarea și auto/perfecționarea continuă, pe întregul parcurs al vieții.

ambii parteneri conjugali să conștientizeze și să gestioneze adecvat/eficient atașamentul personal, intimitatea și omniprezența dublei legături;
partenerii conjugali să devină capabili a se înțelege și a se accepta pe sine și pe partener;
soții să devină capabili a observa, analiza și reflecta/medita asupra evenimentelor existențiale ce țin de relațiile familiale;
să devină capabili a anticipa și preîntâmpina eficient conflictele interioare și interpersonale;

soții să devină capabili a-și edifica, dar și a restructura, la necesitate, relația soț-soție, pentru a o armoniza, re-nova, a o face interesantă pentru sine și partenerul său.

părinții să cunoască și să respecte particularitățile de vârstă și de personalitate a copiilor;

părinții să devină eficienți în realizarea educației familiale a copiilor (la vârsta fragedă, preșcolară; vârsta școlarului mic; în preadolescență și adolescență);

părinții să devină capabili a anticipa și a preîntâmpina situațiile-limită/critice în relația cu copiii săi;

părinții să fie orientați spre depunerea unui efort cognitiv, moral și volitiv permanent în organizarea, monitorizarea și menținerea unui mod familial sănătos și demn de viață.

Nivelul IV. *Obiectivele copiilor*

Deseori aceste obiective sunt formulate cu ajutorul consilierului, alteleori, la vârsta adolescenței, obiectivele sunt destul de concret formulate și redate/verbalizate de copil.

Aceste obiective vizează:

formarea capacității de gestionare a emoțiilor și a stresului/managementul stresului;

formarea/consolidarea conceptului de sine, a stimei de sine și a imaginii de sine;

formarea capacității de a se percepe adecvat și a se evalua în mod real pe sine (Sinele real);

formarea capacității de soluționare a problemelor și luarea deciziilor;

dezvoltarea-formarea competențelor sociale;

- Ă □ Ă □
ormarea și consolidarea unei imagini pozitive de sine
în armonie cu propriile exigențe și cerințele familiei;
- Ă □ Ă □
acilitarea dezvoltării și abordării reflecției, filosofiei
practice, a strategiilor metacognitive de învățare;
- Ă □ Ă □
ormarea și consolidarea deprinderilor conduitei pozi-
tive și demne de viață.

Nivelul V. *Obiectivele bunicilor* sunt mult mai modeste și se referă la:

- armonizarea relațiilor cu copiii lor adulți (care sunt căsătoriți și au devenit familiști);
- orientarea bunicilor spre înțelegerea aspirațiilor nepoților și a copiilor lor adulți/familiști;
- dezvoltarea unor capacități noi de comunicare empatică cu copiii săi adulți, care au deja familie;
- orientarea bunicilor spre valorificarea din plin a posibilităților vârstei mature de împărtășire a experienței de viață (cu tact, atent și atunci când li se cere sfatul).

Nivelul VI. *Obiectivele formulate de consilier*, în esență, coincid cu obiectivele celor consiliați, însă, deseori obiectivele sunt operaționalizate (dezmembrate și corespund unor mici pași) în funcție de informația adunată și cazul concret. Evident că se ține cont de vârsta celor consiliați, trăsăturile de personalitate, specificul și tipul familiei (completă, monoparentală, extinsă) și, desigur că, de filosofia și strategia adoptate de specialist. Rolul decisiv în formularea obiectivelor o joacă analiza minuțioasă a informației cu privire la cazul concret și formularea ipotezelor de către specialist privind la verificarea posibilelor cauze a distorsiunilor comportamentale

din cadrul familiei, cât și a evaluării strategiilor ce pot modifica și restructura spre bine climatul familial.

O altă categorie de obiective apar pe parcursul ședințelor de consiliere și terapie, concomitent cu clarificarea situației. Obiectivele pot fi derivate din scop și presupuzițiile ipotezei lansate, principalul moment, fiind gândirea asupra formei de lucru cu beneficiarii; a mijloacelor, metodelor și tehnicilor ce urmează a fi utilizate în cadrul consilierii.

Etapa de desfășurare a ședințelor de consiliere include un ansamblu de aspecte:

- definirea și organizarea contextului ambiental al consilierii, care va facilita eficiența procesului (spațiu izolat, plăcut, timpul comod etc.);
- construirea, gestionarea și menținerea contextului consilierii la nivelul comunicării și relaționării eficiente cu beneficiarul.
- în continuare propunem o eventuală **Schemă-matrice de desfășurare a ședințelor.**

Prima ședință

- la prima întâlnire cu familia, consilierul salută fiecare persoană și se prezintă;
- membrii familiei se prezintă (are importanță pentru specialist modul prezentării acestora);
- consilierul explică metoda de lucru, menționând că la început va fi o conversație (este important să auzim vocea și opinia fiecărui membru al familiei);
- dacă la ședință participă membrii familiei/ o mică echipă – se explică rolul fiecărui participant;
- se explică aspectele referitoare la luarea unor notițe, înregistrări video sau audio (membrii familiei vor semna un acord special, pregătit din timp).

Temele care se explorează în cadrul primei conversații-interviu sunt următoarele:

istoricul deciziei de a solicita consiliere;
identificarea motivului de solicitare a consilierii (este importantă opinia fiecărui membru al familiei);
când a început problema/dificultatea;
ce fel de încercări de rezolvare au fost;
care sunt actorii principali în sistemul determinat de problemă (uneori se mai invită alți specialist, alteori ne orientăm spre faptul pe cine din rude sau apropiați ar putea fi invitați la dialog și consilierea propriu-zisă);
așteptările de la consiliere.

La prima ședință părțile se înțeleg asupra numărului de ședințe și intervalul de timp dintre ele. La fel, se discută cine din membrii familiei și la care ședință, când ar trebui să fie prezent.

Rolul primei ședințe este de a genera un sentiment de încredere în specialist și în consiliere. Sunt cazuri când prima ședință este și ultima, atunci se discută și se negociază urmarea unor strategii concrete și realizarea clară a obiectivelor formulate împreună cu specialistul.

În consilierea ontologică complexă a familiei s-a dovedit a fi eficientă următoarea structură a ședințelor de intervenție:

- **Prima ședință** de stabilire a unei relații pozitive consilier-beneficiar și de familiarizare cu metodele și specificul interacțiunii și consilierii.
- **Ședința a doua** axată pe conversații de de/sensibilizare, externalizare, informare etc. Consilierul se angajează împreună cu beneficiarul într-o conversație în care problema este văzută, analizată și apreciată în afara persoanei sau familiei.

- Următoarele ședințe continuă conversația de externalizare (verbalizare a suferințelor persoanei), incluzând resemnificarea prin variate procedee (metafora, analiza și elaborarea strategiilor etc.) și elaborarea-verificarea strategiilor și a perspectivelor comportamentale.

Să reținem că persoana/familia este o problemă, ci persoana/ familia are o relație cu problema apărută. De exemplu, se discută despre problemă ca și cum aceasta ar avea intenții, planuri, strategii pentru a-i face persoanei/familiei viața dificilă [59, p.133]. În situația dată, specialistul nu va fi în stare să dirijeze *externalizarea*, dacă nu a înțeles *internalizarea*. De reținut că internalizarea poate fi facilitată de repetarea mesajului prin intermediul variatelor povestiri care circulă în familie, de unele povești despre personaje negative, insuf-larea unor exemple sau situații, discursurile din cadrul societății, axate pe analiza și aprecierea unor persoane nedemne, rele etc. Ideea internalizată va influența apoi imaginea de sine, *nu sunt bun, deci mă comport ca un băiat rău; nu mă acceptă, deci nu mă apropii de ei etc.*

Elementele conversației de internalizare:

dezvoltarea unui *vocabular externalizant*: de exemplu transformarea unor adjective – *infidel*; *invidios* în substantive – *infidelitate*; *invidie*;
realizarea unor analize și reflecții existențiale privind fenomenul externalizat;
utilizarea unor întrebări de exexternalizare.

- Când a intrat prima dată în viața D-stră *Infidelitatea*?
- Când ați observat prima dată prezența ei?
- Când *Infidelitatea* încearcă să te domine, ce faceți?

- Dacă nu vă domină *Infidelitatea, cum* vă comportați?
- Ce planuri are *Infidelitatea* pentru anul curent, dar pentru anul viitor?
- Au existat situații când va reuși să păcălești *Infidelitatea*?
- Povestiți mai multe amănunte din situația depășirii acestui fenomen.
- Să medităm împreună când vă simțiți fericit?
- Să reflectăm asupra relației *Fericire-Fidelitate-Armonie* și să analizăm/medităm asupra relației *Dificultate-Infidelitate-Dezarmonie*.

Efectele externalizării devin evidente și se consolidează atunci când consilierul și membrii adulți ai familiei sunt aliați împotriva problemei externalizate și contribuie la internalizarea unor cogniții și competențe noi, susținute de abordări existențiale și filosofice, axate pe valorile autentice. Beneficiarul observă o nouă perspectivă asupra sinelui și vieții sale familiale, devine decident și expert în abordarea problemei externalizate. Evident că procesul consilierii la ședința de externalizare poate fi dirijat foarte iscusit de specialist prin implicarea aspectelor ontologice (esența existenței omului; esența credinței; fericirea și armonia în relația Familie-Om-Univers-Divinitate etc.).

Ședința a treia este axată pe elaborarea unei strategii pentru întreruperea secvenței comportamentale problematice (sau a unui ciclu vicios). Să reținem că strategia conține variate forme/modalități, metode, procedee, tehnici, care urmează a fi utilizate și îmbinate pentru a atinge obiectivul proiectat. Sunt implicați membrii familiei care au solicitat consilierea. Această ședință se finalizează cu sarcina de experimentare a strategiei.

Ședința a patra de evaluare a strategiei implementate și a noilor comportamente internalizate. Se analizează detaliat toate evenimentele și fenomenele care s-au desfășurat în noul context de comunicare, relații, comportamente familiale. Se discută fiecare aspect, se analizează fiecare opinie a participanților în ședință, așteptările și rezultatele obținute.

Ședința a cincea de încheiere și proiectare a perspectivelor vieții familiale necesită o pregătire prealabilă a familiei (se pot oferi anumite sarcini) și o orientare prospectivă din partea consilierului, care ar concentra atenția beneficiarului/familiei asupra continuării cunoașterii de sine, a partenerilor săi familiați și asupra dezvoltării eficienței personale/familiale.

Ședința a șasea va fi dedicată procesului de autoconsiliere, centrat pe introspecție, analiză și reflecție, realizate de fiecare persoană aparte, independent și sistematic. Procesul de auto-ajutoare poate fi notat într-un *jurnal intim* sau printr-un ciclu de povestioare despre sine.

După cum am putut observa, subcapitolul elucidează doar structura generală a procesului consilierii ontologice complexe a familiei, însă este foarte important să înțelegem că rețete gata nu există, cum nu există nici remedii universale.

1.4. DEONTOLOGIA PROFESIONALĂ ȘI META-MODELUL DE ETICĂ ÎN CONSILIEREA ONTOLOGICĂ COMPLEXĂ A FAMILIEI

Activitățile din cadrul consilierii ontologice complexe a familiei presupun valorificarea la maximum a unui cadru relațional, care implică câteva aspecte: etic/deontologic, filosofic/ontologic, psihopedagogic și existențial/cultural.

Relația specialistului cu familia/beneficiar în COCF este o relație amplă între o persoană care este specialist și un organism/microsistem social, ce îmbină cultura cofigurativă cu cea prefigurativă și postfigurativă, în cadrul și procesul căreia i se acordă asistență, i se oferă sprijin și îndrumare, ajutând-o să conștientizeze și să depășească problemele cu care se confruntă, paralel, contribuind la sporirea auto- și intercunoașterii, maturizării și dezvoltării optime a resurselor fiecărui membru al acestuia.

În calitate de beneficiar poate fi întreaga familie sau un membru al ei, adult sau copil. În literatura de specialitate se utilizează și termenul de *client*, noi, însă, îl acceptăm și folosim pe cel de *beneficiar* sau *subiect al consilierii*, pentru a evita evi-dențierea unui aspect, în viziunea noastră, comercial, de cum-părare-vânzare, care poate fi neplăcut unor persoane.

Pentru ca procesul consilierii să se producă eficient și să aibă ca produs schimbarea evolutivă, inovativă și/sau cu implicații prospective ale beneficiarilor este necesară **respectarea următoarelor condiții:**

- consilierul abordează beneficiarul într-un mod pozitiv, contribuind la stabilirea unei relații autentice, naturale, axate pe umanism și interacțiunea moral-etică;
- consilierul manifestă empatie, compasiune, atenție, transpunându-se în situația beneficiarului, dar nu se identifică cu acesta;
- consilierul și beneficiarul stabilesc și mențin o relație specifică de colaborare și coparticipare la procesul de orientare și readucere a celui consiliat la o stare de congruență și acord interior cu sinele; depășire a dificultăților care produc anxietate, angoasă, disconfort psihic, conflicte de personalitate și conflicte familiale;

- beneficiarul (un membru sau familia în întregime) solicită consilierea numai atunci când înțelege că psihologic și moral este pregătit pentru a depune anumite eforturi intelectuale și volitive;
- beneficiarul este în drept să fie informat despre maniera de lucru a consilierului (în prealabil ar fi bine să se informeze și despre rezultatele activității acestuia). Acest moment înlesnește construirea relației și contribuie la eficientizarea interacțiunilor cu specialistul și sporirea calității rezultatelor consilierii;
 - beneficiarul, decis să fie asistat și ajutat de un anumit consilier, manifestă, la rândul său, o atitudine respectuoasă față de considerația pozitivă, comprehensiunea empatică și competența profesională a specialistului.

Activitatea de COCF este mult mai complicată, deoarece ea include nu numai sprijinul, ajutorul și îndrumarea familiei (a adulților și copiilor), ci necesită acțiuni sigure de orientare a celor consiliați în direcția restructurării și construirii/edificării unui ***nou proiect personal și colectiv/familial***, care, conform viziunii lui A. Meneghetti, intemeietorul ontopsihologiei [102; 103; 104] și a experienței noastre de consiliere prin implicarea filosofiei practice, inclusiv, a ontologiei și psihopedagogiei [25; 26; 27], reprezintă ***un model al omului/familiei de succes***, ce se axează pe schimbarea tacticii și strategiei comportamentale de valorificare optimă a resurselor personale și a posibilităților contextului real/concret.

Acest lucru ne obligă să orientăm beneficiarii spre fapte și comportamente active, concrete, perseverente, de durată, centrate pe realizarea următoarelor sarcini:

- a observa, a analiza și cunoaște într-un mod realist pe sine și apropiații săi;

- a se accepta pe sine și a accepta apropiații săi necondiționat (cu toate calitățile și defectele ce le posedă);
- a conștientiza că potențialul biopsihologic și moral (al său și al apropiaților săi) poate fi dezvoltat și optimizat prin variate acțiuni/activități educațional-formative specifice de învățare și autoperfecționare, ceea ce presupune angajare și efort; orientare spre soluționarea problemelor de tipul *aici și acum*, dar și o poziție prospectivă – de viitor, care, îmbinate armonios, vor asigura crearea unui ***Proiect personal și familial nou, de succes***;
- a înțelege și a acționa în direcția schimbării propriilor cogniții, atitudini și comportamente, dacă acest lucru este necesar pentru a se adapta la realitate;
- a învăța a lua decizii personale și în comun acord cu membrii familiei, a le implementa, monitoriza și corecta la necesitate, asumându-și responsabilitatea pentru efectele sau consecințele acestora;
- a învăța să preîntâmpine, evite și să depășească (*coping*) variate dificultăți/situații critice, în viața personală și viața familiei.

Evident că așteptările beneficiarilor COCF trebuie să fie corelate cu îndeplinirea scopurilor, obiectivelor și a sarcinilor ce trebuie realizate în procesul consilierii.

Dimensiunea deontologică în consilierea familiei Familia ca instituție socială, constituită din adulți și copii, necesită din partea consilierilor o atenție deosebită, competență și cultură profesională. Plecând de la definiția sănătății, realizată de OMS, care desemnează sănătatea drept o stare de bine fizic, psihic și social; de la accepțiunile cercetătorilor și

practicienilor din domeniul consilierii [20; 28; 33; 42 etc.] cu privire la esența și scopul acesteia, vom analiza dimensiunea etică și deontologică a consilierii familiei ca fiind centrată pe schimbarea evolutivă a tuturor membrilor ei. Pentru a conștientiza aspectul nominalizat, prezentăm **definiția consilierii oferită de The British Association for Counselling**, fondată în 1977. *Consilierea este utilizarea pricepută și principială a relației interpersonale specialist -subiect consiliat pentru a facilita la acesta autocunoașterea, acceptarea emoțională și maturizarea, dezvoltarea optimă a resurselor personale. Scopul general constă în orientarea individului pentru a depune efort în crearea unei vieți personale mai calitative. Relațiile de consiliere variază în funcție de situație, însă, în esență sunt centrate pe aspectele dezvoltării personalității, pe soluționarea unor conflicte interioare și interpersonale, luarea de decizii, urmarea unui mod sănătos și demn de viață, controlul sau prevenirea unor stări de criză; facilitarea unui insight personal; inclusiv, pe aspectele de management al stresului sau îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți* [31, p.19]. Dacă e să scoatem în evidență și **să precizăm problemele la care solicită, cel mai frecvent, ajutorul consilierului adulții din familie**, am putea să le diferențiem în următoarele **categorii tematice**:

dificultăți ce țin de autoactualizare și cunoașterea de sine, de autoeficiența personală;

dificultăți ce țin de comunicarea și relația, uneori, de intimitatea cu partenerul conjugal;

dificultăți ce țin de comunicarea și relația cu copiii,

dificultăți ce țin de cunoașterea, comunicarea, înțelegerea și educația copiilor/ incompetența parentală;

dificultăți ce țin de comunicarea și relația cu rudele;

dificultăți ce țin de managementul situațiilor de criză; a distresului; stării de burnout, eșecuri profesionale și familiale, de variate dileme etice etc.;

dificultăți legate de managementul familial.

Membrii minori din cadrul familiei, copiii, foarte frecvent, necesită ajutorul consilierului în următoarele situații:

de construire a unei imagini și a stimei de sine adecvate;

de abilitare a copiilor cu strategii și modalități de auto-cunoaștere, autoapreciere și autoperfecționare morală, volitivă, intelectuală, estetică, psihofizică etc.;

de însușire a unor modalități de învățare eficientă;

de orientare a copiilor și adolescenților în alegerea profilului de studii; formarea carierei școlare și orientarea profesională;

de însușire a unor strategii, metode și tehnici de comunicare interpersonală eficientă cu semenii și adulții,

de însușire și valorificare a strategiilor de tip *coping* privind depășirea stresului; a unor situații dificile sau de criză;

de adaptare în colectivitatea școlară sau/și integrarea în grupul de referință;

de convingere a copiilor pentru respectarea normelor morale în societate, familie, școală.

Evident că situațiile dificile sunt mult mai variate, deseori mai complicate și delicate ca specific, structură și manifestare, atât în cazul adulților, cât și al copiilor. Noi am conturat conținutul lor orientativ pentru a oferi posibilitatea de a conștientiza și analiza punctele vulnerabile și problemele pe care le abordează membrii familiei în cadrul consilierii. Investigația desfășurată cu privire la calitatea ajutorului acordat în cadrul

consilierii familiei a permis să stabilim că 83% din persoanele adulte și 92% dintre copiii consiliați au menționat faptul că pentru ei a fost importantă atitudinea și comportarea specialistului față de ei. Ambele eșantioane, practic în întregime, au menționat eficiența metodelor și a sfaturilor consilierului (92,4%). Analiza practicii de consiliere și supervizare, observațiile noastre, demonstrează, în temei, un moment pe care îl considerăm decisiv, și, anume, necesitatea respectării culturii designului tehnologic și al principiului **NU DĂUNA!**, care are la bază modelul psihoeducațional al formării și dezvoltării personalității întregi și familiei armonioase.

Dincolo de multiplele abordări, autorii cărora susțin că consilierea include în sine psihoterapia [31; 39] și, invers, pre-cum psihoterapia include în sine consilierea [58; 59], noi vom accepta ambele viziuni, dar ținem să menționăm că în consilierea familiei, ambele tipuri de intervenție, se îmbină, într-o manieră și măsură diferită, în funcție de situația reală și cazul concret atestat, iar ajutorul și asistența oferită de specialist, metodele aplicate, se completează, interacționează, integrându-se într-un proces de sprijin, îndrumare și susținere a persoanei, toate, fiind orientate spre învățarea unor deprinderi și competențe de autocunoaștere, autoperfecționare; depășire a dificultăților, a conflictelor psihologice și interpersonale. Astfel, individul învață a face față cu succes solicitărilor existențiale, se axează pe dezvoltarea optimă a potențialului biopsihic și intelectual pentru a-și construi și menține o viață decentă, echilibrată și interesantă.

Experiența de durată în domeniul consilierii familiei confirmă esența acesteia, care rezidă în centrarea pe schimbarea evolutivă a persoanei, pe când psihoterapia se focalizează, mai mult, pe schimbarea revolutivă ce presupune modificări struc-

turale profunde, incluzând intervențiile complexe în tulburările clinice, etichetate cu diagnostic psihiatric. În contextul dat, continuăm ideea cu precizarea aspectelor constitutive ale consilierii familiei, abordate prin optica dimensiunii etice și a culturii profesionale, care include, în viziunea noastră, **patru planuri acționale de bază**. **Planul științific**, care configurează valorificarea concepției despre om prin intermediul explorării teoriilor dezvoltării personalității; conceptului și componentelor sănătății psihosomatice, care ajută la depistarea cauzelor generatoare de disfuncționalități și dezechilibre la variate vârste și asigură determinarea perspectivelor, a mecanismelor și modelelor de consiliere; axare pe fundamentele teoretice de valorificare a tehnologiei respective. **Planul centrării pe experiența proprie și cea avansată** din domeniul consilierii familiei, care face conexiunea dintre primul și al treilea plan acțional. **Planul praxiologic/tehnologic**, care presupune cunoașterea și acțiunea factuală; cunoașterea nomologică, centrată pe analize, explicație, justificare, interpretare, predicție și aplicarea regulilor tehnologice, inclusiv a **meta-regulilor** [27], ceea ce permite descoperirea și aplicarea de reguli, principii euristice utile în situațiile complexe. Planurile acționale identificate și caracterizate nu ar fi complete, dacă nu s-ar îmbina cu **planul acțional moral-etic**, care orientează specialistul spre respectarea normelor etice și deontologice. Evident că o mare însemnătate și valoare are intuiția, darul, măiestria, arta improvizării specialistului, charisma lui, modul de a gândi și a se comporta, și, desigur că competența valorificării unui ansamblu de *savoir-faire*, care, împreună, formează *filosofia consilierului*, ce se manifestă în activitate și denotă o mare muncă de autoclarificare, autoperfecționare; capacitatea de a

realiza un demers creativ, funcțional, unic, deoarece fiecare persoană este irepetabilă.

Imperativele dimensiunii etice în consilierea familiei par-vin din valorile, normele și principiile morale, care se concen-trează în respectarea standardelor morale și valorizarea strate-giilor și reglementărilor privind relația specialist-subiect con-siliat (parteneri conjugali; părinți; copii; bunici; alte rude etc.), practicile și procedurile consilierii. Aici dorim să atragem atenția la respectarea drepturilor omului, asigurarea confiden-țialității, protejarea subiecților consiliați de anumite constrân-geri indecente. Accentul propunem să fie plasat pe valorifica-rea unui ***Meta-Model de etică și resemnificare pentru consi-lierea eficientă a familiei / MERCEF***. *Reperete conceptuale*, valorificate în fondarea Meta-Modelului vizat se constituie din dimensiunea valorilor morale și filosofia axiologică [5; 6], factorii comuni pentru consiliere și psihoterapie [31], concepția despre om și personalitate [1]. *Reperete praxiologice*, valorifi-cate în fondarea Meta-modelului sunt reprezentate prin: *Mo-delul psihoeducațional al formării și dezvoltării personalității; Modelul de consiliere și psihoterapie* [17; 19; 20; 31 etc.], Siste-mul educației pentru familie [25, pp.195-198], *Spirala schim-bării evolutive a persoanei și Cubul consilierii* [39, pp.61-87]; abordarea pluridisciplinară, principiile eclectismului tehnic

și abordarea dezvoltării complet umane. Întrucât specia-liștii din domeniul terapiei consideră Meta-Modelul drept o structură mult mai funcțională [29; 31; 39; 76 etc.], noi am decis să acceptăm și să preluăm această idee, desigur că, dezvoltând-o și adaptând-o la consilierea ontologică complexă a familiei.

În temeiul considerațiilor expuse și a sumarizării accep-țiunilor teoretice, a experienței în domeniul consilierii familiei

propunem următoarea structură a **Meta-Modelului de etică și resemnificare pentru COCF**:

Cadrul conceptual, filosofic și etic se compune din: fundamentele epistemologice ale psihologiei generale, ontopsihologiei, psihologiei vârstelor și dezvoltării; pedagogiei generale, pedagogiei familiei; sociologiei familiei; filosofiei educației, filosofiei valorilor; sociologiei educației familiale; consilierii psihopedagogice și a psihoterapiei integrative.

Cadrul teleologic conține finalitățile, care se compun din scop și obiective, deseori aici specialistul împreună cu cel consiliat poate să configureze niște modele-exemple, care vor servi drept ideal orientativ de gândire și comportare pentru subiect;

Cadrul conținutal – axiologic și al comprehensiunii este compus din valorile, normele, principiile etice și existențiale, care urmează a fi achiziționate de subiect, inclusiv, presupune pătrunderea și înțelegerea de către consilier a *realității interioare* a subiectului. Aici foarte importantă este înțelegerea mesajelor verbale și nonverbale.

Cadrul structurii verbale presupune gândirea și valorificarea tehnicilor esențiale: convorbirea, interpretarea, reformularea (reflectare; clarificare; ca inversare a raportului figură-fond etc.), resemnificarea; arta de a formula întrebări și a aplica omisiunile, generalizările, precizările, nominalizările, presuposițiile, *lecturarea gândurilor*, relațiile cauză-efect, echivalențele complexe; metafora terapeutică etc.

Cadrul colaborării și feedbackului este foarte important, deoarece servește înțelegerii reciproce și a schimbării contextului sau metodelor aplicate de consilier pentru opti-

mizarea relațiilor, conținutului ședințelor și a procesului consilierii în întregime.

Cadrul designului activității și a ședinței conține structura/scenariul detaliat al ședinței, realizate de specialist. De reținut că acesta pe parcursul consilierii poate fi completat sau schimbat la necesitate.

Cadrul evaluativ-analitic conține ansamblul de metode, procedee sau tehnici de evaluare și apreciere a schimbărilor în cognițiile, viziunile, atitudinile sau conduita subiectului (se poate aplica observarea directă sau indirectă, testarea, convorbirea, discuția etc.).

Cadrul explorării tehnologiei permite specialistului să elaboreze scheme, noi reguli, micro-modele operaționale pentru a eficientiza tehnologia valorificată.

Cadrul eclectic-integrativ asigură înțelegerea și valorificarea ajustării adecvate și eficiente a metodelor de consiliere cu elementele de psihoterapie integrativă, psihopedagogie, informare, formare și filosofie practică.

Cadrul strategic de abordare a perspectivelor funcționării familiei, îl considerăm extrem de important pentru a analiza cu subiectul consiliat traseul comportamental și cel conținutal al perspectivelor funcționării eficiente a familiei sale. Ideea ne aparține, fiind validată pe parcursul activității de consiliere a familiilor (circa 35 de ani). Considerăm drept succes atunci când în finalizarea consilierii, subiectul este în stare să elaboreze, să argumenteze și să descrie clar/explicit perspectivele de restructurare a propriei vieți, a existenței familiei sau a membrilor acesteia. În contextul vizat, este valoros faptul dacă am atins nu numai scopul concret, planificat împreună cu subiectul, ci

și dacă acesta s-a învățat a delimita și modela axele strategice și perspectivele sporirii calității vieții de familie.

Întrucât propunem atenției consilierilor un Meta-model, evident că aceasta poate fi completat; el presupune și asigură o deschidere pentru aplicarea variatelor căi și mijloace, strategii de consiliere a familiei. Esențialul aici rezidă în orientarea specialistului și provocarea acestuia spre utilizarea creativă și eficientă a standardelor etice, deontologice; a tehnologiilor de consiliere și valorificare argumentată a eclectismului tehnic, atât la nivel teoretic, metodologic cât și praxiologic.

Este clar de la sine, dar, totuși, vom menționa faptul că deontologia profesională a consilierului nu ține numai de etica relației cu beneficiarul, ci trebuie să avem aceeași atitudine respectuoasă și să discutăm cu colegii noștri despre persoanele consiliate, de parcă acestea ar fi prezente. Documentarea consilierii, să fie realizată într-un limbaj profesionist, clar (care să elucideze atitudinea noastră empatică și respectuoasă), deoarece și astfel, exersăm și consolidăm abordarea etică a persoanelor. La fel, nu este exclus ca înregistrările și formulările realizate, să fie citite mai târziu de cei ce au fost consiliați (din anumite considerente).

În contextul deontologic al consilierii, vom analiza și unele căpcane, care, prin manifestarea unor aspecte și elemente, devin deseori *dileme etice*.

Astfel, printre cele mai frecvent întâlnite capcane în consilierea familiei sunt:

Fluxul unidirecțional al informației, care reprezintă un fenomen firesc și util atâta timp cât este valorificat în anamneza detaliată (adunarea informației despre persoana sau/și cazul concret). Fenomenul dat, devine capcană dacă se face abuz,

dacă se oferă rețete gata sau dacă prevalează informațiile de la consilier spre beneficiar ca un fel de prelegere, ordonare.

Pentru a evita această capcană în COCF, specialistul poate utiliza întrebările circulare, cele reflexive și elaborarea-emi-terea unor ipoteze împreună cu beneficiarul.

Blocajele de comunicare, pot fi de tipul epuizării ideilor, confuziei, generalizărilor eronate și premature, aplicării etichetării, minimalizării și/sau exagerării neadecvate a unor aspecte din situația sau viața familiei. Acestea se întâlnesc deseori în activitatea consilierilor începători, neexperimentați sau a celor care nu se pregătesc conștiincios de exercitarea funcției respective.

Sigur, în aceste cazuri există și pot fi utilizate anumite soluții, ca de exemplu:

- culegerea și adunarea atentă și exhaustivă a informației și a datelor, ipotetizarea realizată înainte de ședință și analiza presupuzițiilor făcute;
- structurarea conversației prin identificarea și explorarea unor teme existențiale;
- supervizarea de către colegi și/sau consultarea echipei (dacă se lucrează în modul respectiv);
- propunerea unei pauze;
- propunerea temei legate de *tăcerile/pauzele* care apar și se manifestă frecvent în conversația de consiliere;
- propunerea unor teme de reflecție care prezintă interes pentru beneficiar (acest lucru permite să observăm limbajul/vocabularul utilizat, să identificăm unele asociații, probleme adiacente și chiar unele elemente *tabu* în comunicarea familiei).

Monologurile din ambele părți nu sunt eficiente, cu excepția unor situații când beneficiarii au necesitatea de a

verbaliza și externaliza anumite evenimente și momente *dure-roase*. Se poate evita această capcană prin utilizarea întrebărilor reflexive sau, uneori, consilierul sporește un pic intensitatea vocii, repetă mesajul, alteori invers, scade intensitatea vocii, limitează volumul mesajului.

Înteruperea interlocutorului poate surveni la ambele niveluri: membrii familiei se întrerup unii pe alții sau întrerup consilierul.

În cazul dat, specialistul trebuie să fie foarte atent, deoarece el are nevoie să asculte opinia fiecărui membru de familie și mai poate observa fenomenul de marginalizare sau manipulare a cuiva din cadrul acesteia, ceea ce-i oferă informații valoroase suplimentar.

În situațiile de acest fel se pot aplica câteva strategii: se poate explora *întreruperea* ca temă existențială; se poate interveni cu o glumă/umor pozitiv; se pot utiliza întrebări de tip reflexiv cu respectarea propunerii de a-și expune opinia clar și pe rând.

Înteruperi delicate de tipul unor precizări se comit uneori și din partea consilierului, dacă cel consiliat se angajează în prezentarea unei povestiri lungi sau care se repetă cu un lux de amănunte deosebit de minuțios realizat.

Conversațiile sterile pot fi plăcute, dar nu sunt relevante și utile pentru consiliere. Acestea pot avea caracter diferit: se discută o temă la un nivel de generalitate maximă care nu are tangențe cu situația concretă sau consilierul repetă aceleași idei, mesaje de multe ori. Aici se cere o atenție deosebită la scopul și obiectivele consilierii, inclusiv la abordarea temelor și formularea ipotezelor și a întrebărilor din partea acestuia.

Întrebările dificile din partea membrilor familiei se pot referi la diferite situații critice/dificile (conflicte interioare

și interpersonale; crizele de vârstă, care se manifestă prin com-portamente distorsionate, uneori chiar ciudate etc.).

Conduita consilierului trebuie să rămână empatică, dar neutrală. Întrebarea se notează, dar răspunsul poate interveni mai târziu, la altă ședință, în momentul potrivit. Nu se oferă promisiuni, ci se indică asupra faptului *că este premătur, devreme de vorbit* despre cutare lucru; nu e bine să formulăm sfaturi; putem construi situația astfel ca cel consiliat să o facă.

Pierderea controlului în procesul consilierii poate fi din multiple cauze: un membru adult îl insultă pe celălalt și se retrage...; un tată furios și indignat amenință copilul sau soția...; un copil/adolescent începe cearta și iese, trântind ușa...; un copil face capricii și dezordine în birou... etc.

Soluțiile din partea consilierului: se poate discuta și ana-liza evenimentul; poate fi oferită consolarea celui trist; poate fi luată o pauză sau consilierul ocupă o poziție mai dură și ofi-cială, spunând: „Vă rog, potoliți-vă”. Trebuie să menționăm că astfel de reacții din partea membrilor familiei sunt valoroa-se, deoarece permit observarea scenariului de ceartă a persoa-nelor care provoacă și/sau mențin cearta; ajută să stabilim tab-loul real al unor conflicte interpersonale, a intensității acestora.

Sfaturile reprezintă o temă delicată în cadrul COCF, deoarece specialistul renunță la neutralitate și devine directiv.

În situația când beneficiarul cere careva sfaturi, putem adopta câteva poziții:

- consilierul constată că oamenii cer deseori sfaturi, dar nu le utilizează;
- consilierul poate spune ce ar face el în acest caz, dar subliniază că beneficiarul este o personalitate aparte și decizia îi aparține;

- consilierul invită beneficiarul la o conversație pe marginea problemei la care i se solicită sfatul, orientându-l spre elaborarea unor strategii/soluții proprii.

Secretele în cadrul familiei se creează un sistem dificil și complicat alcătuit din câteva elemente:

- 1) persoanele care cunosc secretul;
- 2) persoanele care nu cunosc secretul;
- 3) subiectul secretului;
- 4) conținutul secretului;
- 5) durata de menținere a secretului;
- 6) persoanele care au anumite bănuieli despre secret.

Evident că în viața fiecărui om și a familiei există anumite secrete, subiectul și conținutul acestora poate fi diferit (adopție, avort, o relație extraconjugală/infidelitatea, homosexualitatea, o careva maladie incurabilă etc.).

În pofida faptului că *secretul* reprezintă un fenomen sociouman frecvent întâlnit, noi ne axăm însă în COCF, pe cunoscutul aforism *orice taină, mai devreme sau mai târziu este descoperită* și orientăm persoanele ce dețin careva secrete să conștientizeze efectele/consecințele care pot urma, să înțeleagă responsabilitatea lor față de apropiați/rude.

La fel, poate fi creat un secret în sistemul relațional format din consilier și un membru al familiei. În așa cazuri consilierul are la dispoziție câteva strategii utile:

- avertizarea beneficiarului asupra consecințelor împărtășirii secretului;
- specialistul poate refuza sau întrerupe consilierea;
- specialistul previne persoana că poate să-i fie complice doar pe un anumit timp, precizând durata acestuia;
- se poate iniția o conversație privind tema *secretului*, explorând-o prin întrebări circulare și de tip reflexiv.

Frecvent, beneficiarii au nevoie de ajutor pentru luarea deciziei cu privire la expunerea/abordarea unui secret familial. *De exemplu:* părinții nu știu când și cum să-i spună copilului că este înfiat sau cum soția să-i spună soțului că a pierdut o sumă mare de bani etc.

Aspectele care numai decît trebuie să fie explorate în cadrul consilierii la problema secretului, sunt:

- care ar putea fi consecințele divulgării secretului?
- strategia împărtășirii – când, unde, cine și cum va proceda/va povesti secretul?
- se merită să fie divulgat secretul sau este mai înțelept să fie uitat, de exemplu: un caz întâmplător de infidelitate (care nu s-a mai repetat niciodată).

Burnout / eroziunea-epuizarea sufletului uman. Acest sindrom a fost definit în 1970 și este abordat de **R. Friedman** (*Making family therapy easier for the therapist: burnout prevention, in: Family Process*, Apud 29, p.80); **Z. Konya** și **A. Konya** (2008); **I. Dafinoiu** (2007).

Burnout-ul este o stare definită ca o pierdere legată de activitatea profesională și, anume, consilierul pierde interesul, motivația, apare sentimentul inutilității, a pierderii rostului, eficienței, energiei și a satisfacției de la activitate.

Evident că această stare se transmite beneficiarului. Fie-care consilier și terapeut trebuie să-și cunoască posibilitățile sale psihoemoționale și trăsăturile de personalitate, inclusiv simptomele care pot semnala riscul apariției stării de Burnout (teama de ședință, de beneficiar; plictiseala, perceperea trecerii grele a timpului; blamarea beneficiarului, tratarea lui ca obiect cu sarcasm, critică dură, interpretare eronată a conduitei acestuia; oboseala cronică, somn deranjat, tensiuni musculare,

maladii psihosomatice etc.). Etapele evoluției stării de burnout: la început, entuziasmul pentru ajutorarea familiei; activitate eficientă; apoi se înstăurează o perioadă de stagnare (nu sunt apreciat, nu mă dezvolt); frustrarea (sentimentul lipsei de eficiență, al incompetenței etc.) și stadiul final al *stării* – când nu se dorește nimic.

Factorii de risc în consiliere și terapie sunt multipli, dar predispun, mai frecvent, la apariția acestei stări: implicarea emoțională puternică; identificarea cu persoana în dificultate; lipsa unui program rațional de muncă; nerespectarea unui regim echilibrat și a unui mod sănătos de viață; lipsa unei susțineri emoționale; lipsa unei delimitări între viața personală și cea profesională; incapacitatea de a explora variate tipuri de odihnă, se evită cultura fizică, distracțiile etc.

Pentru a evita starea de *burnout* și a se proteja, a-și menține sănătatea, consilierului i se recomandă:

- împărțirea responsabilității pentru schimbare cu familia ce solicită consiliere sau cu unii colegi implicați (chiar de la începutul ședințelor);
- respectarea unui mod sănătos și demn de viață (în corespundere cu propriile priorități valorice);
- delimitarea clară a hotarului între viața personală și sfera profesională;
- axarea pe cercetare și abordare a noilor idei (discuții cu colegii, conferințe etc.);
- activități plăcute, interesante și solicitante psihofizic;
- elaborarea și respectarea regimului de viață și a unui program rațional de muncă;
- exersarea și utilizarea corectă a refuzului/ a spune **nu** în anumite situații;

- dezvoltarea unei rețele de sprijin emoțional (prietenii; plecări la odihnă etc.);
- valorificarea supervisorului;
- odihna activă și pasivă, drumeții, excursii în natură (izolare pe un anumit timp).

Bineînțeles că o caracteristică importantă a consilierului eficient include dragostea pentru oameni, vocația, interesul și iubirea profesiei; axarea pe filosofia practică, respectarea preceptelor biblice, deontologiei profesionale, care asigură o relație armonioasă cu sine, cu sociumul, cu natura, cu Dumnezeu și cu Universul.

1.5. TEHNOLOGIA CONSILIERII ONTOLOGICE COMPLEXE A FAMILIEI

După cum am menționat în subcapitolele precedente, consilierea ontologică complexă a familiei reprezintă o activitate specifică cu caracter integrativ, care are scopuri determinate de factură ontopsihologică, educativ-formativă, corecțională și filosofică. COCF presupune: o *dimensiune, teleologică*, pe care am descris-o și explicat-o anterior, care conține finalitățile/ scopul și obiectivele; una *axiologică*/conținutală, *dimensiunea etică*; cea *tehnologică* ce include strategiile/forme, metode procedee, tehnici și una *evaluativ-prospectivă*, care include acțiunile de verificare a comportamentului modificat al beneficiarului și perspectivele ce urmează a fi valorizate de acesta în continuare. *Dimensiunea axiologică* a COCF se referă la valorile socioumane fundamentale, care sunt concretizate în calitățile/ virtuțile pe care ar dori omul să le dobândească și să le exploreze eficient pe parcursul vieții. Rezumând aspectul vizat, evidențiem conținutul axiologic de bază al activităților COCF în tabelul ce urmează (Tabelul 2).

Tabelul 2. Dimensiunea axiologică a COCF

Valoarea	Conținutul activităților COCF
<ul style="list-style-type: none"> • Binele/binele moral 	<ul style="list-style-type: none"> • funcționalitatea și dezvoltarea membrilor familiei și a familiei ca organism integru • coeziunea și adaptabilitatea familiei • comunicarea și relaționarea moral-etică în interiorul familiei • auto- și intersunoașterea membrilor familiei • promovarea valorilor autentice • centrarea pe filosofia practică / acțiunea morală
<ul style="list-style-type: none"> • Adevărul/ adevărul științific; creativitatea intelectuală 	<ul style="list-style-type: none"> • autoeducarea și autoperfectiunea membrilor familiei (intelectuală, cognitivă; morală; tehnologică; estetică psihofizică) • formarea-restructurarea cunoștințelor, competențelor, atitudinilor și comportamentelor • învățarea eficientă și durabilă
<ul style="list-style-type: none"> • Frumosul/ gustul estetic și creativitatea 	<ul style="list-style-type: none"> • autoperfectiunea în direcția percepției și creării frumosului în viața de familie • centrarea pe promovarea frumosului (în conduită, vestimentație, amenajarea locuinței, relații interpersonale etc.)
<ul style="list-style-type: none"> • Sacru/ sfințenia, spiritualitatea 	<ul style="list-style-type: none"> • orientarea personală și a familiei spre credință și spiritualitate • acceptarea și promovarea principiilor moralei, eticii creștine; spiritualității și dezvoltării sufletului
<ul style="list-style-type: none"> • Sănătate/sănătate psihică; sănătate fizică; sănătate socială etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • acceptarea și promovarea modului sănătos și demn de viață • respectarea normelor igienice • orientarea spre practicarea odihnei active, a culturii fizice etc.
<ul style="list-style-type: none"> • Profesie, carieră eficientă personală 	<ul style="list-style-type: none"> • funcționalitatea și dezvoltarea optimă în cadrul profesiei • orientarea și autoeficiența în carieră • creativitatea profesională

Dimensiunea tehnologică presupune o integrare și explorare optimă, la nivel teoretic și praxiologic ale variatelor forme, metode, procedee și tehnici pentru a realiza consilierea ontologică complexă a familiei și a facilita schimbarea. În acest context, *formele COCF* reprezintă tipurile și ipostazele realizării acesteia, inclusiv situațiile în care nimerește familia și are nevoie de activități specifice. Reieșind din aceste considerente, noi ne vom axa pe fundamentele teoretice nominalizate și descrise și, desigur că, pe cadrul experiențial propriu [28; 29], inclusiv pe cel preluat din literatura de specialitate [29; 31; 39; 59 etc.] și vom delimita: *Consilierea ontologică complexă a familiei în situații de criză; COCF de tip preventiv; COCF axată pe dezvoltare și auto/educație; COCF de tip remedial și COCF axată pe elaborarea și valorificarea optimă a perspectivei vieții personale și familiale.*

Alegerea formei de realizare a COCF se va face în funcție de cazul, problema și implicarea membrilor familiei. Contextul desfășurării activităților poate fi un *cadru instituționalizat* (instituții de învățământ sau centre specializate de consiliere a familiei) și unul *neinstituționalizat*, adică particular. Beneficiarii activităților de COCF pot fi:

- familia;
- un membru al familiei (adult sau copil);
- cuplul (soțul și soția); cuplul și părinții acestuia;
- un grup de persoane / câteva familii;
- părinții în cadrul școlii / COCF de dezvoltare;
- părinții și elevii în cadrul școlii (COCF de dezvoltare și/sau preventivă) etc.

Pentru a trece la identificarea acțiunilor concrete efectuate în activitățile de consiliere, vom realiza o mică incur-

siune în definirea *metodei, procedului, tehnicii și strategiei*. Dacă **forma consilierii** presupune modalitatea de organizare-desfășurare a acesteia, atunci **metoda** reprezintă un ansamblu de procedee, tehnici și mijloace îmbinate și explorate la nivelul acțiunilor consilierului, implicate în realizarea scopului, obiectivelor concrete ale activității de consiliere. În esență, metoda (din lat. *metha* – spre; *odos* – cale) este o cale, un traseu specific de atingere a unui scop. Pe când, **procedul** reprezintă o operație, un detaliu subordonat acțiunilor declanșate la nivelul metodei de consiliere. Îmbinarea procedeelelor asigură aplicarea unei tehnici, adică a ansamblului de acțiuni necesare pentru funcționarea procedului și a metodei.

Strategiile de consiliere, la rândul lor, reprezintă o *manieră de abordare a consilierii* pentru realizarea unui scop specific de traducere în practică a principiilor COCF și de valorificare a metodelor de intervenție asupra cazului și de asis-tare, orientare, ajutorare a persoanei.

Tehnologia consilierii poate fi definită ca *știință aplicată* și reprezintă demersul praxiologic al procesului de consiliere, care include totalitatea metodelor, procedeelelor și tehnicilor de intervenție utilizate într-un anumit scop.

Este important să conștientizăm că literatura de specialitate operează cu o mare diversitate de abordări și definiții privind fenomenele, implicit, conceptele redate [91; 96 etc.].

Deseori, strategiile și tehnologiile de consiliere sunt primate ca sinonime sau se egalează cu o anumită metodă.

În pofida unor viziuni sofisticate sau categorice privind utilizarea tehnologiei, noi suntem axați pe *principiile filosofiei practice și a celei analitice*, care ne orientează asupra restau-rării morale, totodată, studiază corectitudinea explorării *lim-bajului teoretic și a limbajului empiric* în toate domeniile știin-

ței și practicii, inclusiv a vieții familiei. Acest moment-cheie ne obligă să mai facem niște precizări:

- în raport cu paradigma postmodernă, tehnologia și strategia activității de consiliere pot fi abordate și interpretate ca un sistem, construct, demers unitar;
- tehnologia și strategia reprezintă ansamblul de metode, procedee și tehnici aplicate în activitățile de COCF, prima, indicând asupra interrelației efective, structural-funcționale de tip moral, iar cea de a doua, arată ancorarea în asumțiile unor teorii, concepții, școli terapeutice și orientează tipul intervenției;
- strategiile fac parte din structura tehnologiilor și invers, ambele, fac parte din procesul consilierii, presupunând integrarea epistemologică, metodologică și cea praxiologică într-un demers comun, orientat spre anumite finalități (scopuri și obiective) și perspective de viață.

Perspectiva sistemică/holistică și cea filosofică/ontologică a consilierii familiei ne ajută să evidențiem structura demersului și să asigurăm interdependența următoarelor elemente indispensabile activității date:

Familia (adulții și copiii);

Scopurile, obiectivele consilierii;

Conținutul axiologic al consilierii;

Procesul consilierii;

Formele organizaționale ale consilierii;

Tehnologia consilierii (care include: strategia, metodele, procedeele și tehnicile);

Mijloacele aplicate (variate materiale sau dispozitive video și audio);

Actorii implicații complementar în consiliere (colegi-supervizori, echipa de reflecție, rude mai îndepărtate, alți specialiști/pedagogi, diriginți etc.);

Feedback-ul;

Evaluarea finală;

Elaborarea și argumentarea perspectivelor vieții.

Metodele aplicate în consilierea ontologică complexă a familiei pot fi convențional împărțite în trei categorii mari:

Metode de comunicare;

Metode de explorare a acțiunilor de re/echilibrare a vieții familiei.

În categoria ***Metodelor de comunicare*** pot fi incluse: con-versația, povestirea, explicația, interpretarea, informarea, dis-cuția, problematizarea, narațiunea, descrierea, instructajul, lectura, epistola/metoda epistolară, metafora, reflecția, sumarizarea, experimentul cognitiv.

Metodele de explorare a acțiunilor și de re/echilibrare a vieții familiei le-am delimitat în trei grupuri:

Metode de explorare: observația, studiul de caz, interviul/ancheta; demonstrația imaginilor, asaltul de idei, modelarea, metode de analiză și sinteză etc.

Metode centrate pe acțiune: exercițiul, lucrări practice (artterapie), proiectul, jocuri de simulare/psihodrama, sociodrama etc.

Metode de resemnificare, autoeducație și autoperfecționare: introspecția și analiza evoluției personale și a familiei; auto-observația; autoanaliza; autostimularea: autoconvingerea, autocomanda, autosugestia, autoexersarea, planul rezumativ, metode axate pe elaborarea perspectivelor, strategiilor și noilor scenarii; jurnalul intim, autoevaluarea etc.

Evident că această clasificare este convențională și, de fapt, orice metodă din grupurile expuse, valorificată cu un anumit scop, într-un anumit caz și un context concret poate prelua

orice caracter: de explorare, acțiune, informare, formare, resemnificare etc. Identificarea metodelor permite să observăm și să stabilim cu precizie strategia, procedeele și mijloacele aplicate, adică materialele necesare, operațiile și detaliile prin intermediul cărora le vom îmbina, corela și explora adecvat.

Plecând de la faptul cunoscut, conform căruia tehnicile permit ajustarea eclectică optimă a mai multor procedee, ne vom opri detaliat la clarificarea modului de explorare a tehnicilor în consilierea ontologică complexă a familiei.

Analiza tehnicilor o realizăm în cadrul strategiei stabilite și folosite în ordinea procesuală a COCF. Astfel, orice activitate de consiliere a familiei începe cu o *conversație* (metodă), care în diferite configurații va continua pe întregul parcurs al activității, consilierul modificând esența ei, de la circularitate, cen-trată pe cunoașterea problemei și a persoanei, precizare până la informare, desensibilizare, resemnificare etc.

Consilierea debutează cu stabilirea unei relații între specialist și beneficiar/familie, care presupune respectarea unor reguli ce diferă de cele din societate. Astfel, delimitarea câmpului de consiliere/psihoterapeutic, în raport cu câmpul socio-cultural, contribuie la punctarea unei distanțe/bariere, circumscrierea anumitor acțiuni și comportamente și/sau respectarea unor interdicții din considerente deontologice sau de eficientizare a intervențiilor consilierului.

Prin urmare, regulile care organizează și mențin această relație comportă un *aspect etic* (respectarea drepturilor și îndatoririlor partenerilor consilierii), un *aspect tehnic* (ajustarea și îmbinarea variatelor procedee și tehnici) și unul care asigură un *mod de comunicare specifică* (verbal, nonverbal, paraverbal, relaxare, joc de simulare etc.).

Caracteristicile esențiale ale relației eficiente în cadrul consilierii ar putea fi rezumate în felul următor:

Relație securizantă, care presupune crearea unui climat cald, empatic, permisiv, în care beneficiarii să se simtă liberi, să-și exprime gândurile și sentimentele autentic. Securizarea relației de consiliere se obține prin respectarea regulilor stabilite împreună cu beneficiarii.

Relație confortabilă din punct de vedere psihologic. Consilierul creează condițiile de context (imaginea plăcută a încăperii; locul și timpul comod pentru beneficiar etc.), întrebările formulate și adresate subiectului trebuie să fie concise, clare, adecvate și nesupărătoare.

Relație confidențială. În consilierea familiei problema analizată este un moment delicat, care cere atenție și tact din partea specialistului și a membrilor familiei. Uneori soții nu doresc să implice copiii în anumite situații, alteori copiii, mai cu seamă în adolescență, nu vreau ca părinții lor să afle unele aspecte și momente din viața acestora etc.

O relație de exclusivitate și semnificație deosebită. Caracteristica dată este foarte importantă pentru sporirea eficienței consilierii. Dacă adulții se pregătesc din timp, insuflă copiilor încredere în specialist, au singuri mari așteptări, pe de o parte, iar pe de altă parte, consilierul face tot posibilul ca relația cu beneficiarii să fie una plăcută și utilă, atunci, cu adevărat, ea devine o relație de excepție, de fortificare a potențialului biopsihologic și re/echilibrare a comportamentului adulților și copiilor; a modului de viață familial.

O relație autentică orientată spre formarea unei poziții filosofice față de viață care va asigura dezvoltarea și promovare a gândirii pozitive, a acțiunilor și faptelor logice; a

reflecției, sincerității, valorilor filosofiei practice. Relația cu adulții este sobră, umană, poate avea accente, dar este și deschisă. Relația cu copiii, poate include și o anumită doză de jovialitate accentuată; poate fi explorată tenta ludică (de joc), utilizarea umorului, artterapiei și/sau a sportterapiei.

În procesul relaționării și clarificării problemelor beneficiarului, consilierul ascultă atent, activ (încurajare prin mimică, gestică, adică valorificarea limbajului corporal atențional), stabilește contactul vizual cu acesta, urmărește mesajul verbal și decodifică semnificația vocii, a gesturilor subiectului consiliat. Concomitent, specialistul ajută beneficiarul să explice problemele, utilizând *tehnicele*:

- de formulare a întrebărilor;
- de reformulare a întrebărilor;
- de precizare și desensibilizare;
- de analiză și sinteză;
- de esențializare;
- de resemnificare;
- de interpretare;
- de sumarizare etc.

Tehnica întrebărilor în COCF. Întrebarea, în mod tradițional, este un instrument lingvistic, care aduce informații utile celui ce o adresează. Echipa din Milano a fost prima care a început a folosi formularea întrebărilor ce aveau efecte terapeutice prin includerea și generarea noilor informații în sistemul formulat din familie și terapeut/consilier.

Ulterior tehnica utilizării întrebărilor a fost dezvoltată de mai mulți cercetători, printre care: **K. Tomm, P. Penn, M. White și D. Epston** [41; 59; 60 etc.].

Literatura de specialitate oferă o clasificare foarte exactă a întrebărilor care pot fi folosite în consilierea familiei.

Fiecare specialist în domeniul consilierii familiei trebuie să învețe a valorifica eficient *întrebările circulare*, cele *reflexive* și *întrebările specifice terapiei/consilierii narative*.

Întrebările circulare sunt întrebări referitoare la sine, la persoanele apropiate, la relații, semnificații, evenimente, diferențe și asemănări etc. Întrebările circulare se dezvoltă și parvin una din alta, de atât acest proces este abordat ca unul coparticipativ sau co-evoluționist [59, p.124].

Astfel, întrebările circulare pot fi:

de ordonare, de ex.: *Dacă nu-ți reușește să previi părinții că vii acasă seara târziu, cine este cel mai îngrijorat din familie (mama, tata, bunica, sora ta)? Cine este al doilea în exprimarea îngrijorării, dar al treilea...*

ipotetice, de ex.: *Dacă mama și bunica nu s-ar certa o lună, cine ar fi mai surprins?*

triadice, de ex.: Este întrebat un membru al familiei despre relația dintre alți doi membri ai familiei – *când părinții se ceartă, cum se termină, de obicei ceartă?*

diadice, de ex.: *Un membru al familiei este întrebat despre comportamentul celuilalt;*

diacronice, în care se explorează diferențele care apar în timp, înainte și după un anumit eveniment. De ex.: *Când ați colaborat mai eficient în educația copiilor, până sau după divorț?*

6) **referitoare la viitor** (au fost explorate pe larg de **P.**

Penn (1985). Cercetătoarea consideră ca aceste întrebări trebuie formulate așa ca ele să influențeze convingerile și comportamentele persoanei în prezent.

De ex.: *În curând îți deveni bunici, cum credeți îți fi în stare să acordați atenție nepoților, la fel ca copiilor Dstră, sau îți face tot posibilul că să discutați mai des, să vă jucați cu ei etc.*

referitoare la trecut. Aceste întrebări se formulează în situația când este necesar de înțeles unele tipare relaționale sau comportamentale ale membrilor familiei.

de explorare a implicațiilor schimbării. De ex.: *Dacă soțul Dstră renunță la alcool, credeți că se va implica mult mai activ în viața familiei sau Dacă fiul Dstră va lăsa gașca care-l influențează negativ, credeți că își va face niște prieteni pozitivi, ce manifestă o conduită etică.*

Tehnica întrebărilor reflexive a fost descrisă de **K. Tomm** (1987). Cercetătorul abordează *interviewarea*, iar definirea întrebărilor reflexive ține de faptul pe cât îi reușește consilierului să mobilizeze beneficiarii la *observarea și cercetarea proceselor familiale*, ca de ex.: *... după ce v-ați certat, ce ați făcut fiecare... cum ați reacționat, iar copiii Dvs? Ce credeți că gândea soția Dvs. după ceartă etc.*

Uneori întrebările reflexive au ca scop transmiterea unei sugestii, ca de ex.: *Cum credeți dacă v-ați cere scuze pentru comportarea Dstră, soția ar reacționa pozitiv. Cum credeți că ar reacționa?*

Pentru a clarifica unele aspecte ale evenimentelor familiale distorsionate, întrebările reflexive ar putea viza: secvența de timp a acestora; unele explicații posibile și folosirea unor metafore alternative (explozia emoțională a Dvs seamănă cu un vulcan sau o furtuna etc.).

Întrebările specifice terapiei/consilierii narrative contribuie la crearea unei noi experiențe despre sine și apropiații săi

prin construirea unei noi povestiri preferate de beneficiar. Întrebările de acest fel pot explora: subiectul concret; influența dintre problemă și persoană; preferințele beneficiarului; semnificațiile unor fenomene sau relații familiale; construirea/ elaborarea și scrierea unei povestiri, poziții, a unui roman (personajele sunt membrii familiei).

În formularea întrebărilor contează mult tonul vocii. Metacomunicarea consilierului cu beneficiarii trebuie să exprime o curiozitate autentică și faptul că acesta este deschis pentru orice răspuns.

Tehnica reformulării răspunsurilor. În scopul ajutării beneficiarului să se clarifice și să înțeleagă mai bine problemele și situațiile cu care se confruntă, consilierul deseori folosește *tehnica reformulării* răspunsurilor acestuia.

I. Dafinoiu ne atenționează că a reformula înseamnă a spune cu alți termeni, într-o manieră mai concisă sau mai explicită, ceea ce a exprimat cel consiliat (31, p.125). Tehnica dată a fost teoretizată de **C. Rogers** și s-a utilizat pe larg în terapia centrată pe client. Tehnica își are originea în concepția generală despre om, acceptată și abordată de cercetător.

Reformularea devine eficientă dacă obținem acordul beneficiarului, deoarece ea implică deopotrivă *reflexia activă* din partea consilierului, dar și din partea celui consiliat. Astfel, noi transformăm beneficiarul într-un partener și expert. Retur-narea mesajului și relația cu beneficiarul au la bază încrederea în capacitatea de autocunoaștere, poziția activă și puterea de autoreglare a celui consiliat. **R. Mucchielli** evidențiază trei procedee principale ale reformulării:

Reformularea-reflectare în care specialistul preia o secvență importantă din discursul beneficiarului sau repetă ulti-

mele cuvinte ale acestuia. Astfel, reformularea îmbracă forma unei *reflectări-ecou*, reproducere exactă sau o prezentare a celor spuse într-un *rezumat/sumarizare* (expuse de consilier în alți termeni, mai succint, gândurile și emoțiile beneficiarului). Rezultatul ajută subiectul să-și facă ordine în gânduri, să înțeleagă ce este mai important/prioritar și îi oferă o imagine mai clară despre conținutul de idei și trăiri, oferindu-i o viziune de ansamblu asupra problemelor sale.

Reformularea-clarificare se consideră tipul cel mai dificil și complex de reformulare. Consilierul scoate în evidență *esența și sensul* mesajului parvenit de la beneficiar.

Obiectivul clarificării poate fi: conținutul ideilor; trăirile afective; stările emoționale; sentimentele subiectului; relațiile intrafamiliale, conflictele interioare și cele interpersonale; evenimentele din cadrul familiei.

Conținutul ideilor discursului este reflectat și reformulat de consilier prin *parafrizare, interpretare și sumarizare*. *Parafrizarea* constă în reformularea celor spuse de subiect prin utilizarea cuvintelor și expresiilor adecvate și echivalente semantic de către consilier, pentru a clarifica conținutul de idei a beneficiarului.

Interpretarea, în anumite situații poate fi exactă, iar în situația când cineva din membrii familiei se comportă brutal, neadecvat, se manifestă cu superioritate sau invers cu inferioritate, consilierul poate recurge special la o exagerare, minimalizare, ironizare etc. a evenimentelor. Interpretarea se face atent și delicat, valorificarea ei se îmbină cu observația beneficiarului, a reacțiilor acestuia.

Reformularea ca inversare a raportului figură-fond. Beneficiarul este provocat să perceapă/ să vadă lucrurile dintr-o altă perspectivă. Inversarea raportului figură-fond poate produce deseori reacții afective puternice, contradictorii, dar,

dacă tehnica este folosită iscusit, ea influențează dezvoltarea flexibilității, schimbarea cognițiilor, atitudinilor și a comportamentelor. Reformularea de acest tip orientează beneficiarul spre empatizarea altor persoane/ membri de familie.

Tehnica resemnificării. Acest tip de intervenție presupune schimbarea contextului conceptual și/sau emoțional al unei persoane vizavi de situația dificilă în care aceasta s-a pomenit. Resemnificarea (în engleză – *reframing*, în franceză – *recadrage*) înseamnă schimbarea cadrului de referință, care transformă comportamentul persoanei consiliate [31, p.129].

Scoțând în evidență noi semnificații, consilierul propune o altă *grilă de lectură a realității*, deci și o nouă sau altă *matrice-tipar de comportamente*. Explorarea resemnificării asigură aderarea la filosofia constructivistă, conform căreia schimbarea cadrului, produce schimbarea semnificației evenimentului, iar schimbarea semnificației, antrenează schimbări în comportamentul persoanei.

Operația de recadrare are loc la nivelul *meta-realității*, unde schimbarea se poate produce chiar dacă condițiile obiective ale situației rămân neschimbate. Acest adevăr nu este descoperit recent, el are rădăcini în filosofia antică și este regăsit mult mai târziu în opera lui Shakespeare: *Nu există lucruri bune sau rele, gândirea noastră le face astfel* [Ibidem].

În COCF, resemnificarea reprezintă o tehnică deosebit de explorată, deoarece ea asigură deschiderea unor perspective mari de elaborare și experimentare a unor strategii noi, originale de abordare a sinelui, a realității familiale, de comunicare, relaționare, educație a copiilor etc.

Resemnificarea poate fi aplicată cu privire la trăsăturile de personalitate, comportamente, emoții, credințe etc. Sigur că aplicarea ei, cere de la consilier competență, intuiție, expe-

riență și cunoașterea profundă a problemelor, a contextului și a specificului personalității beneficiarului.

Pentru a acorda ajutor consilierilor începători, propunem o *Matrice – model de explorare a resemnificării în consilierea ontologică complexă a familiei* (Tabelul 3).

Tabelul 3. Matricea – model de explorare a resemnificării în COCF

Nr. d/o	Probleme/dificultăți în viața familiei	Exemple de resemnificare
1	2	3
1.	Caracteristici personale a soților, copiilor – impertinent – slab, fricos – încăpăținat – conflictuos – agresiv – aprins/impulsiv – nefericit/indispus	– încredere în sine mare – sensibil, precaut – necesită un șir de argumente, dovezi – prea exigent – înflăcărat – pasionat, prompt – sensibil, prea milos, empatic
2.	Caracteristici ale relațiilor familiale – coercitive – distanțare, răceală – hiperprotecție – de confruntare/opoziție – de incertitudine – de răzbunare/rânchiună	– stricte; axate pe control și verificare a responsabilității – relații mai puțin permissive; testarea nivelului de atașament – prea grijuliu, exagerat de atent – de testare a argumentelor, deciziilor – de investigare și testare a unor realități – de manifestare a unor probleme și conflicte interioare de personalitate

1	2	3
3.	Caracteristici ale comportamentelor familiale – nereserios/uşuratic – arogant – duşmănos – infidel – gelos – axat pe violență – sâcâitor/certăreț	– vesel, zglobiu – ce posedă o experiență mai mare de viață; dorește să fie luat în seamă – centrat pe manifestarea forței – axat pe studierea mai multor femei – neîncredere în sine și partener – testarea influenței forței – axat pe scoaterea în evidență a unor mărunțișuri
4.	Factori perturbatorii – deplasări profesionale frecvente – grup de prieteni necăsătoriți ai soțului/soției – părinții/socri axați pe controlul exigent al familiei tinere – deprinderi nocive (fumat, folosirea alcoolului, drogurilor etc.)	– absențe în cadrul familiei (au uneori și efecte pozitive) – grup de referință a familiei – părinți-socri ce posedă o responsabilitate exagerată – deprinderi care pereclitează sănătatea persoanei și starea de bine a familiei

Din exemplele propuse, este clar că resemnificarea se poate realiza prin: recadrarea conținutului; conferirea unei conotații pozitive faptelor, evenimentelor, trăsăturilor, gândurilor și trăirilor; recadrarea contextului, convingerea beneficiarului de a-și modifica atitudinile și comportamentul, care au devenit inefficiente, întrucât s-a schimbat contextul spațio-temporal sau conduita partenerului de viață.

Genograma este un fel de arbore genealogic special întocmit pentru identificarea unor tipare (repetiții, coincidențe, triunghiuri etc.), utilizat în asistența socială a familiei [59, p.130].

Genograma este o imagine grafică, care se desenează pe o coală/foaie mare de hârtie împreună cu beneficiarul, în cadrul ședinței, dar poate fi și o sarcină pentru familie/pe acasă. Principalele aspecte pe care le oferă genograma consilierului sunt:

cine trăiește sub același acoperiș: soții, frații, surorile și/sau alte rude; ordinea nașterii, diferențele de vârstă; sexul; adopțiile etc.;

observarea procesului de participare a familiei la construcția genogramei și la discuția pe marginea ei (implicare activă, lipsă de interes, existența unor anxietăți legate de anumite teme etc.);

modul în care familia desenează, situația și metaforele pe care le sugerează desenul;

stabilirea relațiilor, mai precis, prezența unei relații dintre două persoane, care necesită implicarea celei de-a treia persoane; identificarea tiparelor pozitive și negative de relaționare/comportare a membrilor familiei;

perioade complicate în viața familiei (accidente, dificultăți financiare, conflicte distructive etc.);

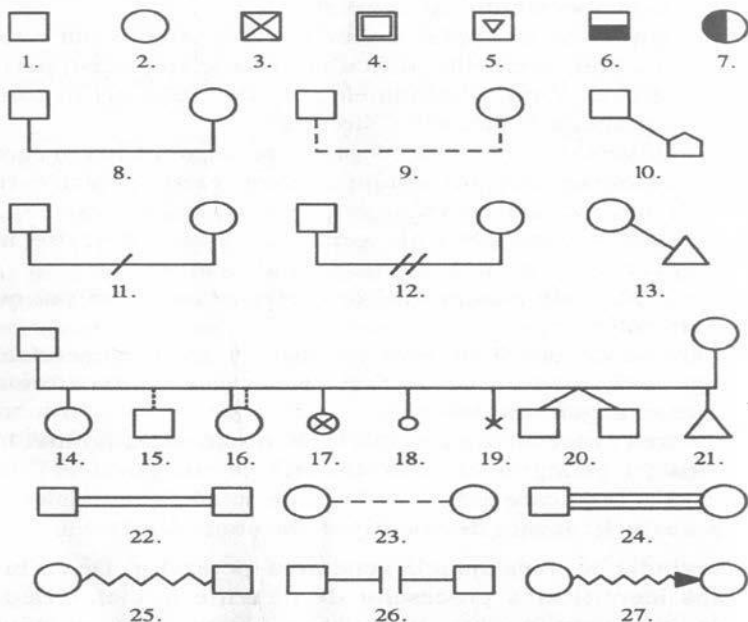
reacții neadecvate, care se repetă a unor membri la unele date aniversare sau de comemoare a unui deces (se notează exact datele în genogramă);

discrepanțe în imaginea și reprezentările membrilor familiei (când aceleași părți ale genogramei sunt descrise și interpretate diferit);

lacune – *pete albe*, părți ale genogramei despre care nu există informații.

Genograma poate ajuta consilierul la generarea ipotezelor, la formularea întrebărilor; la înțelegerea circumstanțelor și a contextului familial, inclusiv, poate asigura eficiența ședinței de consiliere.

**Prezentăm simbolurile standard pentru
desenarea genogramei [59, p.132]**



- | | |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1. Persoană de sex masculin | 15. Copil aflat în plasament familial sau asistență maternală |
| 2. Persoană de sex feminin | 16. Copil adoptat |
| 3. Persoană decedată | 17. Naștere cu făt mort |
| 4. Pacientul desemnat | 18. Pierdere de sarcină |
| 6. Consum de alcool și droguri | 19. Avort |
| 7. Boală psihică sau fizică severă | 20. Gemeni |
| 8. Căsătorie | 21. Sarcină |
| 9. Concubinaj sau legătură extraconjugală | 22. Relație apropiată |
| 10. Relație importantă cu o instituție | 23. Relație distantă |
| 11. Separare | 24. Fuziune |
| 12. Divorț | 25. Ostilitate, conflict |
| 13. Relație importantă cu un specialist | 26. Ruperea relației (<i>cuf-off</i> emoțional) |
| 14. Copil biologic | 27. Abuz (fizic sau sexual) |

În consilierea ontologică complexă a familiei, *tehnica externalizării* este foarte importantă și este explorată, practic, în toate cazurile. Externalizarea provocată și condusă iscusit de consilier, deseori induce starea de chatarsis sau insight beneficiarului.

Tehnica explorării paradoxului este una originală și complicată. Pe larg această tehnică a fost folosită de reprezentanții școlii din Milano și a echipei de la Palo Alto. Tehnica dată, deseori, se utilizează când beneficiarii opun rezistență la schimbare. **G. Bateson** împreună cu colegii săi, reprezentanții Școlii de la Palo Alto, au fundamentat teoria *dublei constrângeri / double bind*, ca unul din principiile esențiale ale comunicării, schimbării și creativității. Intervențiile paradoxale în consiliere și terapie au la bază ideea că în gândirea oricărui individ coexistă mai multe niveluri logice, în plan conștient sau inconștient și că acestea pot fi implicate simultan într-o comunicare interumană. *Paradoxul* este o propoziție adevărată și falsă în același timp, care mobilizează un *joc* între ceea ce este ascuns și ceea ce este aparent, între ceea ce este spus și ceea ce este ocolit în mesajul beneficiarului.

Succesul intervențiilor paradoxale depinde de sfidarea de către familie a instrucțiunilor consilierului sau de urmarea lor până la un punct absurd și apoi refuzul acestora. Având în vedere caracterul intuitiv și experiențial, prescripțiile paradoxale nu pot fi explicate, definite, fără a fi distruse, *omorâte*, la fel cum o glumă își pierde hazul după explicarea *poantei* [59, p.180]. Fiecare consilier trebuie să țină minte acest aspect al aplicării paradoxului și să gândească minuțios conținutul și condițiile valorificării acestuia.

Paradoxul este eficient în anihilarea mecanismelor psihologice ce întrețin fobiile, comportamentele de tip obsesiv – compulsiv și unele tulburări ale intimității.

Vom prezenta câteva exemple de prescripții paradoxale utilizate de **M. Erickson**, care este considerat un maestru de utilizare a acestora. Astfel, *sugestia negativă paradoxală* este o tehnică eficientă în consilierea familiei, deoarece oferă beneficiarilor o mai mare libertate și creează un cadru adecvat pentru manifestarea comportamentelor spontane.

Ex.: *Orientați atenția asupra relației cu copiii, dar nu știu asupra cărei relații, cu feciorul mai mare sau cu cel mai mic...*

Interesant și eficient se poate folosi și paradoxul *dublei legături*, care se aplica pentru a evita rezistențele, ce pot fi activate prin comportamentul directiv. Când cereți ceva, lăsați loc de alegere din câteva opțiuni.

Exemple:

Preferați să vă culcați la ora 21⁰⁰ sau la ora 21⁰⁰ fără un sfert? (o propunere vizavi de respectarea regimului)
Puteți trăi, continua viața familială în baza certurilor frecvente, reproșurilor și confruntărilor, dar puteți trăi și continua o viață familială liniștită, fericită, centrată pe înțelegere, comunicare adecvată, discuții, luarea deciziilor împreună...

Paradoxul se aplică cu atenție și numai în cazul când specialistul/consilierul observă o situație-problemă sau un context propice, care vor ajuta beneficiarul/familia să-l exploreze adecvat pentru a revigora situația.

O altă intervenție, **tehnica ICI/interviewing the internalised other** – *interviarea celui alt internalizat* a fost descrisă de **K. Tomm**. Tehnica se mai numește *a vorbi cu vocea celui alt*. În consilierea familiei, anume a cuplului sau a părinților și copiilor, se propune ca soțul să vorbească în locul soției, în conversația cu specialistul și invers. Consilierul faci-

litează intrarea în rol prin intermediul întrebărilor simple, apoi circulare, asigurând ieșirea din rol. După aceasta, urmează reflectarea asupra interviului-conversației prin implicarea fiecărui participant. Tehnica dată are un șir de efecte pozitive:

- se introduce o nouă regulă referitoare la ordinea expunerii tuturor membrilor familiei;
- stimulează fortificarea conduitelor temperate și înțelegerea mai eficientă a sa și a partenerului;
- permite să cunoaștem opiniile apropiaților și să întreținem un dialog intern;
- să introducem cunoștințe noi în sistemul familial.

Această tehnică are tangențe comune cu tehnica *psihodramei* și *sociodramei*. *Punerea în scenă* a interrelațiilor din structura familială problematică, la propunerea consilierului se vor simula de către membrii familiei. **Sociodrama** poate fi explorată prin intermediul întrebărilor circulare sau jucarea rolurilor de către membrii familiei.

S. Minuchin [62] folosea pentru această tehnică metafora *dansul*, adică familia *dansează* în cadrul ședinței, punând în scenă evenimentul sau relația propusă de consilier.

Tehnica explorării metaforei

Metafora reprezintă una din cele mai vechi noțiuni ale științei limbajului (prima ei descriere a fost făcută de Aristotel). Metafora este definită ca o comparație prescurtată, subînțeleasă, ce realizează un transfer semantic care deturneză sensul propriu al cuvintelor și al expresiilor.

Mai precis, metafora desemnează un obiect printr-un cuvânt care este propriu altuia: *primăvara vieții*; *durere fulgerătoare* etc. [31, p.149].

Concomitent cu dezvoltarea filosofiei educației și, anume a filosofiei analitice, care a debutat cu *pozitivismul logic* (1900-1950), ce se ocupa de studiul și explicația nonsensurilor unor termeni filosofici, a continuat cu *empirismul logic* și a delimitat *limbajul teoretic* de cel *empiric*, a fost relansată cercetarea figurilor de stil. În acest context propice, lingvistul **R. Jacobson** (1956), definește metafora și metonimia drept două axe fundamentale ale gândirii și limbajului. De atunci, metafora desemnează toate legăturile asociative între cuvinte sau concepte, fondate pe o asemănare sau analogie, în timp ce metonimia vizează toate legăturile asociative între cuvinte și concepte fondate pe contiguitate sau alte relații decât cele de asemănare [31, p.149].

Din perspectiva consilierii și terapiei familiei, menționăm câteva funcții importante ale metaforei:

Metafora permite verbalizarea realității psihologice, strict individuale a senzațiilor, percepțiilor, imaginației, trăirilor universului interior uman, pentru care cuvintele obișnuite, deseori, nu se potrivesc (întrucât au un conținut logic categorial). Ex.: percepem o multitudine de nuanțe ale culorilor de bază, dar utilizăm un singur cuvânt: roșu, albastru...

De aceea, recurgem la metafore de Tipul: *roșu aprins, roșu ca vișina putredă; albastru ca marea* etc.

Metafora în raport cu imaginația simbolică asigură evi-dențierea semnificațiilor inaccesibile explicației raționale. Anu-mite obiecte sau ființe interzise sau neverosimile sunt desem-nate prin denumiri figurate, de ex.: împăratul întunericului, ucigă-l crucea; ducă-se pe apa sâmbetei etc.

Metafora este indispensabilă pentru a gândi și defini anumite realități abstracte, dificil de reprezentat, ca de ex.: timpul trece, timpul vine etc.

Metafora este un instrument logic care restructurează modul nostru de gândire și interpretare a lumii/realității. Efec-tuând un transfer de sens de la subiectul secundar spre subiec-tul principal realizând funcția nominalizată, de ex.: Ioan – Gură de Aur; Richard – Inimă de Leu etc.

Metafora este prezentă permanent în comunicarea con-silier-beneficiar/familie, ea generează noi sensuri, noi con-texte, cadre de referință, cu atât mai mult că discursul specia-listului are o componentă retorică forte, care urmărește să convingă, să sensibilizeze, să însufle/sugestioneze, să impresi-oneze, uneori să seducă (într-un sens pozitiv).

Evident că metaforele abordate de lingviști vizează, mai frecvent, descrierea unui lucru, fenomen sau ființă. În psiho-terapie și consiliere, evenimentele și fenomenele vieții fami-liale sunt mai complexe și necesită explorarea unor alegorii fabule, parabole (așa se numesc în retorică), care se prezintă sub forma unor povești și povestiri. De aceea, în cadrul studiului axat pe problematica psihoterapiei și/sau consilierii, termenii de *metaforă terapeutică* și *poveste terapeutică* vor fi considerate echivalente.

În esență, fiecare poveste, prezintă un conflict și modul sau de rezolvare, uneori neverosimile, ceea ce însuflă mai multă încredere în succes beneficiarului, făcându-l mai activ și creativ în căutarea soluțiilor.

Specialiștii din domeniul vizat [21; 22; 31; 43; 46 etc.] consi-deră că prin intermediul povestirilor, basmelor, alegoriilor, meta-forelor, consilierul propune o nouă viziune, construcție, o nouă înțelegere a realității ceea ce asigură resemnificarea persoanei.

Forța limbajului simbolic al metaforelor a fost consemnat de mulți cercetători [59; 93; 98; 108; 112 etc.]. Acesta a fost

definit ca vector principal utilizat de cultura epică a popoarelor lumii, de filosofie, mai cu seamă, de filosofii Orientului, axate pe transmiterea valorilor și adevărilor profunde ale vieții.

Metafora are rădăcini adânci în spiritul omului. Ea este produsul fazelor primare ale cunoașterii și comunicării interumane. De aceea, această tehnică reprezintă un mijloc de transfer (din gr. *meta-pherein* – a duce dincolo) de semnificații, care, este practic nelipsit în majoritatea sistemelor teoretice și a tehnologiilor de intervenție psihoterapeutică [31, p.154]. În consilierea ontologică complexă a familiei se pot utiliza, pe larg, metaforele sub variate forme: povești, mituri, povestioare, basme, parabole, pildele biblice etc.

Urmând asumțiile teoretice și concluziile realizate de **M. Erickson** în baza analizei experienței de valorificare a metaforelor și sugestiilor indirecte, inclusiv, a rezultatele cercetărilor psihofiziologice privind funcțiile emisferelor cerebrale (emisfera dreaptă este mai puternic implicată decât cea stângă în medierea proceselor emoționale), ne-am centrat pe explorarea *comunicării pe două niveluri – conștient-inconștient*. Astfel, în timp ce conștientul este ocupat cu prelucrarea mesajului în variate forme: concepte/idei, povești, povestiri, imagini, un alt mesaj poate fi strecurat în inconștient prin analogii, sugestii, alegorii. Mesajul metaforic activează asociațiile inconștiente, care întrerup vechiul răspuns comportamental prin generarea de noi înțelegeri, care, la rândul lor, produc noi răspunsuri comportamentale. **M. Erickson** nu interpretează pacientului semnificațiile metaforelor utilizate, cercetătorul considera că nu este nevoie să traducă comunicarea *inconștientă* într-o *formă conștientă* [42].

În practica noastră de consiliere, am îmbinat aceste două poziții, uneori analizăm împreună cu familia semnificațiile

metaforei, alteori explicăm și interpretăm unele semnificații, deseori evitam a face acest lucru.

În consilierea familiei trebuie evitată situația de confruntare dintre modelul acesteia și modelul propus de specialist prin adoptarea unei perspective și/sau strategii interacționiste de tip evolutiv, în care cele două modele interrelaționează și se transformă reciproc, ajungând la un echilibru concretizat într-un nou model ce îmbină organic elementele din ambele.

Plăcute pentru beneficiari și eficiente în COCF sunt și ***tehnicile explorării unor ritualuri, sarcini speciale, a scri-sorilor terapeutice, a lecturii în cadrul familiei.***

Sarcinile se comunică, de obicei, în contextul intervenției, spre sfârșitul ședinței. La fel, sarcinile pot fi elaborate împreună cu familia. Principalul moment ca sarcinile să fie crea-tive și să corespundă cadrului/modelului familial. Sarcinile pot fi *cu scop de observare și înregistrare a unor fenomene familiale* (relații, comunicare, conflicte etc.) și *cu scop de anticipare* a unor evenimente și realizare a unui pronostic. Deseori, în con-silierea familiei se practică un tip de sarcină care presupune luarea și urmarea unei decizii sau schimbarea unui compor-tament. Evident că fiecare sarcină deja realizată, mai apoi se analizează, se interpretează și se discută. În COCF ne axăm și pe formularea unor sarcini centrate pe elemente de spiritua-lizare și valorificare activă a reflecției privind esența lucrurilor, a nașterii și a vieții omului, a misiunii lui pe acest Pământ.

Ritualul reprezintă o acțiune repetată, care a devenit obișnuință. În consilierea familiei, ritualul reprezintă o pres-cripție a unei secvențe comportamentale, ce se referă la aspectele semnificative ale problemei. Cele mai edificatoare ritualuri pentru armonizarea relațiilor familiale sunt: *mesele rotunde de seară*, unde se adună toți membrii familiei și timp

de 1-1,5 ore își expun dorințele, planurile, noutățile personale din timpul zilei (fiecăru i se oferă timp, toți ascultă, discută, decid asupra unor lucruri etc.) și ședințele *Sfatului familiei*, care se pot practica regulat (în fiecare săptămână) și/sau la necesitățile familiei (pentru a lua o decizie importantă).

Noi delimităm ritualurile în *mari/macroritualuri* și *mici/miniritualuri*, care diferă după volum, dar sunt la fel de importante și, care, împreună, formează istoria familiei și cele mai frumoase amintiri ale omului. În calitate de *miniritualuri* pot fi explorate cu succes: rugăciunea; povestea de seară spusă de unul din părinți; odihna împreună; ieșirile în natură; oferirea florilor femeilor din familie la sărbători sau în fiecare duminică; unele elemente de adio, practicate în fiecare zi înainte de a pleca la serviciu etc.

Pot fi transformate în ritualuri unele elemente din regimul zilei sau ordinea în realizare a unor acțiuni de menaj casnic. Foarte valoroase și edificatoare sunt *macroritualurile* legate de organizarea unor sărbători familiale; vizitare a părinților sau stabilirea unor zile speciale de *educație maternă* (luni, miercuri, vineri) și *educație paternă* (marți, joi, sâmbătă, iar duminica este rezervată pentru ambii părinți sub forma unor excursii/plimbări comune.

Sigur că în COCF, putem explora variate tehnici, esențialul constă în faptul de a le aplica atent și iscusit, este important de orientat întreaga intervenție spre elaborarea, re/construirea și fortificarea unui **Proiect ontologic familial complex**, axat pe acțiunea morală și conviețuirea armonioasă, ce include valorizarea normelor moral-etice și centrarea pe respectarea drepturilor omului, a copilului și principiile auto/educație permanente [29].

1.6. PERSPECTIVE DE DEZVOLTARE A CERCETĂRII CĂILOR DE OPTIMIZARE A CONSILIEII ONTOLOGICE COMPLEXE A FAMILIEI

Sperăm că ideile și considerațiile expuse în acest subcapitol vor fi utile specialiștilor ce se ocupă de consilierea familiei, care, în egală măsură, trebuie să fie cercetători și practicieni, sfătuitori adevărați pentru ca această instituție socială inedită să prospere, să devină *producătoare* a oamenilor fericiți și promotoare a modului sănătos și demn de viață.

Abordăm câteva perspective de cercetare a domeniului de consiliere a familiei, deoarece o mare parte din ceea ce întreprinde un consilier poate fi definită ca cercetare. Experiența avansată și cea proprie de consiliere a familiei, demonstrează că metodele de cercetare/studiere, perfecționate permanent, contribuie la sporirea calității acestui proces complicat.

Una din cele mai însemnate perspective de cercetare a familiei rezidă în faptul că obiectul investigației este unul complex, deoarece constă din mai multe persoane ce țin de diferite generații, purtătoare a trei tipuri de culturi (cofigurativă, prefigurativă, postfigurativă), iar sarcina consilierului o vedem în armonizarea și re/echilibrarea relaționării acestora.

O altă perspectivă care merită să fie evidențiată constă în faptul că obiectul investigației (familia, persoana) reprezintă o condiție umană în proces de schimbare.

În contextul optimizării metodologiei cercetării consilierii familiei, vom consemna *tehnica metaanalizei* [31, p.51], care presupune investigarea diferenței dintre explorarea diverselor modele de consiliere, terapie și a rezultatelor obținute. Acest

lucru asigură înțelegerea profundă a procesului de consiliere, el permite specialistului să examineze, să analizeze și să compare studiile individuale, studiile colegilor săi, a rezultatelor obținute, efectuând un *rezumat al evaluărilor eficienței metodelor și tehnologiilor aplicate*.

O altă perspectivă ține de un aspect foarte complicat: uneori populația de beneficiari, familia, care reprezintă obiectul de studiu este diferită nu numai ca vârstă, gen, dereglări comportamentale, probleme, ea poate include persoane cu tulburări psihice profunde / clinice și atunci specialiștii lucrează câte doi sau chiar în echipe, unde sunt psihoterapeuți, psihologi și consilieri familiari.

Această perspectivă necesită și o cercetare amplă, realizată de toți membrii echipei, care sistematic vor explora observația, analizele, comparațiile, reflecția și supervizarea.

O problemă importantă, care lansează o perspectivă actuală de cercetare, ține de *eclectismul tehnic*. Evident că eclectismul în consilierea familiei va fi orientat în direcția realizării cercetării cu privire la alegerea și schimbarea tehnicilor din domeniul psihoterapiei și a consilierii, inclusiv a tehnicilor care provin din școli și orientări diferite.

În această ordine de idei, vom menționa faptul că va fi mult mai eficient dacă vom cerceta eclectismul tehnic în contextul integrării teoretice și practice. Integrarea teoretică obligă la depășirea valorificării simplului amalgam de metode și tehnici, angajându-ne într-o investigație și elaborare teoretică/conceptuală. Scopul este de a crea un cadru conceptual, care sintetizează cele mai optime elemente ce aparțin la, cel puțin, două abordări științifice (de consiliere și terapie), care nu reprezintă doar suma părților, ci se manifestă ca un aliaj

teoretico- aplicativ nou de posibilități de intervenție, deschizând noi piste pentru cercetarea și practica de consiliere a familiei. Abordarea integrării și a eclecticismului în consilierea ontologică complexă a familiei, scoate în evidență necesitatea cercetării factorilor comuni care țin de proces, abordarea epistemologiei și rezultatele obținute.

În consens cu cele relatate, după trecerea în revistă a unor perspective de cercetare, care ne par semnificative pentru schimbarea evolutivă a beneficiarului/familiei, apare o nouă interogație: ***care este, totuși, ținta schimbării în consilierea ontologică complexă a familiei?***

Sigur că specialistul ce consultă familia, urmărește un scop clar ce constă în armonizarea vieții familiei, dar obiectivele pe care urmează a le realiza au în vedere câteva aspecte importante care țin de:

- reprezentările, cognițiile, convingerile membrilor familiei;
- valorile/prioritățile valorice a membrilor familiei;
- stima de sine, fortificarea rezilienței și centrarea pe auto-actualizarea permanentă;
- autocunoașterea și autoperfecționarea morală și spirituală continuă;
 - re/structurarea și re/echilibrarea comportamentelor în direcția armonizării relațiilor familiale, a modului de viață;
- axarea pe formarea unei viziuni filosofice și pozitive despre viață.

Consilierea familiei, ca proces complex și de durată, ne orientează spre o perspectivă de cercetare la fel de importantă ca cele nominalizate. Aceasta poate fi desemnată ca ***rezistența și conflictul***, abordate ca surse/factori ale schimbării evolutive ale persoanei și/sau a familiei.

Rezistența se referă la dificultățile, în general, inconștiente, dificil de adus în câmpul conștiinței persoanei, pe care aceasta le manifestă (mai intens sau mai puțin intens) în inițierea procesului de consiliere și atingere a scopurilor ate.

De cele mai multe ori *rezistența* se exprimă nonverbal, însă poate fi manifestată și în mod verbal.

Perspectiva sistemică asupra rezistenței i-a condus pe specialiștii ce se ocupă de terapia familiei să considere că geneza și menținerea problemei, trebuie căutate în sistemul de relații în care este integrat beneficiarul [31, p.51].

Modelul propus de **J. Haley** [54] și **C. Madanes** [60] este axat pe problema individului ce se consideră provocată de un context organizațional anumit și se menține deoarece are o funcție de conservare a sistemului familial (toate acțiunile membrilor familiei sunt concentrate în jurul problemei). Este vizibil și des întâlnit fenomenul cunoscut, ca de exemplu: unele probleme grave a copilului, conduc la împăcarea și solidarizarea părinților în vederea rezolvării acestora.

Rezistența opusă de beneficiari nu trebuie abordată violent. Noi suntem adepții unor acțiuni bine gândite, coerente și consistente din punct de vedere ontologic, realizate în urma cercetărilor profunde ale consilierului. În acest sens se investighează și se definește exact realitatea/contextul și specificul manifestării rezistenței de către întreaga familie și de către fiecare membru al ei.

Suntem adepții propunerii mai multor soluții și alternative de alegere și depășire a rezistenței. Uneori rezistența beneficiarului poate provoca variate tipuri de conflicte. Conflictele apărute la membrii familiei, pot fi de tip interior și/sau interpersonal (sau se acutizează cele prezente). Acestea, la fel, ar

putea deveni o sferă și temă de cercetare interesantă și necesară pentru consilier. Diferite orientări psihoterapeutice explică în mod diferit conceptul *rezistenței*, există și abordări care preferă să evite utilizarea acestuia. Din perspectivă psihanalitică, comportamentul rezistent, reflectă anxietatea pacientului și traduce încercarea acestuia de a evita disconfortul declanșat de conștientizarea unor conflicte inconștiente. Din poziția de expert, analistul descoperă cauza reală a rezistenței și, prin interpretare, îl ajută pe subiect să adopte explicația analitică.

Conform teoriei structuraliste și a celei strategice, simptomul are un rol bine definit în menținerea homeostaziei. Prin comportamentul rezistent, de exemplu, refuzul de a accepta explicația terapeutului, încăpăținarea și incapacitatea de a pune în aplicare o sarcină; întârzierea la ședință sau abandonarea psihoterapiei, familia încearcă să mențină simptomul și, în felul acesta, homeostazia [59, p.208].

Consilierea ontologică complexă a familiei este centrată pe colaborare, analize, reflecții, de aceea procesul vizat se desfășoară într-un mod suplu, de comun acord și negociere transculturală, re/echilibrare existențială, care este foarte aproape de perspectiva terapiei colaborative și a celei strategice. Acest fapt permite să evităm opunerea rezistenței din partea familiei, conflictualizarea și propune analiza unor situații și comportamente neeficiente care pot să apară. Concomitent se discută împreună cu familia și soluția/strategia care poate fi aplicată. Colaborarea data asigură anticiparea unor fenomene negative/ nedorite și contribuie la găsirea și urmarea unui traseu eficient în ceea ce privește procesul pentru atingerea scopului, modalitățile de interacțiune beneficiar-consilier, de elaborare a perspectivelor de viață și schimbarea presupusă/ așteptată de ambele părți.

O altă mare și importantă temă de cercetare o reprezintă *influența conștientului și inconștientului asupra schimbării*. În acest aspect am putea aminti de considerentele, solid argumentate de către cercetătorul român **G. Ionescu** [Apud 29], conform cărora, *orice act terapeutic implică un conținut psihologic* și tocmai de aceea, indiferent de natura terapiei, relația terapeutică poartă amprenta personalității terapeutului și pacientului, a contextului social în care ea evoluează. Matricea socială a acestei relații, expectanțele, credințele, atitudinea și motivația asociată rolurilor de pacient sau terapeut favorizează vehicularea unui anumit conținut psihologic între aceștia.

Literatura de specialitate [31; 69; 70; 77 etc.] analizează efectele *placebo* și cuprinde mai multe cercetări, care argumentează existența unui mecanism clasic de condiționare în producerea acestuia. Evident că cercetarea în domeniul vizat nu ar ține de efectul placebo ca rezultat al tratamentului medicamentos, ci ar investiga și urmări fenomenul placebo în psihoterapie [31, p.64], în corelație cu expectanțele beneficiarului și a terapeutului, inclusiv procedurile de modificare ale acestora.

La fel de importantă pentru cercetare este problema explorării eficiente a inconștientului în cadrul consilierii familiei. În abordarea inconștientului noi ne axăm pe concepția lui M. Erickson [42], care considera că *inconștientul* este locul în care subiectul poate găsi, cu ajutorul contextual și procedural al specialistului, soluția la problemele sale, soluții neutralizate din cauza limitelor determinate de experiențele conștiente ale acestuia. *Conștientul/conștiința* este programată să se adapteze la finalitățile și condițiile externe ale individului, care rezultă dintr-un consens și sunt produsul și expresia experienței concrete/reale ale acestuia. Spre deosebire de ceea ce se în-

tâmplă în *conștient*, care asigură înțelegerea realității în *inconștient* capacitățile individului rămân neexplorate. De aceea, **M. Erickson** prezenta schimbarea terapeutică ca pe un proces de depășire a limitelor conștiente, ca pe o extensie a ceea ce pacientul știa deja. În aspectul vizat, în consilierea familiei, noi utilizăm procedura de *depotențializare a conștiinței* [Ibidem] prin explorarea *surprizelor, șocului, legăturilor duble, satu-rației psihice* care, la fel, necesită o cercetare aprofundată.

Conform teoriei lui **M. Erickson** cu inconștientul se poate comunica doar prin limbajul *emisferei drepte*, deci prin inter-mediul unor metode și tehnici indirecte: metafore, negații paradoxale, presupuziții, legături duble etc. Funcția principală a inconștientului este protecția persoanei. El alege cea mai bună soluție pentru subiect, menționează cercetătorul. În con-siliere nu întotdeauna este necesar să obținem insight-ul. Acest lucru este propriu pentru terapiile analitice. **M. Erickson** aduce multe exemple când pacienții și-au rezolvat problemele sale fără a conștientiza conținutul conflictelor intra-psihice inconștiente.

Emisfera stângă, fiind responsabilă de logică, gândire, limbaj coerent și structurat, asigură fenomenele ce țin de conștientul persoanei [42]. Sigur că teoria ericksoniană a inconștientului este completată, dezvoltată, suferă continuu o serie de reformulări, totuși, rămâne una destul de importantă pentru cercetarea și definirea inconștientului personal și a inconștientului colectiv, mai cu seamă, în domeniul consilierii familiei. În scopul optimizării cercetărilor în domeniul integrării consilierii și terapiei familiei, vom prezenta principalele specializări ale emisferelor cerebrale (Tabelul 4), structurate de **S. Tenenbaum** [86, p.49] în baza analizei operei lui **M. Erickson** [42].

Tabelul 4. Principalele specializări ale emisferelor cerebrale

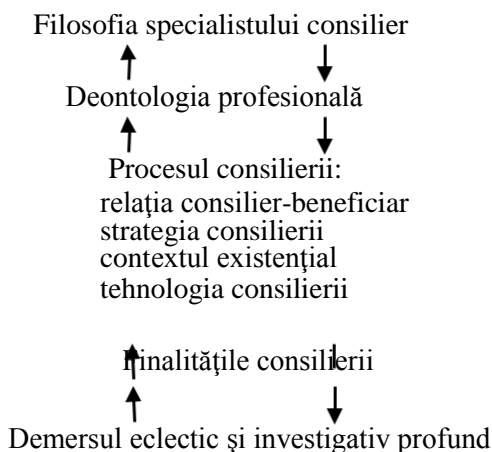
I. Emisfera stângă	II. Emisfera dreaptă
<ul style="list-style-type: none"> – Capacitate lingvistică dezvoltată – Nevoie de cuvinte – Structurează frazele – Respectă sintaxa – Spirit logic, analitic, rațional, tendință de clarificare – Luarea deciziilor, planificare, executare – Atenție focalizată – Limbaj digital – Nevoie de explicație – Gândire secvențială 	<ul style="list-style-type: none"> – Capacitatea lingvistică limitată – Construirea imaginilor – Interesat de aspectele nonverbale și paraverbale – Recunoaște forme, simț vizual dezvoltat, simț spațial, muzical etc. – Atenție difuză – Nontemporal – Limbaj analogic – Sprijin pe intuiție – Gândire globală

În aceeași ordine de idei, vom analiza încă un aspect important evidențiat de **M. Erickson** și reabordat de **S. Tenenbaum**, care ține de două instanțe ale inconștientului: *primul și al doilea inconștient*. *Primul inconștient* este reprezentantul fiziologiei omului, este rezervoarul automatismelor și purtătorul sistemelor de credințe și valori, al deciziilor inconștiente, al motivației comportamentale, el, de fapt, nu reprezintă o instanță total obiectivă și neutră. Prin influența sa asupra imaginii noastre despre lume, *primul inconștient* condiționează anumite limitări, hotare, deci nu la el vom recurge pentru a provoca schimbarea.

Al doilea inconștient, reprezintă ansamblul de capacități, care vizează înțelepciunea creierului individului, deseori ignorată de noi. Este un observator obiectiv, un arhivist care depozitează și înregistrează toate evenimentele istoriei noastre.

Această instanță mai este numită *înțelepciune biologică/genetică* (inconștient colectiv). Ea poate fi comparată cu un super-vizor și arhivist global, cu un *spirit profund detașat de sistemele de credințe și valori*. El cunoaște toate, dar nu aderă la ele, el nu împărtășește aceeași hartă a lumii ca cea a conștientului și a *primului inconștient*. El înțelege toate limbajele, cel al emoției și cel al rațiunii, cel al intuiției și cel al reflexiei. El este *ghidul nostru interior*, care poate fi interogat într-o manieră directă în trasa hipnotică [31, p.85-86]. Evident că în consilierea familiei ne-ar interesa aceste aspecte, dar ele necesită o cercetare profundă, inter-, pluri- și transdisciplinară [29].

După cum s-a putut observa din capitolele precedente, consilierea familiei, la general, și, consilierea ontologică complexă a familiei, în special, sunt la o etapă de constituire, detaliere, aprofundare, care necesită cercetări cu caracter amplu teoretic, metodologic și aplicativ. În concluzie, cercetarea consilierii ontologice complexe/COCF presupune determinarea și stabilirea următoarelor interrelații:



CAPITOLUL 2

POSSIBILITĂȚILE CONSILIERII ONTOLOGICE COMPLEXE A FAMILIEI

2.1. CONSILIEREA, ÎNVĂȚAREA ȘI EDUCAȚIA ADULȚILOR

Adultul reprezintă o persoană matură cu anumite capacități și competențe, capabil să adopte și să exploreze, în mod liber și independent, decizii și comportamente privind propria viață, asumându-și consecințele acestora. În ipostaza de familist, adultul valorifică un referențial de valori, funcții și responsabilități cu privire la crearea și menținerea mediului favorabil și a condițiilor de sporire a echilibrului psihomoral, coeziunii, eficienței și adaptabilității familiei.

Noțiunea de adult în literatura de specialitate este abordată diferit, noi o vom analiza din următoarele perspective:

- *perspectiva biologică*, potrivit căreia adultul este persoana în vârstă de peste 18 ani ajunsă la o anumită maturitate biopsihofiziologică a organismului, capabilă de muncă, autocunoaștere, perfecționare și reproducere cu scopul asigurării perpetuării speciei umane;
- *perspectiva psihologică*. Devenim adulți când ajungem la consolidarea unei concepții despre sine/*self-concept* și despre lume, bazate pe anumite principii, norme și valori ce derivă dintr-un sistem personal de cunoștințe, credințe și convingeri, care permit să ne conducem autonom viața, luând și valorificând, monitorizând decizii, asumându-ne responsabilități în acest sens;
- *perspectiva juridică*, conform căreia devenim adulți la vârsta la care dobândim anumite drepturi și ne asu-

- măm responsabilități specifice: de a lua independent decizii, de a întemeia o familie, dreptul de a vota, de a obține permisul de conducere auto etc.;
- *perspectiva socială*, potrivit căreia suntem adulți când devenim capabili să exercităm anumite roluri sociale (asociate unor statusuri sociale), precum cele de: soț/soție, părinte, cetățean, profesionist și expert într-un domeniu de activitate etc.;
 - *perspectiva existențială*, potrivit căreia adultul este conștient de faptul că este prezent în *viața biologică* și *existența psihologică*. Viața biologică și existența psihologică/sufletească sunt complementare. Viața se află sub semnul principiului vital, iar existența reprezintă faptul de *a fi* ca experiență a duratei sufletești a persoanei într-o dublă ipostază: *ca ființă-n lume* și ca subiect sufletesc pur *în sine, cu și pentru sine*. În acest caz, *a fi* are durată, deci este în timp, ceea ce *deschide perspectiva semnificației ultime*, ca temporalitate a ființei. Prin urmare, *a fi* reprezintă condiția autoîmplinirii persoanei, iar *sensul existenței* ne apare ca o împlinire de sine [40, p.59-60]. Devenirea, manifestarea deplină a personalității și împlinirea de sine reprezintă esența ontologică și, totodată, constituie destinul persoanei;
 - *perspectiva ontologică*, care deschide posibilități de a gândi și înțelege esența/*sensul ființei*. Perspectiva dată se află într-o interconexiune cu celelalte și asigură calitatea vieții umane; a reflecției asupra temeiului vieții și ordinii lucrurilor, asupra importanței valorilor societății, a familiei și a existenței demne [29].

Cunoașterea perspectivelor nominalizate vor ajuta consilierul în desfășurarea eficientă a ședințelor. Dobândirea unui concept de sine adecvat, coerent și consistent bazat pe credință, înțelegerea valorilor existențiale, a autoeficienței, pe aprecierea și stima de sine, realist înțeleasă, fac din adult o persoană conștiincioasă, responsabilă și împlinită.

Devenind responsabili, juridic și social pentru faptele lor, adulții se confruntă cu variate probleme și situații, în care trebuie să ia decizii raționale și care ar contribui la realizarea unor acțiuni și comportamente adecvate, le-ar provoca sentimentul autoîmplinirii, deci și al fericirii.

În spațiul existențial adulții se confruntă cu probleme referitoare la:

- soluționarea conflictelor interioare (nivel de apreciere, autoactualizare etc.);
- învățare și formare continuă;
- crizele de vârstă și situații-limită legate de temele existențiale și/sau morale;
- familie și relații interpersonale;
- profesie, carieră, loc de muncă;
- ascensiune profesională și socială;
- starea materială (locuință și confort personal);
- viață socială, status și rol în comunitate, prietenii etc.;
- valorificarea eficientă a timpului liber; a vacanțelor, a proiectelor personale etc.

Consilierea ontologică complexă și psihopedagogică a adulților trebuie să fie focalizată pe ajutorul, sprijinul și îndrumarea acestora, pentru a-și soluționa la un nivel optim problemele intime, obținând echilibrul psihologic și existențial, autorealizarea (socială, profesională, morală) la care aspiră și

autoeficiența personală în calitate de personalitate, profesionist, familist, părinte și cetățean.

Pentru a obține rezultate bune în activitatea lor, consilierii trebuie să fie conștienți de faptul că adulții:

- deseori sunt *robi* ale unor stereotipuri/tipare eronate sau învechite;
- învață în alt mod decât copilul;
- sunt preocupați, în special, de familie, de evoluția în carieră și de ascensiunea socială;
- doresc să-și asigure o viață demnă și confortabilă pentru ei și familiile lor;
- sunt sensibili la faptul ce imagine și reputație au în societate etc.

Învățarea independentă/autodirijată.

Prelungirea duratei învățării dincolo de vârsta copilăriei și a adolescenței aduce în discuție problema specificului educației permanente, și al învățării, autoperfecționării la vârsta adultă și, în acest context, trecerea de la modelul pedagogic de instruire/învățare în copilărie și tinerețe la cel andragogic.

Considerată ca fiind *arta și știința de a-i ajuta pe adulți să învețe*, andragogia propune o viziune comprehensivă asupra educației și formării adulților. Modelul andragogic al educației și formării se caracterizează printr-o flexibilitate mai mare și adaptabilitate la cerințele, nevoile, experiența și aspirațiile adulților. ***Modelul vizat are la bază următoarele idei cu valoare de principii orientative*** [58]:

independența adulților. Pe măsura maturizării lor, oamenii devin din ce în ce mai independenți, mai capabili să-și direcționeze singuri viața, să ia decizii și să-și asume responsabilități;

experiența adulților. Adulții au acumulat experiență de viață, care constituie o importantă resursă pentru realizarea învățării și pentru formarea lor continuă;
dorința adulților de progres în carieră și de ascensiune socială. Adulții sunt dispuși să se angajeze în activități de instruire-învățare atunci când, dorind să progreseze în carieră și să obțină un statut social mai înalt, conștientizează că au nevoie să-și aprofundeze și îmbogățească cunoștințele și competențele;
învățarea ca rezolvare de probleme. Învățarea la adulți este focalizată pe rezolvarea variatelor probleme. Adulții sunt realiști și urmăresc scopuri practice;
motivația intrinsecă pentru învățare. Dorința de a avea anumite abilități și competențe, de a se realiza ca personalitate, de a progresa în carieră și de a obține recunoașterea socială a valorii lor, sunt motive dominante ale învățării la adulți. Aceste dorințe îi determină pe adulți să se angajeze în activități de învățare pe tot parcursul vieții.

Învățarea specifică adulților este *învățarea autodirijată (self-directed learning)*, axată pe metacogniție. Potrivit lui **M. Knowles** [58], învățarea autodirijată *reprezintă un proces în care inițiativa o dețin indivizii, cu sau fără ajutorul altora, referitoare la diagnosticarea propriilor nevoi de învățare, la formularea scopurilor învățării, la identificarea resurselor umane și materiale ale învățării; la alegerea și implementarea unor strategii de învățare adecvate, la evaluarea rezultatelor învățării.* Libertatea de opțiune și decizie a adultului privind activitățile de învățare și formare profesională conferă învățării autodirijate un specific propriu.

Horst Siebert (2001) sintetizează specificul învățării auto-dirijate în câteva *teze* esențiale [84, pp.54-69].

Tezele lui H. Siebert au fost dezvoltate și completate de noi, după cum urmează:

Conceptul învățării autodirijate este diferit de cel al pedagogiei normative.

În procesul consilierii, *adultii învață a lua decizii și a răspunde pentru decizia luată.* Formatorii care lucrează cu adulții nu mai prescriu norme rigide, ci doar îi ajută pe cei care învață ca singuri să caute argumente pentru deciziile adoptate, procedând într-o manieră constructivistă. Pedagogia teoretic-constructivistă și abordarea sistemică tind să ia locul pedagogiei normative de tip paternalist conservator.

Învățarea autodirijată pune accentul pe însușirea, inte-rriorizarea și valorificarea competențelor și, nu mai puțin, pe transmiterea cunoștințelor.

Focalizarea învățării pe cel ce învață, pe nevoile, posibilitățile și aspirațiile lui face ca însușirea de cunoștințe și dobândirea de capacități și competențe la adulți, să fie privită ca o autorealizare a acestuia. Din această perspectivă, adultul este *un subiect activ, creativ și curios.* Rămâne la decizia lui să conștientizeze lipsurile și să decidă care dintre ele *urmează să fie înlăturate prin învățare.*

Învățarea autodirijată are o determinare biografică și psihosocială.

Fiecare persoană are o individualitate proprie, o anumită structură de personalitate, care se reflectă în modul de viață și stilul de învățare. Procesul realizării învățării are o pronunțată determinare biografică și psihosocială, iar conținuturile învățării includ *multă gândire, dar și memorie și amintire.*

Există o anumită *biograficitate* a funcționării gândirii și realizării învățării.

Învățarea autodirijată este o activitate bazată pe auto-responsabilizare și atitudine critică.

Nimeni nu poate fi silit să gândească și să învețe. Oamenii învață numai dacă își doresc acest lucru. În plus, ei decid, fiecare pentru sine, ce conținuturi prezintă o importanță deosebită. Provocările vieții sunt multe și variate, numai adultul este cel care decide dacă merită și cum să le facă față, asu-mându-și responsabilitatea faptelor întreprinse.

În procesul învățării, autoorganizarea presupune efort moral constructivism, efort volitiv și disciplină interioară.

Actul învățării presupune producerea de cunoștințe, construirea de sensuri și semnificații de către cei ce învață, în mod individual și/sau în grup. Capacitățile cognitive și metacognitive ale individului sunt strâns legate de biografia acestuia. Învățarea este asemenea unui *traseu neprescris*, dar care se conturează clar în procesul deplasării, adică a învățării.

Învățarea de tip constructivist se bazează pe un șir de reguli și anumite principii potrivit cărora:

- formatorul propune o problemă (de discutat, de rezolvat) cu ajutorul căreia invocă un context incitant/ provocator, care pune mintea adultului în mișcare;*
- confruntarea cu problema propusă are loc în mintea fiecăruia, potrivit regulilor autoreferențiale și dinamicilor autocreative [84, p.62];*

În contextul provocator creat, adulții sunt solicitați să rezolve și alte probleme similare, nu identice, utilizând modelele asemănătoare. Procedând astfel, adulții învață, modelează, concep și însușesc strategiile metacognitive.

Învățarea autodirijată necesită contexte sociale concrete.

Chiar dacă are o componentă predominant individuală, autobiografică, învățarea autodirijată este și un act social. Învățarea autodirijată depinde de trăirile și de experiențele singulare care diferențiază indivizii, dar, în același timp, ea presupune și trăiri consensuale, deoarece *învățarea autodirijată și învățarea socială sunt într-o interrelație continuă.*

7. Autodirijarea se referă nu numai la metodele aplicate, ci și la durata, specificul și conținutul învățării.

Potrivit pedagogiei constructiviste, conținuturile învățării nu sunt date dinainte și transmise de către formator adulților, ci se construiesc printr-un proces și o activitate individuală și/sau de grup. Didactica instruirii este înlocuită de cea a construcției cognitive. Conținuturile învățării includ ansamblul de valori socioumane și reprezintă constructe ale căror importanță și relevanță sunt apreciate de cel ce învață.

Autodirijarea este un proces cognitiv, volitiv, moral și emoțional.

Autodirijarea sugerează persoanei/sinelui că aceasta are totul sub control, accentuând componenta cognitivă, rațională a autocontrolului. În realitate, gândirea, învățarea și comportamentul oamenilor au o componentă importantă emoțională și desigur că una socială. Emoțiile ne orientează și ne focalizează atenția. În funcție de dispoziția în care ne aflăm, percepem într-un fel sau altul realitatea și ne comportăm ca atare. Emoțiile și sentimentele dirijează amintirile, ne influențează stilul de gândire, ne susțin energetic activitățile, iar voința și morala ne direcționează atitudinile și definesc comportamentele, determină modul axiologic, cel comportamental, social și existențial al persoanei.

Așadar, învățarea este expresia manifestării personalității celui ce învață, sub toate aspectele ei: cognitiv, afectiv, moral, volitiv, atitudinal și comportamental. Autodirijarea și auto-controlul în realizarea învățării și a oricărei activități, inclusiv a autoeducației ilustrează o astfel de realitate.

Învățarea și autoperfecționarea autodirijată dă rezultate în măsura în care conștientizăm și ne evaluăm emoțiile și apoi le canalizăm în direcția obținerii unor performanțe, a unor rezultate bune sau, cel puțin, scontate.

Necesitatea prelungirii duratei învățării pe tot parcursul vieții a produs schimbări în abordarea învățării, a înțeleșului și a modalităților de realizare a acesteia.

Cele mai importante și semnificative schimbări de accent pentru adult sunt reprezentate de [84, pp.36-39]:

extinderea considerabilă a sferei conceptului de învățare.

Astăzi, învățarea nu se mai referă doar la învățarea de tip școlar/universitar, ci capătă noi dimensiuni. **J. Delors** distinge patru dimensiuni ale învățării: *a învăța să știi; a învăța să faci; a învăța să fii/ să devi și a învăța pentru a conviețui împreună cu alții* [Apud 27], adică a-și a asigura calitatea existențială a persoanei;

transformarea instruirii periodice în învățare permanentă. Realitățile și necesitățile vieții impun învățarea continuă, permanentă, pe tot parcursul vieții individului și nu doar prin instruirii alternative realizate periodic. *Lifelong learning for all* a devenit o expresie și chiar un slogan des utilizat;

conceptul de calificare se înlocuiește cu dezvoltarea competențelor. Rațiunile care țin de eficiența și eficacitatea activității umane stau la baza înlocuirii termenului cali-

ficare cu cel de *competențe deținute* de o persoană și pe care le poate proba. Nu atât certificatele, atestatele și diplomele deținute de cineva îl recomandă ca specialist și expert într-un domeniu, ci competențele sale (personale și sociale, cognitive, metacognitive și acțional-practice). Acestea se dobândesc printr-o formare specializată și se dezvoltă prin intermediul învățării experiențiale, realizată *pe viu*, în contexte profesionale și sociale, sub îndrumarea unui formator bine pregătit;

deplasarea de accent în procesul învățării, dinspre predare spre consiliere. În documentele de politici educaționale ale diverselor state, precum și în vocabularul practicienilor (educatori, profesori, formatori etc.) se folosesc expresii precum cele de: *more learning-less teaching* (mai multă învățare – mai puțină predare); *from education to learning* (de la educație la învățare) etc., fapt care ilustrează tendința accentuării facilitării învățării. Didactica predării este înlocuită cu cea a învățării, în care profesorul devine facilitator și consilier al învățării persoanelor.

Așadar, învățarea permanentă, învățarea pe tot parcursul vieții, și învățarea autodirijată, specifică adulților, au condus la schimbarea viziunii despre învățare, inclusiv a conceptului de consiliere a adulților.

Așadar, noțiunea de *învățare autodirijată* câștigă tot mai mult teren de apreciere în discursurile pe tema pedagogiei adulților, remarcăm faptul că *se depun eforturi susținute pentru conceptualizarea acestui principiu* și se conturează tendințele și strategiile de bază în direcția și cadrul consilierii adulților. Consilierea adulților pentru învățare trebuie realizată în scopul sprijinirii învățării autodirijate, prezentându-se ca o condiție esențială a învățării pe tot parcursul vieții.

Realizarea unei consilieri ontologice complexe eficiente a adulților și familiei acestora presupune respectarea câtorva reguli:

diagnoza nevoilor, cognițiilor, atitudinilor și a capacităților de învățare ale fiecărei persoane se respectă ca o condiție și mijloc de elaborare a unui program complex și detaliat de consiliere destinat facilitării auto/învățării și perfecționării adulților.

acordarea de sprijin, ajutor și îndrumare adulților pentru realizarea învățării autodirijate. Plecăm de la ideea că abilitatea și capacitatea de a învăța se dobândesc în variate contexte existențiale, care le provoacă. Cu acest scop, sunt necesare:

- a) asimilarea de către adulți a principiilor pedagogiei constructiviste și a filosofiei practice prin plasarea lor în contexte de învățare adecvate în învățarea autodirijată; nu este esențială transmiterea de cunoștințe, ci faptul că participanții ajung să manifeste interes și sunt stimulați de a elabora și rezolva probleme de viață;
- b) plasarea accentului pe metacunoaștere (asimilarea de către adulți a unor cunoștințe și abilități referitoare la *cum să învețe rapid, eficient, durabil*, cum să realizeze autocontrolul metacognitiv și reflecția metaemoțională astfel, încât să obțină o stare de confort psihic, favorabilă învățării permanente și conduitei morale;
- c) asistență psihopedagogică și susținere morală acordată adulților, în calitatea lor de persoane care învață tot timpul (pe tot parcursul vieții);
- d) îndrumare și orientare privind analiza și aprecierea temelor și situațiilor existențiale din variate perspective.

formarea unei culturi a comunicării și învățării din copilărie în cadrul familiei. Aceasta presupune formarea unei

mentalități și a unor atitudini favorabile învățării pe tot parcursul vieții și relaționării cu alte persoane. Se urmărește re/valorizarea învățării în sensul redobândirii încrederii persoanei în puterea conferită de competențele asimilate și dezvoltate printr-o învățare permanentă, realizată în mod liber, independent și autonom, din propria inițiativă și aflată sub controlul persoanei.

Mediul familial și echilibrul personal

Adulții sunt persoane conștiente și responsabile care au obligații sociale și familiale multiple. Ei sunt preocupați nu numai de propria carieră, ci și de siguranța și confortul membrilor familiei lor și a persoanelor apropiate (copii, rude, prieteni etc.). Deseori, adulții au probleme în acest domeniu, fapt care necesită sprijinul și îndrumarea, realizate de specialiștii din domeniul consilierii. Problemele, frecvent întâmpinate, pot fi cele referitoare la:

- comunicarea și relațiile cu membrii familiei, inclusiv cu copiii și alte rude;
- confruntările și neînțelegerile cu soția/soțul, inclusiv distorsiunile comportamentale și/sau divorțul;
- probleme de ordin sentimental și/sau de intimitate;
- probleme legate de autoapreciere, autoactualizare și eficiența personală;
- crizele de vârstă sau cele familiale etc.

Astfel de probleme și altele asemănătoare pot constitui obiectul activității de consiliere a adulților. De rezolvarea satisfăcătoare a acestor probleme depind eficiența activității adultului, confortul psihologic al persoanei și a familiei acestuia, integrarea socioprofesională a fiecărei persoane; calitatea vieții persoanei și a familiei etc.

După cum se poate observa din cele relatate, consilierea adulților este o dimensiune a educației filosofice și comprehensive, desfășurate pe tot parcursul vieții individului.

2.2. PROGRAMAREA NEUROLINGVISTICĂ ÎN CONSILIEREA ONTOLOGICĂ COMPLEXĂ A FAMILIEI

Unele persoane sunt eficiente în activitatea profesională, altele în viața familială. Este în puterea noastră să ne sporim eficiența personală. Programarea neurolingvistică/PN ne oferă suportul teoretic, dar și cel praxiologic, adică modalitățile de acțiune prin care putem realiza acest deziderat.

Programarea neurolingvistică este o orientare psihologică inițiată de **John Grinder** (lingvist) și **Richard Bandler** (psiho-log), care și-au propus să descopere:

patternurile obținerii eficienței în diverse domenii de activitate;

modalitățile practice prin care oamenii pot deveni mai eficienți în activitățile desfășurate.

Premisele programării neurolingvistice (premise care dau denumirea acestei orientări psihologice) sunt:

- orice fapt psihic (proces, trăire, stare etc.) are la bază mecanisme *fiziologice* și *neurologice*;
- *limbajul* are un rol esențial în structurarea gândurilor (limbajul intern) și în comunicare (limbajul extern);
- putem alege modalitatea de organizare a gândurilor și emoțiilor și să programăm acțiunile pentru a obține rezultate optime dorite [39; 73].

Unii autori [12; 20; 39; 48; 51 etc.] definesc programa-rea neurolingvistică drept *arta și știința eficienței personale*

prin definirea, formularea și conștientizarea profundă a acțiunilor sale.

În continuare vom prezenta câteva dintre *principiile fundamentale ale programării neurolingvistice*, urmărind modul în care aplicarea acestora poate conduce la eficiență în activitatea noastră ca personalitate, în general, și, ca familist, în special. Programarea neurolingvistică va fi eficientă dacă:

Fiecare problemă va fi definită și formulată în termeni de rezultate dorite și așteptate.

Acest principiu subliniază faptul că numai dorința clar percepută și definită de a obține anumite rezultate, mobilizează eficient persoana de a-și utiliza resursele disponibile și a depune un efort concret pentru a-și atinge scopurile. Dacă obiectivele ce urmează a fi realizate sunt formulate precis, în sens existențial pozitiv (ca expresie a voinței persoanei și se țin cont de resursele de care dispune persoana), atunci sunt șanse mult mai mari ca ele să fie îndeplinite cu succes.

Modul în care persoana percepe, înțelege și evaluează realitatea, influențează direct definirea problemei cu care se confruntă.

Realitatea este una singură, ea există în mod obiectiv. Modul în care o percepem, o cunoaștem este diferit de la o persoană la alta, astfel încât fiecare își construiește *realitatea sa*. Cunoașterea realității obiective presupune valorificarea experienței subiective a fiecărei persoane, iar experiența subiectivă depinde de ideile, credințele, concepțiile, valorile, bagajul educațional, cel familial și social al persoanei. Această constatare i-a condus pe reprezentanții programării neurolingvistice la formularea principiului: *harta nu e același lucru cu teritoriul. Realitatea obiectivă este teritoriul, iar cunoașterea bună a acestuia*

presupune alcătuirea unei hărți care valorifică experiența subiectivă a persoanei, ceea ce reprezintă un mijloc ce mediază relația persoanei cu lumea în care trăiește [73]. În conformitate cu acest principiu noi am elaborat și experimentat o Hartă orientativă a COCF (Figura 2), care conține contextul familial și asigură orientarea în experiența de viață a persoanei consiliate.

Persoana poate face tot ceea ce este omeneste posibil.

Acest principiu evidențiază, pe de o parte, încrederea persoanei în propriile sale posibilități, iar pe de altă parte, concordanța dintre posibilitățile ei și realismul scopurilor propuse. Este greu de presupus că persoana care pornește la drum cu o anumită credință, nu va fi capabilă să facă acest lucru, atingându-și obiectivele planificate. Reprezentanții programării neurolingvistice au formulat conținutul dat în următorul principiu: *dacă cineva în lumea aceasta poate face un lucru anumit și eu pot face acel lucru.*

În rezolvarea cu succes a problemelor, omul trebuie să țină cont, mai mult, de posibilități decât de necesități.

Una este dorința ca expresie a unei necesități, și alta este putința. Este mult mai eficient să ne propunem obiective în raport cu necesitățile, dar, totodată, să ne orientăm și după posibilitățile noastre. Necesitățile și dorințele ne motivează spre activitate, dar pot conduce la un disconfort psihoemoțional, dacă rezolvarea lor nu se axează pe posibilități.

În rezolvarea problemelor, omul își folosește, deopotrivă, mintea, corpul și sufletul ca părți ale aceluiași sistem.

Mintea și corpul se află într-o unitate indispensabilă, constituie un sistem de autoreglare, astfel încât orice modificare a uneia dintre componente o afectează pe cealaltă și, în consecință, funcționarea optimă a personalității umane. Gândim

cu mintea și simțim cu tot corpul/cu inima, iar unitatea dintre rațiune/gând și trăirea subiectivă/simțire, contribuie la realizarea unor comportamente adaptative eficiente. Completăm acest principiu cu a treia componentă – sufletul/spiritul, existența căruia, deja, nu mai este negată de cercetători. Prin urmare, în rezolvarea problemelor ne conducem de axa, definită ca *unitatea dintre minte – corp – suflet*.

În spatele oricărui comportament uman există o intenție inconștientă pozitivă.

Omul dispune de resursele necesare pentru a se realiza și a se autoîmplini ca personalitate. Inconștient, intențiile sale sunt orientate pozitiv spre autoperfecționare, autodezvoltare și mai puțin spre eșec, boală, autodistrugere. Consilierea ontologică complexă a familiei/persoanei trebuie să valorifice intențiile pozitive conștiente și inconștiente ale persoanei, ajutând-o să le conștientizeze și să le materializeze în comportamente eficiente, centrându-se pe filosofia practică, care are la bază acțiunea morală.

Pentru obținerea eficienței într-o activitate, întrebările de tipul „cum” sunt mai utile decât întrebările de tipul „de ce”?

O persoană care se întreabă cum să procedeze pentru a rezolva o problemă este preocupată de găsirea modalităților care o vor conduce la obținerea succesului. Persoana care întreabă *de ce*, se orientează în direcția obținerii unor motive, cauze, justificări și pierde din eficiența acțiunilor și comportamentelor oportune și eficiente.

În rezolvarea unei probleme curiozitatea susținută mobilizează persoana să acționeze.

Curiozitatea este o atitudine general-umană. Ea se înscrie în categoria motivelor de ordin cognitiv, care determină acți-

vitătea umană. Comportamentul unei persoane este, în mod semnificativ, determinat și ghidat de curiozitate, de nevoia de a cunoaște / a ști. Menținerea curiozității adultului, constituie o modalitate de autoreglare a percepției, memoriei și autoan-gajare a acelei persoane în rezolvarea problemelor.

În comunicare, înțelesul unui mesaj este condiționat de accesibilitatea lui și de răspunsul primit.

Decodificarea unui mesaj primit de la un emițător depinde de filtrele subiective ale destinatarului, active în acel moment. Destinatarul nu răspunde mesajului emițătorului, ci imaginii sale despre mesaj, adică ceea ce el a înțeles. La rândul său, răs-punsul destinatarului este înțeles de către emițător (aflat acum în ipostaza de destinatar), în funcție de filtrele sale subiective.

În acest context, consilierul trebuie să explice adultului că unele răspunsuri primite de la semenii noștri nu sunt constructive, de atât merită ca uneori să facem abatere de la principiul dat. În viziunea noastră, acceptăm și ne conducem numai de răspunsurile care sunt valoroase din punct de vedere existențial și a filosofiei de viață, luată ca reper comportamental. Răspunsurile neconstructive le putem trece cu vederea sau le transformăm în idei constructive.

Nu există eșecuri, ci numai feedback-uri.

Omul învață a ieși din orice situație, atât din cele care i-au adus succese, cât și din cele în care a comis greșeli, înregistrând eșecuri. Dintr-o situație de eșec, omul învață cum nu trebuie procedat pentru a nu mai înregistra eșecuri. Acesta este un indiciu al inteligenței persoanei care învață din propriile greșeli și din greșelile altora, știind să preîntâmpine situațiile care l-ar conduce la obținerea unor insuccese. Așadar, un eșec este un anumit feedback.

Formarea unor competențe și deprinderi de activitate eficientă presupune respectarea acestor principii. Consilierea ontologică complexă a familiei, orientată spre formarea deprinderilor de viață eficientă, adică de calitate, urmărește cultivarea beneficiarilor și înzestrarea lor cu strategii de rezolvare optimă a problemelor prin valorificarea potențialului sau uman. Din perspectiva *programării neurolingvistice*, relația de consiliere presupune crearea și menținerea unei legături de rezonanță etică și empatică între consilier și subiectul consiliat, bazată pe definirea și verbalizarea acțiunilor; stimă, încredere și securitate psihologică. Beneficiarul învață să-și evalueze și să-și modifice comportamentul, să gândească și să acționeze eficient, în măsura în care: a) între el și consilier se creează o punte de legătură bazată pe normele deontologice și respect reciproc, situație care în programarea neurolingvistică este denumită ***pacing***; b) modificările comportamentului consilierului sunt urmate de modificări corespunzătoare în comportamentul beneficiarului, situație denumită în programarea neurolingvistică, ***leading***.

Este necesar să conștientizăm faptul că deseori, oamenii, fără a-și da seama, realizează programarea neurolingvistică a celor din jur. Acest moment trebuie să ne facă atenți la tot ceea ce gândim, cum și ce vorbim.

2.3. CONSILIEREA PREVENTIVĂ A ADULȚILOR ȘI FORTIFICAREA REZILIENȚEI

Consilierea preventivă a adulților are tangențe comune cu organizarea și desfășurarea consilierii copiilor.

Cu toate că adulții sunt persoane mature, capabile de a judeca lucrurile și de a lua decizii responsabile, au și ei nevoie de ajutor, sprijin și îndrumare în anumite situații de viață. Consilierea preventivă a adulților se focalizează pe învățarea de către aceștia a unor strategii, modalități, tehnici și procedee referitoare la două aspecte vitale:

- autocontrolul emoțiilor și managementul stresului;
- dezvoltarea unor competențe și deprinderi pro-sănătate, de viață familială și educație a copiilor.

Autocontrolul emoțiilor și managementul stresului

Emoțiile sunt trăiri subiective ale persoanei manifestate în viața și activitatea acesteia, în relațiile sale cu mediul. Ele personalizează individul, conferindu-i o identitate proprie, inconfundabilă. Emoțiile sunt reacții globale ale persoanei la solicitările externe, reacții intense și de scurtă durată/afectele sau răspunsuri de intensitate relativ constantă și de lungă durată/sentimente și pasiuni. Sfera afectivă presupune reacții-conștientizări ale prezenței sau absenței unor obiecte, persoane, situații etc., comportamente corespunzătoare, care sunt însoțite de modificări fiziologice specifice. Emoțiile se supun *principiului polarității* și sunt trăite de persoană ca fiind plăcute sau neplăcute, tonice/stenice sau astenice.

Rolul emoțiilor, al afectivității, în general, în viața oamenilor este fundamental. Ele energizează, stimulează și direcționează activitatea cognitivă și practică, atitudinile și comportamentul omului. Acțiunea lor poate fi *pozitivă* (de mobilizare, susținere energetică etc.) sau *negativă* (demobilizare, apatie, dezangajare etc.). Indiferent de rolul lor, *emoțiile pot fi controlate, iar acțiunea lor transformată într-un factor adaptativ și de dezvoltare personală a individului.* Controlul emo-

țiilor și trăirilor afective presupune, în esență, controlul modului de relaționare cu mediul; de comunicare și interacțiune cu ceilalți; de explorare a resurselor fiziologice și psihologice proprii în scopul adaptării la realitate, al dezvoltării personale și al obținerii satisfacțiilor, al realizării unui confort psihologic adecvat. Gestionarea energiei trăirilor emoționale, în sensul valorificării ei în direcția dezvoltării persoanei, este un criteriu al *inteligenței emoționale a acesteia* [50].

- Autocontrolul emoțiilor se poate realiza pe două planuri:
- *în plan individual*: controlul comportamentului ver-bal-viscero-motoriu; constituirea mecanismelor de apărare a Eului;
 - *în plan social/familial*: învățarea unor reguli de relaționare afectivă (feeling rules), adeziunea la un anumit *ethos afectiv*.

Autocontrolul individual al emoțiilor

Ideea potrivit căreia personalitatea umană este o entitate complexă, o unitate ce integrează a trei planuri: *cognitiv*, de cunoaștere și gândire, *afectiv* (emoțional) și *comportamental* (reacții, fapte, acte) nu este nouă. **J. B. Watson**, întemeietorul behaviorismului, susține că: comportamentul este *organizarea integrală* a trei nivele / planuri: *planul motric* (motricitatea), *planul visceral* (variații electrodermale, reflexul psihogalvanic etc.) și *planul verbal* (modul de comunicare). **J. B. Watson** menționa că gândirea poate fi, pe rând, *kinestezică*, *verbală* sau *emoțională*. Dacă organizarea kinestezică se blochează, predomină organizarea emoțională. Ca urmare, organizarea motrică și viscerală sunt operaționale în procesul gândirii, iar în absența dezvoltării verbale, am putea totuși să gândim într-un fel oarecare, chiar dacă nu am avea cuvinte [Apud 39,

p.112]. Din concepția watsoniană, poate fi preluată ideea că *autocontrolul emoțiilor* presupune *punerea în funcțiune a unor mecanisme psihice complexe, care integrează gândirea și limbajul, motricitatea* (mișcarea și comportamentul) și *visceralitatea* (emoționalitatea în sens restrâns).

Fiecare persoană reacționează în cele trei planuri, verbal, visceral și comportamental, însă în moduri diferite, activizând mecanismele psihice, care valorifică un anumit plan. Unele persoane activează cuvântul, altele sunt reactive sub aspect motric, iar, o parte de oameni au mai puține reacții viscerele (emoționale). Trebuie de conștientizat faptul că vorbirea și gesturile, au adesea un efect de anihilare, reducere și inhibare a reacțiilor vegetative emoționale.

Cu toate acestea, *autocontrolul adecvat al emoțiilor* este realizat printr-o *organizare verbo-viscero-motorie bună*. O anumită sinergie a activităților: cognitivă (modul de a gândi și exprima adecvat gândurile în limbaj), vegetativă (modificări corporale, somatice) și motorie (comportamentală) – conduce la implicarea autocontrolului emoțiilor și la focalizarea energiei persoanei spre relaționarea adecvată cu mediul familial și social, contribuind la dezvoltarea optimă a personalității familistului. În acest context, ținem să menționăm comportarea bărbaților și femeilor, care poate avea la bază, nu numai exteriorizarea tipului sistemului nervos/temperamentul, specificul afectivității genurilor, dar și nivelul educației, culturii concrete asimilate din frageda copilărie.

Mecanismele de securizare și autocontrol al emoțiilor

Pentru a se proteja de exigențele *Supraeului* (de solicitările normative ale societății), individul pune în funcție mecanismele de securizare a Eului. Acestea sunt implicate

pentru a evita consecințele trăirilor subiective ale persoanei precum: timiditatea, culpabilitatea, rușinea, dezgustul, frica, panica, angoasa, anxietatea etc., generate de conflictul interior dintre dorințe și modalitățile (neadecvate sau neacceptate social) de satisfacere a acestora. Societatea cere ca toate emoțiile și trăirile afective să fie temperate în manifestările lor atitudinal-comportamentale, impunând un anumit mod al dirijării acestora.

Merită să fie subliniat faptul că punerea în funcție a mecanismelor de securizare a Eului, nu este posibilă numai în cazuri patologice, ci este o modalitate utilizată de toți oamenii care conștientizează faptul că trebuie să-și controleze emoțiile, dovedind că dispun de inteligență emoțională.

Modalitățile de autocontrol individual al emoțiilor, frecvent utilizate, de către adulți se manifestă prin:

- *mecanismele de descărcare*: vorbirea tare, repede, râsul țipete; practicarea plimbărilor, mersului, alergărilor, a variatelor sporturi;
- *mecanismele represive*, care necesită efort de stăpânire a vocii, a gesturilor, de utilizare adecvată a cuvintelor;
- *mecanismele cognitive*, ce țin de transferul spre alte gânduri prin raționalizare, justificare, anticipare a unor soluții adecvate; orientare spre acțiuni de cunoaștere etc.;
- *mecanismele relaționale*, care oferă suport social, împărtășire a emoțiilor, empatizare, fapt care are efecte securizante asupra persoanei;
- *mecanismele extrapunitive* ce impun evitarea manifestării emoțiilor prin fuga/retragerea în afara situației.

Controlul familial al emoțiilor reprezintă un control social, numai că într-un mediu mai restrâns.

Controlul social al emoțiilor se referă la *gestionarea acestora prin mecanisme sociale*, adică instituirea unor norme și reguli ale manifestărilor emoționale în public. Modul în care persoana își exprimă emoțiile în concordanță cu anumite principii, reguli, norme sociale, în conformitate cu anumite coduri emoționale, reprezintă un criteriu al civilizației [50].

Orice societate controlează manifestările pulsionale, în-deosebi, sexualitatea, și impune o anumită modalitate de exprimare și manifestare a emoțiilor, atât în public, cât și în particular (numite norme și reguli etice).

Mecanismele sociale de control al emoțiilor oamenilor asigură conformarea la niște norme și reguli, care protejează individul și în cadrul familiei neafectându-i sănătatea, demnitatea și imaginea. Fiecare persoană ține la imaginea sa publică, dorind să producă asupra celorlalți o anumită impresie despre sine. Situația normală ar fi aceea a coerenței depline dintre trăirile emoționale subiective, expresia lor comportamentală și impresia produsă asupra celorlalți. Codurile emoționale sunt aplicate direct asupra expresiilor emoționale și indirect asupra trăirilor personale, fie în cadrul familial/ restrâns, fie în cel social/extins.

G. Bateson propune și dezvoltă conceptul de ***ethos emoțional***, definit ca fiind *sistemul atitudinilor afective ce comandă valoarea pe care o comunitate o acordă diferitelor satisfacții și frustrări ale vieții* [Apud 39].

În procesul educației și socializării omului, realizat în special de familie și de școală, se transmit și codurile emoționale ale comunității, adică acele norme culturale ce reglementează

manifestarea emoțională a membrilor săi. Regulile trăirilor emoționale (*feeling rules*) implică existența unui sistem de evaluare afectivă ce funcționează într-un *câmp semantic afectiv sau conotativ tridimensional* [39; 47; 50; 92; 95; 96 etc.].

În consiliere trebuie să ne axăm pe câmpul semantic, care include existența unei legături strânse între *afect/trăire emoțională, reprezentare și exprimarea prin cuvânt*. Orice lucru, persoană, situație a individului, poate fi definită rațional (denotativ), dar și cu implicarea afectivă a subiectului care-i conferă semnificație și valoare personală (conotativă).

Dimensiunea evaluativă conotativă se realizează în ideile de tipul: bun-rău, plăcut-neplăcut, agreabil-neagreabil, frumos-urât etc., ceea ce conturează dimensiunea hedonică. Aceasta își lasă amprenta și determină emoțiile *pozitive* (creează plăcere) și cele *negative* (produc neplăcere); modalitățile și strategiile culturale, nivelul și spectrul de manifestare a emoțiilor pozitive și cel de minimalizare a emoțiilor negative.

Prezența plăcerii sau a durerii conferă experienței emoționale a individului un anumit specific: *plăcerea este legată de descărcare, iar neplăcerea – de producerea tensiunii* sau a exploziei afective. Importantă, în acest sens, este atingerea unui nivel optim de tensiune, care mobilizează și energizează persoana, dar n-o face victimă a unor incidente emoționale.

Așadar, universul nostru existențial îmbină toate culorile vieții și a manifestării umane, inclusiv paleta afectivă. Persoana se simte bine, confortabil atunci când reușește să realizeze un autocontrol eficient al emoțiilor, respectiv o dirijare adecvată a trăirilor sale subiective, a reprezentărilor mintale, a comportamentelor verbale și nonverbale. Orice situație de tipul comportamentelor acceptate și valorizate social sau lipsa

unui control eficient asupra emoțiilor, eșecul acestuia, pot conduce la apariția unor emoții dezadaptative sau provoacă starea de *emoții ratate*, iar uneori chiar provoacă o stare de apatie și dispoziție minoră.

Managementul stresului

Controlul și dirijarea emoțiilor în unele situații, este dificil, persoana nu le poate gestiona adecvat, astfel încât să se adapteze sau să depășească solicitările mediului (familiar, profesional, comunitar). Insuficienta *mecanismelor de securizare* sau *de adaptare*, conduce la *anxietate, angoasă și stres*.

Anxietatea este o teamă fără motiv, o stare de neliniște însoțită de tensiune psihică, agitație, iritabilitate și simptome somatice specifice. Ea este generată de sentimentul unui pericol difuz, vag de precizat, cu represiuni iminente asupra existenței persoanei [9; 12; 37; 40; 51 etc.].

Specialiștii în consiliere trebuie să facă distincția între: *anxietate-stare* și *anxietate-trăsătură*.

Anxietatea-stare comportă o serie de caracteristici:

- emoționalitatea negativă (frică, spaimă, panică);
- anticipările pesimiste ale evenimentelor;
- slaba capacitate de concentrare și de relaxare (conștientizarea trăirilor, care determină mecanismele de *coping* ale persoanei);
- manifestările motorii și o anumită hiperactivitate a sistemului nervos vegetativ, inclusiv manifestările psihice de iritabilitate.

Anxietatea-trăsătură este văzută ca fiind *dispoziția persoanei de a avea stări frecvente de anxietate accentuată*. Ea este asemănată cu *anxietatea cronică*, întâlnită la anumite per-

soane. Persoanele anxioase sunt mult mai vulnerabile la stres decât cele care nu sunt predispuse la stări de anxietate [39].

Angoasa este senzația persoanei de indispoziție profundă, caracterizată prin neliniște extremă și frică irațională, cu manifestări somatice pregnante. Frica irațională acutizată conduce la agravarea și intensificarea anxietății (51).

Majoritatea cercetătorilor sunt de acord că *anxietatea și angoasa sunt două fațete* (una psihologică – anxietatea și alta somatică – angoasa) *ale aceleiași stări*, ale aceleiași trăiri a subiectului [39; 40; 44; 69 etc.]. Stările nominalizate pot fi provocate de stresul cronic.

Fenomen psihosocial complex, *stresul*, *parvine din confruntarea persoanei cu sarcini și solicitări percepute și trăite de aceasta ca fiind dificile și stresante, pe care crede că nu le poate rezolva cu succes.*

Starea subiectivă de stres rezultă din interacțiunea și confruntarea cu trei elemente:

- factorii generatori de stres (factori stresori);
- resursele persoanei de a face față factorilor stresori;
- reacțiile specifice ale persoanei la stres.

Factorii generatori de stres sunt evenimentele și situațiile, externe sau interne, care solicită rapid și eficient persoana să se adapteze cerințelor lor.

Pot constitui *surse de stres* (factori stresori):

- starea de boală fizică sau psihică (proprie sau a aproapelui) și manifestările acesteia;
- abuzul fizic, emoțional sau sexual;
- situația financiară precară;
- pierderea locului de muncă;

- problemele familiale (divorțul, decesul unui membru al familiei, conflictele, violența în familie, comunicarea distorsionată etc.);
- problemele legate de școală (la elevi) sau instituția în care lucrează persoana (neînțelegeri cu colegii, cu profesorii, schimbarea școlii, conflictele la locul de muncă, relaționarea incorectă cu șefii și/sau subalternii);
- cataclismele naturale (cutremurile, inundațiile etc.);
- accidentele cu urmări grave (de circulație, de muncă);
- problemele personale (nemulțumirea de aspectul fizic, stima de sine redusă, neîncrederea în sine; lipsa prietenilor, conflictele cu rudele și prietenii, despărțirea de iubit/iubită; incapacități de muncă temporale etc.

Resursele personale de a face față la stres se referă la *capacitățile, abilitățile și competențele persoanei* de natură cognitivă, emoțională, volitivă și comportamentală *de a reduce/diminua acțiunea factorilor stresori, de a stăpâni sau accepta și tolera unele situații care nu pot fi schimbate.* De multe ori, persoana percepe situația ca fiind dificilă, amenințătoare, pentru că nu-și evaluează corect capacitățile și resursele. Factorii psihologici individuali, precum *stima de sine realistă, optimismul, credința în Dumnezeu, credința autoeficienței; anumite convingeri optimiste,* pot proteja persoana împotriva stresului.

Apărarea psihică de la acțiunile nefaste ale factorilor stresori, pune în funcție câteva mecanisme specifice, numite ***me-canisme de coping*** [39; 92]. Răspunsul la solicitările considerate dificile, cărora persoana crede că nu le poate face față, presupune: a) *acțiunea directă asupra stresorului* (schimbarea conotației lui negative); b) *căutarea de informații despre stresor* (care ajută la o evaluare mai adecvată a acestuia); c) *neim-*

plicarea (renunțarea); d) *activarea unor mecanisme de securizare* (negarea stresorului, reorientarea/transferul dorințelor și aspirațiilor spre alte obiecte, situații etc.).

Reacțiile la stres sunt *răspunsurile subiectului la acțiunea factorilor stresori*. Acestea pot fi: a) *reacții fiziologice* (dureri de cap/migrene, dureri de inimă, palpitații, poftă alimentară scă-zută sau crescută, indigestii, insomnii, transpirații excesive, amețeli, stare generală de rău, oboseală cronică etc.); b) *reacții cognitive* (deficit de atenție, scăderea capacității de concen-trare, blocaje ale gândirii; dificultăți în luarea deciziilor, *gân-duri negre, pesimiste/negative* despre sine, despre realitate, despre viitor, idei suicidale etc.); c) *reacții emoționale* (iritabi-litate crescută, scăderea interesului pentru anumite domenii care reprezentau înainte pasiuni sau hobby-uri, instabilitate emoțională, anxietate, depresie, apatie, sentimentul neglijării de către ceilalți, dificultăți în a se relaxa și distra, sentimentul că este un ratat în profesie sau în familie, incapacitate de a ter-mina sarcinile începute, neîncredere în ceilalți și în viitor);

reacții comportamentale (performanțe scăzute în muncă, tulburări de somn, consum exagerat de tutun și alcool, izola-rea de prieteni, preocuparea excesivă pentru anumite activi-tăți, un management ineficient al timpului, comportament agresiv). Stresul face parte din viața noastră. Nu numai situațiile percepute ca fiind dificile sunt generatoare de stres, ci orice situație nouă care necesită o reacție adaptativă. Există *stres pozitiv*, numit *eustres*, care este tonifiant în sensul că cere persoanei să fie activă, să se implice în rezolvarea proble-melor, și *stres negativ/distres*, cel care este trăit de persoană drept ceva ce produce disconfort, neliniște, anxietate, angoasă, panică, frică.

Chiar și evenimentele fericite (călătoriile, căsătoria, avansările în profesie etc.) pot genera stres (eustres). Activitățile ludice sau sportive, aventurile și riscurile asumate conștient de către individ pot determina stresul pozitiv. Micile satisfacții și micile necazuri ale vieții cotidiene pot fi producătoare de stres. De aceea se spune că *viața fără stres înseamnă moarte* [39]. Așadar, evenimentele vieții cotidiene, dar și problemele majore cu care se confruntă omul fie în familie, fie la serviciu sau în viața cotidiană, pot deveni factori de stres. *Nocivitatea* lor este diferită, în funcție de măsura influenței și a percepției persoanei, a stării de sănătate a acesteia.

Capacitatea de suportare a stresului este diferită de la o persoană la alta, în funcție de robustețea fiecăreia, tipul și starea sistemului nervos, la fel, mai depinde și de suportul social de care beneficiază persoana.

Managementul stresului presupune gestionarea adecvată a stresului cotidian și a stresului generat de problemele dificile, cu rol major în viața omului.

Stresul cotidian este generat de micile necazuri și de micile insatisfacții ale vieții de zi cu zi. El afectează, într-un fel sau altul, în special adulții și mai puțin copiii, care nu au atâtea sarcini de rezolvat și responsabilități majore.

Dificultățile posibile în viața cotidiană sunt legate de:

- grijile cu privire la sănătatea unor membri ai familiei;
- preocupările referitoare la siluetă, exterior, greutatea corporală și aspectul fizic;
- comunicarea și relația cu partenerul conjugal și ceilalți membri ai familiei;
- creșterea și educarea copiilor;

- creșterea prețurilor și imposibilitatea procurării unor obiecte necesare familiei;
- întreținerea locuinței în ordine;
- suprasolicitarea psihologică în munca de menaj casnic;
- pierderea unor obiecte;
- lucrările de amenajare a locuinței (reparații, modificări, procurarea mobilierului etc.);
- taxele lunare și dificultățile de plată a acestora;
- veniturile insuficiente și managementul ineficient al resurselor financiare;
 - conviețuirea problematică, gradul de cultură, agresivitatea partenerului; abuzurile fizice, psihice, violența și criminalitatea, alte vicii etc.

Satisfacțiile generatoare de eustres sunt legate de:

- starea bună de sănătate;
- relațiile bune, empatică cu partenerul/partenera, iubitul/iubita și cu prietenii;
- îndeplinirea unor obligații eficient și aprecierile făcute de alții (semeni, șefi, colegi etc.);
- finalizarea studiilor proprii cu succes sau a copiilor;
- somnul calitativ, liniștit;
- organizarea și consumarea interesantă, plăcută și eficientă a timpului liber;
- vizitele și schimbările de mesaje (direct, prin telefon, prin e-mail);
- climatul moral pozitiv în familie;
- timpul petrecut în familie;
- sărbătorile și evenimentele plăcute de familie.

Modul în care factorii stresori complică viața persoanei sunt variați și diferă mult de la om la om.

Este stabilită o dependență între stres, factorii ce-l provoacă și inteligența persoanei, care posedă o anumită cultură de depășire a stresului și tipul sistemului nervos/temperament, inclusiv, trăsăturile volitive și caracteriale ale omului.

Cert este faptul că micile plăceri și succesele cotidiene sunt în strânsă legătură cu natura relațiilor persoanei cu partenerul/partenera sau cu iubitul/iubita și depind, într-o mare măsură, de relațiile adecvate cu prietenii, ceea ce subliniază importanța deosebită a *suportului social*, care trebuie să înceapă încă din cadrul familiei (oferit de părinți).

Gestionarea stresului presupune autocontrolul situațiilor generatoare de *eustres și distres* moderat, acceptabil. Acest lucru poate fi învățat în cadrul *consilierii preventive* sau a *consilierii centrate pe dezvoltarea familiei*.

În acest scop se oferă mape/portofolii cu materiale sau se desfășoară activități în grup. Se explică utilizarea metodelor, tehnicilor și procedeele menite să asigure funcționalitatea normală, optimă a persoanei. Astfel, *relaxarea și destinderea corporală, meditația și exercițiile de imaginație*, care deconectază individul de preocupările majore zilnice și-l antrenează în controlarea reprezentărilor, gândurilor negative: *mișcarea și terapia prin mișcare* (dansul, alergarea ușoară, sportul, plimbările etc.), care produc descărcarea psihoemoțională și revitalizarea organismului; *procedeele autocalmante* (artterapia, ludoterapia etc.), *suportul social* (relațiile interpersonale amicale, relațiile intime satisfăcătoare), reprezintă modalitățile eficiente de a controla stresul și de a oferi confortul și satisfacția de care omul are nevoie. Există și procedee nocive de

autocontrol al stresului, precum: consumul de tutun, alcool, comportamente bizare și/sau desfrânate, tratarea cu tranchilizante, care *amăgesc* persoana și sunt dăunătoare pentru sănătatea ei. Managementul stresului negativ major/al distresului presupune familiarizarea persoanei, prin învățare și training adecvat, cu metodele și strategiile de gestionare și control al emoțiilor și reacțiilor în situații de solicitare intensă de du-rată, percepute ca fiind foarte greu de rezolvat.

În esență, un ***management eficient al stresului*** presupune parcurgerea următoarelor etape în consilierea familiei:

informarea membrilor familiei despre stres (inevitabilitatea lui, rolul pozitiv și negativ al acestuia) și *despre sursele/cauzele generatoare de stres*. Fiind informați, oamenii pot anticipa perioadele de stres și pot realiza un plan de acțiune pentru a preîntâmpina distresul, pot afla care sunt strategiile (ce trebuie să facă) pentru depășirea sau adap-tarea eficientă la stres;

conștientizarea stării și a reacțiilor la stres. Analizăm și explicăm reacțiile adulților și copiilor la acțiunea factorilor stresori, care antrenează cognițiile, trăirile și comportamentele persoanei. ***Este necesar ca familia să învețe:***

- să identifice și să exprime emoțiile față de evenimentele posibile, apreciate ca fiind potențial stresante;
- să identifice reacțiile emoționale imediate (de exemplu, iritabilitatea, neliniștea), și de lungă durată (de exemplu, neajutorarea, apatia, resemnarea) față de evenimentele de acest gen;
- să identifice reacțiile cognitive (ce crede despre eveniment și despre capacitățile sale de a face față solicitărilor acestuia), reacțiile fiziologice (frica, agitația,

palpitațiile) și reacțiile comportamentale (angaja-rea, evitarea);

- să reevalueze evenimentul prin gândire pozitivă și multiplicarea perspectivelor, fapt care conduce la schițarea unor noi modalități de depășire a stresului.

dezvoltarea și consolidarea stimei de sine, care include:

- stabilirea unor scopuri reale posibil de atins;
 - credința în autoeficiență și unicitatea persoanei;
 - dorința de angajare și implicare în rezolvarea sarcinilor.
- analiza și evaluarea procesului autoactualizării/actualiza-rea de sine, prin conștientizarea tuturor subproceselor: perceperea adecvată a realității și capacitatea de a se orienta în ea; acceptarea propriei persoane și a altora așa cum sunt; naturalețea manifestărilor și respectarea tradițiilor și ceremoniilor cu o doză de conformism conștient; orientarea la scopuri constructive (personale și familiale); capacitatea de a privi viața în mod obiectiv și realist; auto-nomia și stabilitatea la factorii ce exercită diverse influențe; abilitatea de a găsi ceva nou în ceea ce este cunoscut; sentimentul comunității cu membrii familiei; anihilarea și lichidarea emoțiilor de dușmănie, invidie, ranchiună etc.; spiritul democratic în interacțiuni; manifestarea simțului *filosofic* al umorului, respectarea normelor moral-etice; manifestarea recunoștinței și acceptarea culturii la care aparține într-un mod constructiv [27].

învățarea unor abilități și strategii menite să asigure succesul:

- metodele și tehnicile de luare a deciziilor optime și de rezolvare eficientă a problemelor;
- comunicarea pozitivă cu ceilalți, colaborarea și rezolvarea conflictelor;

- metodele de relaxare;
- dezvoltarea asertivității.

valorizarea suportului familial adecvat:

- relațiile de prietenie, colaborare care fac posibilă obținerea de sprijin și ajutor, în caz de nevoie;
- posibilitatea de a cere direct ajutor și receptivitatea celorlalți față de solicitările persoanei aflate în impas.

gestionarea eficientă și managementul timpului. Aceasta presupune:

- stabilirea priorităților în funcție de scopurile vizate;
- explorarea rațională a resurselor de timp pentru rezolvarea sarcinilor personale și familiale prioritare;
- perseverența și coerență în finalizarea la timp a activităților începute;
- redimensionarea conduitei și a activităților, dacă timpul nu a fost bine prevăzut;
- obișnuința persoanei ca la finalizarea activității să-și ofere o recompensă (vizite la teatru; de relaxare, odihnă, recreere etc.);
- elaborarea unui regim de viață/a zilei pe trimestru, an etc.

formarea unor deprinderi și ritualuri sănătoase:

- respectarea unui regim de viață stabil;
- alimentație rațională;
- practicarea modalităților ce țin de odihna activă, a exercițiilor fizice și a unor exerciții de relaxare;
- renunțarea la sedentarism/hypodinamie;
- explorarea mijloacelor de călire a organismului;
- axarea pe gândirea pozitivă;
- renunțarea la alcool, tutun, abuz de cafea etc.;

– alocarea timpului pentru familie, hobby-uri etc. Marea majoritate a cercetătorilor din domeniul științelor educației [13; 16; 20; 27; 31; 39 etc.] consideră că managementul stresului este eficient dacă determină și susține dezvoltarea umană optimă. Trebuie să învățăm beneficiarii a transforma energia produsă de stres într-o sursă de dezvoltare pozitivă, care trebuie consolidată prin explorarea unor factori psiho-logici, precum:

– *provocarea persoanei* spre schimbări adaptative prin solicitările parvenite din mediul familial și comunitar. Provocările necesită anumite schimbări ale persoanei (schimbări referitoare la concepția despre sine; imaginea și stima de sine și concepția despre lume etc.), fapt care conduce la un șir de transformări adaptative în variate condiții;

– *implicarea*, angajamentul persoanei de a răspunde provocărilor mediului, dat fiind faptul că valorile sale sunt amenințate de schimbările acestui mediu. Implicarea trebuie să fie gândită și ghidată, la început de consilier, iar mai apoi de însăși persoana care s-a implicat în rezolvarea sarcinilor.

Mecanisme de coping în depășirea stresului

Confruntat cu situații stresante, omul și-a dezvoltat mecanisme specifice prin care poate face față stresului. Acestea sunt mecanisme care acționează fie *preventiv* (în sensul modificării sau al anihilării efectelor negative posibile ale unei situații viitoare), fie *adaptativ* (în direcția reducerii sistresului dacă acesta a fost deja indus). *Mecanismele de prevenție și adaptare la stres sunt cunoscute în literatura de specialitate sub numele de coping*. Termen introdus în limbajul psihologic de către **A. A. Lazarus** (1966), *coping*-ul desemnează *orice mecanism*

de prevenire și adaptare la stres, orice tranzacție între subiect și mediu în vederea reducerii intensității stresului [Apud 50]. Mecanismele de *coping* sunt mai generale decât cele de adaptare care sugerează o *conviețuire cu stresul*. *Coping*-ul include toate modalitățile de gestionare a stresului: a) *controlul stresorului* (*controlul pericolului, controlul instrumental, controlul stimulului*) și b) *controlul reacției la stres* (*controlul fricii, controlul decizional sau controlul cognitiv*) [Ibidem].

În opinia lui **M. Miclea** (1997), mecanismele de *coping* pot fi grupate în trei mari categorii:

- mecanisme comportamentale;
- mecanisme cognitive;
- mecanisme biochimice.

Coping-ul *comportamental* include ansamblul de comportamente programate *care au funcția de a preveni, depăși, monitoriza sau a reduce reacția la stres* [Apud 39].

În contexte determinate, aproape orice comportament poate avea rol adaptativ sau profilactic. Încercarea de anihilare a acțiunii stresorului prin luptă sau fugă, căutarea de sprijin social, abandonarea unor obiceiuri și automatisme ale vieții cotidiene, antrenamentul – toate sunt manifestări comportamentale de *coping*. Esențială rămâne controlarea stresorului, a condițiilor care acționează în direcția reducerii distresului. Controlul preventiv al stresorului diminuează reacția la stres. Aceasta se produce atunci când incertitudinile și ambiguitățile referitoare la situația stresantă posibilă sunt atenuate, diminuate.

Mecanismele cognitive de coping se referă la mecanismele psihice implicate în procesarea informației, astfel încât să se obțină diminuarea reacției la stres. În acest caz, persoana

acționează nu asupra stresorului (a situației stresante), ci asupra modului de procesare a informației despre stresor. Evaluarea primară și evaluările ulterioare succesive ale stresorului și ale reacțiilor de stres ale persoanei sunt modalități cognitive de *coping*. *Flexibilitatea, modelarea cognitivă este principala strategie de adaptare la stres*, consideră **M. Miclea** (Apud 39, p.14) *utilizată de oameni, în diverse situații dovedindu-și capacitatea de a gestiona adecvat stresul. Coping-ul cognitiv implică mecanisme variate, de la reevaluări succesive din ce în ce mai adecvate ale situațiilor stresante până la pregătirea subiectului pentru a controla reacția la stres, inclusiv prin evadarea în imaginar, raționalizarea eventualului eșec, gândirea pozitivă etc.*

Mecanismele neurobiologice de coping se referă la controlul reacțiilor biochimice la modificările neurochimice și hormonale ale organismului uman în condiții generate de stres. Avem în vedere reacțiile biochimice distructive produse de expunerea la stres. Acestea pot fi generate spontan de către organism, ca reacție de apărare (de exemplu, o secreție de endorfine) sau învățarea și practicarea de către subiect a unor tehnici de relaxare (antrenamentul autogen, hipnoza, biofeedbackul etc.). Evident că toate, produc o anumită descărcare și relaxare a persoanei.

Cei consiliați trebuie să înțeleagă că punerea în acțiune a mecanismelor de *coping* presupune luarea în considerație a dimensiunii: *confruntare-evitare și orientarea acțiunii lor. Confruntarea constă în orientarea strategiilor comportamentale, cognitive și neurobiologice spre stresor; evitarea constă în orientarea acestor strategii spre preîntâmpinarea confruntării cu stresorul, spre eludarea acestuia sau evadarea din situația stre-*

santă. Modalitățile de *coping* utilizate în cadrul familiei trebuie să fie verificate anterior și să fie acceptate și explorate de comun acord cu partenerii – membrii familiei.

Așadar, *coping*-ul *comportamental* se referă la comportamentele preventive și de adaptare la stres, *coping*-ul *cognitiv* se referă la mecanismele de procesare a informației în scopul reducerii distresului, iar *coping*-ul *neurobiologic* presupune implicarea metodelor și procedeele de optimizare a parametrilor biochimici perturbați de situația stresantă.

Mecanismele de *coping*, cu toate componentele lor, sunt menite să confere persoanei modalitățile și instrumentele necesare de a gestiona adecvat stresul, în sensul diminuării distresului și al potențării eustresului, astfel încât aceasta să trăiască stări de confort psihologic, automulțumire, satisfacție, fericire [21; 22; 39; 80; 96 etc.].

Reziliența și managementul stresului

Reziliența desemnează *abilitatea persoanei de a-și redobândi nivelul funcțional-adaptativ anterior experienței stresante sau manifestarea acestuia la un nivel superior, după un stres puternic/distres.*

Reziliența este determinată de:

– *rezistența persoanei* (capacitatea acesteia de a rezista la stres și de a se redresa după trăirea unei experiențe stresante). Această capacitate este dată de abilitățile persoanei referitoare la: controlul situațiilor și experiențelor de viață; angajarea în rezolvarea situației (credința persoanei în valoarea, utilitatea și oportunitatea acțiunilor întreprinse, în eficiența acestora); provocarea (considerarea schimburilor situaționale drept un aspect normal al vieții, care incită per-

soana să se implice în sarcini noi pe care le consideră stimulative, benefice pentru dezvoltarea sa);

– *achiziționarea și folosirea* eficientă de către persoana în cauză a unor forme de *coping* eficient;

– *preocuparea permanentă* a persoanei de a menține un nivel de funcționalitate optimă a structurilor sale de personalitate (în ciuda unor factori de risc real sau potențial).

Reziliența reprezintă o trăsătură valoroasă de personalitate, care sintetizează într-un mod specific stabilitatea emoțională, autoeficiența, internalismul și stima de sine. Aceste caracteristici determină și asigură funcționalitatea optimă a persoanei atât în situații cotidiene de viață, cât și în situații de stres major/distres. **Reziliența este un factor și predictor al adaptabilității, al reușitei în activitate, al succesului, bunăstării, eficienței și fericirii persoanei.**

În acest context devine important să cunoaștem fenomenul *persoanelor reci* și al *alexitimiei*. Deseori observăm persoane despre care spunem că sunt puțin sensibile sau chiar insensibile, *reci*. Sunt persoane pragmatice care funcționează rațional și posedă, o raționalitate neimpregnantă afectiv. Pentru a caracteriza astfel de persoane, **P. Marty** și **M. M. Uzan** [Apud 39] propun termenul *gândire operatorie*, adică *un mod de funcționare mentală focalizat pe aspectele pur factuale ale vieții cotidiene*. Autorii citați menționează că astfel de persoane dovedesc o dificultate funcțională a activității fantasmatică și onirice (sunt în imposibilitatea de a povesti un vis, deși declară că au visat ceva, iar în situații de revenire diurnă – în poziție relaxantă și, stând cu ochii închiși, dacă sunt solicitate să-și imagineze ceva simplu și să-l descrie, declară că nu o pot face). Gândirea lor este la fel ca *gândirea computerului*.

Sifneos (1973, *apud* Goleman, 2008) a propus termenul *alexitimie* (*a-lexis-thymos* = lipsă de cuvinte pentru a descrie emoțiile), care se referă la *capacitatea scăzută sau la incapacitatea unor persoane de a-și exprima verbal emoțiile*, fapt care trădează o abilitate imaginativă redusă, tendința de a recurge la acțiune, la fapte concrete, *seci*, neînsoțite de trăiri afective permanente.

Sigur că în acest context apar unele întrebări, și anume: alexitimia se referă la incapacitatea persoanei de a utiliza vocabularul emoțional sau de a percepe/simți propriile emoții și de a percepe emoțiile altora? Este vorba despre incapacitatea de percepere globală sau doar a manifestărilor fiziologice (*visceral emotions*), ori de reflectarea subiectivă a emoțiilor (*feeling emotions*)? Sifneos consideră că *alexitimia* se referă la *dificultatea de a exprima în cuvinte trăirile emoționale (feeling emotions)*. Alexitimicii au trăiri afective însoțite de manifestări fiziologice corespunzătoare, dar nu le pot exprima verbal, au dificultăți în ceea ce privește trecerea la gândirea reflexivă și la verbalizare.

2.4. DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ȘI A REUȘITEI ÎN VIAȚĂ

Numeroase dovezi științifice și empirice arată că trăirile afective, emoțiile și sentimentele sunt cele mai puternice resurse dinamico-energetice cu care este înzestrată ființa umană. Emoțiile și gândirea ne oferă conștiința de sine, ajutându-ne să ne cunoaștem pe noi înșine și pe ceilalți. Ele ne ajută să înțelegem care sunt lucrurile esențiale și valoroase din viața noastră, ne motivează, ne energizează și ne dinamizează în

desfășurarea unor activități și, totodată, oferă posibilitatea să ne cultivăm autocontrolul și perseverența, să ne bucurăm de succesele noastre și de realizările altora (în primul rând, ale persoanelor apropiate). Pentru a conceptualiza aceste aspecte ale afectivității unei persoane, s-a introdus conceptul de *intelență emoțională* [50].

Reușita și succesul în viață depind nu numai de capacitățile intelectuale ale persoanei, de nivelul de intelență academică a acesteia, ci și de capacitatea ei de a-și gestiona emoțiile și de a-și canaliza energia în direcția obținerii unor rezultate și performanțe sporite și scontate.

Capacitatea persoanei de a realiza cunoașterea și stăpânirea de sine, precum și relaționarea adecvată cu membrii familiei, cu persoanele străine, reprezintă elementele esențiale ale intelenței emoționale.

Studiile și cercetările cu privire la intelența emoțională sunt recente, ele debutează în jurul anilor '90.

H. Gardner, autorul *teoriei intelențelor multiple*, rezervă un loc și un rol important *intelenței intrapersonale* și *intelenței interpersonale* – tipuri de intelență care permit omului o cunoaștere de sine adecvată, realistă și, respectiv, adaptarea mai bună la mediul social, grație abilității de relaționare cu alte persoane. Intelența intrapersonală și intelența interpersonală sunt considerate componente esențiale ale intelenței emoționale [47].

D. Goleman [50] arată că intelența emoțională poate fi circumscrisă cu ajutorul următoarelor constructe:

conștiința propriilor emoții presupune capacitatea/abilitatea persoanei:

- de a conștientiza propriile emoții și sentimente atunci când acestea o copleșesc și de a le denumi și conceptualiza adecvat;
- de a înțelege cauzele generatoare ale propriilor trăiri emoționale;
- ea distinge între sentimente și acțiuni.

autocontrolul trăirilor afective se referă la capacitățile/abilitățile persoanei:

- de a-și stăpâni mânia, furia, bucuria etc. și de a le exprima în mod natural, adecvat;
- de toleranță față de propriile frustrări și anxietăți;
- de autocontrol al stresului;
- de a avea sentimente pozitive față de sine, încredere în forțele proprii, gândire pozitivă.

motivația personală presupune un șir de capacități/abilități ale persoanei:

- de a utiliza și monitoriza în mod productiv propriile emoții și sentimente;
- de a-și focaliza activitatea asupra unei sarcini și de a manifesta perseverență în rezolvarea ei;
- de a-și asuma responsabilitatea actelor proprii și a rezultatelor acestora;
- de a manifesta flexibilitate, deschidere față de nou, de a fi creativ.

empatia – disponibilitatea persoanei:

- de a-i observa și asculta atent pe ceilalți;
- de a se situa în postura altuia, de a privi, a aborda lucrurile din perspectiva celuiilalt, *ca și cum ar fi celălalt*;
- de a manifesta sensibilitate și înțelegere față de problemele altora, de a rezona la trăirile lor.

aptitudinile sociale se referă la dirijarea și conducerea relațiilor interpersonale manifestate prin:

- atitudini și comportamente prosociale;
- capacitatea de a stabili relații pozitive cu ceilalți, de a preîntâmpina și rezolva prin negociere neînțelegerile și conflictele;
- abilități de comunicare interpersonală (a fi coope-rant, prietenos, deschis, flexibil, implicat în mod echilibrat, pozitiv, asertiv, atent, politicos, demo-cratic, plin de tact etc.)

Sintetizând, putem defini *inteligența emoțională* ca fiind *capacitatea omului de a conștientiza (înțelege și conceptualiza) și de a gestiona (controla și dirija) propriile emoții și senti-mente, precum și capacitatea de a empatiza și de a se relaționa neproblematic cu ceilalți*, astfel încât persoana în cauză să realizeze performanțe deosebite și să aibă o viață profesională, socială și personală/familială plină de succese și împliniri, însoțită de satisfacții și bucurii.

Dezvoltarea inteligenței emoționale în cadrul consilierii preventive a familiei

Inteligența emoțională, înțeleasă ca fiind capacitatea persoanei de a-și controla și dirija emoțiile și sentimentele, de a utiliza energia psihică produsă în procesul de obținere a unor performanțe deosebite și înregistrare a unor succese, se poate dezvolta, forma și auto/educa.

Unii cercetători [33; 39; 47; 50 etc.] discută despre anumite direcții de educare și perfecționare a inteligenței emoționale și propun programe educaționale de formare și dezvoltare a inteligenței emoționale. Un astfel de program prezintă **J. Segal** (1999). Potrivit acestuia, *inteligența emoțională se*

dezvoltă prin antrenament și exersare, care conduc la formarea și dezvoltarea „mușchiului emoțional”. Programul propus de **J. Segal** are la bază câteva **principii – îndemn**, și anume:

învață să simți, ceea ce presupune acceptarea propriilor sentimente, conștientizarea emoțională activă; percepția și empatia;

învață să trăiești firesc, adică să iubești și să muncești cu înțelepciune, să duci o viață de familie și personală adecvată și inteligentă etc.;

învață să fii tu însuți, să te manifesti în mod natural, firesc, spontan, să rezonezi în orice situație cu mediul, evidențiindu-ți „nota personală”.

Noi propunem activități de autoperfecționare morală, spirituală și psihofizică, delimitate în etapele de autocunoaștere profundă, autoactualizare, autorealizare, autoevaluare continuă și autoacceptare.

Plecând de la cercetările din domeniul psihologiei pozitive [85] și postulatul conform căruia niciun aspect al vieții umane nu poate fi separat de celelalte, am stabilit un șir de conexiuni, explorarea sistematică a cărora va contribui la instaurarea stării de fericire și bunăstare a persoanei.

Așadar, reținem și acționăm în concordanță cu următoarele **axiome**:

Emoțiile facilitează abilitățile de gândire și comportament.

Starea de bine influențează felul în care gândim, în egală măsură cu sănătatea persoanei.

Gândirea influențează asupra sentimentelor persoanei.

Bunăstarea spirituală influențează fizicul și comportarea persoanei.

Exercițiul fizic influențează corpul, mentalul și emoționalul.

Învățarea noilor lucruri ne dezvoltă mentalul și emoționalul, contribuind la formarea inteligenței persoanei.

Angajarea sinelui fizic, emoțional, mintal și spiritual în atingerea unui scop/obiectiv comun contribuie la dezvoltarea armonioasă a personalității.

Persoanele care supraviețuiesc în **situațiile de viață limită** sunt rezilienți, puternici mintal, nu fizic.

Construiești și menții o viață plină, interesantă, în care urmezi aptitudinile/nativul, acțiunile morale, aspirațiile și activitățile voluntare, care provoacă persoane satisfacție.

Savurezi și ocrotești Natura, ai o relație specială cu Dumnezeu și Universul.

Accepți ceea ce nu poți schimba și te bucuri de tot ceea ce ai dobândit, manifesti recunoștință.

Axarea persoanei pe respectarea acestor axiome va asigura o bunăstare psihologică, care se poate rezuma la: stăpânirea mediului înconjurător; centrarea pe autonomie; existența unui scop al vieții; dezvoltarea eficienței personale; împăcarea cu sine însuși; relațiile pozitive cu cei din jur; actualizarea de sine, autorealizare și împlinirea.

2.5. CONSILIEREA ONTOLOGICĂ COMPLEXĂ A FAMILIEI ÎN CONTEXTUL DEZVOLTĂRII UMANE

În sens existențial, *dezvoltarea umană* este percepută ca *un ansamblu de schimbări/transformații calitative ce are o orientare predominant ascendentă*. Fenomenologic, dezvoltarea umană este procesul trecerii de la simplu la compus, de

la vechi la nou, de la inferior la superior, proces care se manifestă ca o succesiune ordonată de perioade, etape, stadii, momente; fiecare, având o anumită structură, un șir de particularități specifice și o anumită coloratură.

Există mai multe *nivele ale dezvoltării umane*:

- *nivelul biologic* – procesul de creștere și maturizare fizică, morfofiziologică și biochimică a organismului uman, în ansamblul său și al subsistemelor lui;
- *nivelul psihic* – constituirea și perfecționarea continuă a structurilor și mecanismelor psihice implicate în realizarea cunoașterii și a relaționării optime cu mediul în scop adaptativ, transformativ, creator și pentru realizarea omului ca personalitate;
- *nivelul social* – reglarea conduitei omului în raport cu normele, regulile și valorile sociale și culturale, cu modelele comportamentale elaborate și perpetuate de societate [37, p.123];
- *nivelul filosofic* – reglarea conduitei în baza realizării reflecției și a unor sinteze existențiale și axiologice importante pentru formarea și promovarea conceptului de sine și a concepției de viață.

Evident că noi am dezvoltat și completat nivelele descrise de **I. Al. Dumitru**, mizând pe reperele teoretice ale filosofiei practice, a ontologiei, dar și pe observațiile experiențiale de consiliere și educație a familiei.

Dezvoltarea psihică este componenta de bază a dezvoltării umane, la acest nivel, intersectându-se acțiunea factorilor biologici cu cei sociali. În acest context, menționăm procesul unitar: dezvoltarea psihoindividuală într-un context social-cultural determinat, proces care implică atât mediul, creșterea

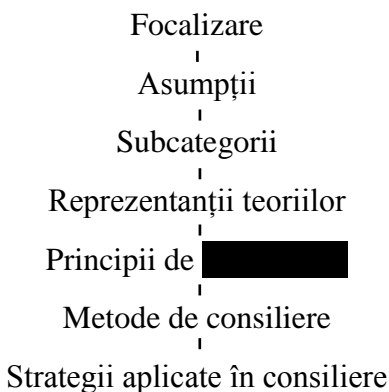
și maturizarea continuă a organismului uman, cât și formarea, evoluția și ascendența a personalității ca unitate și imagine integră a *Eului* individual și a celui social. Cu toate că în decursul anilor s-au produs schimbări importante în ceea ce privește modul de înțelegere a dezvoltării psihice umane, totuși coordonatele esențiale ale acesteia au rămas relativ aceleași. Ele se referă la *conținutul și factorii determinanți ai dezvoltării psihice umane*. Se au în vedere transformările înregistrate la nivelul personalității pe tot parcursul existenței acesteia, ca rezultat al interacțiunii sale dinamice cu mediul. Sintetic, *dezvoltarea umană este produsul interacțiunii dintre factorii interni* (de natură biogenetică, ereditară) și *factorii externi* (influențe și acțiuni educațional-formative exercitate asupra individului din afară). Prin urmare, dezvoltarea umană depinde de calitatea factorului biogenetic și calitatea mediului, care va genera un anumit nivel al educației și formării-dezvoltării personalității. Astfel, putem conchide că *dezvoltarea psihică umană* este un proces de constituire și re/elaborare continuă a unor structuri și mecanisme psihocomportamentale, proces care se sprijină pe un șir de premise biologice/ereditare și își extrage conținuturile din valorile și influențele mediului sociocultural, în primul rând al familiei, apoi este ghidat de ansamblul activităților educaționale specifice din cadrul unităților de învățământ, care presupun acțiuni și activități de învățare pe parcursul maturizării persoanei, realizate individual și/sau în grup. În continuare vom prezenta specificul dezvoltării psihice.

Mecanismele dezvoltării psihice umane

În privința modului dezvoltării psihice a omului, a mecanismelor acestuia, în pofida progreselor incontestabile a psi-

hologiei, biologiei, constatăm că există aspecte care sunt încă departe de a fi pe deplin clarificate. Deseori întâlnim expri-mări generale, filosofice de genul: *dezvoltarea umană pre-supune acumulări cantitative care pregătesc și determină schimbările (salturile) calitative* sub forma constituirii unor structuri psihocomportamentale, cu rol adaptativ. Dincolo de astfel de formulări, *mecanismul dezvoltării psihice umane este insuficient cunoscut și explicat*. Se acceptă ideea că socializarea individului, efectuată prin intermediul educației, și activitatea de învățare, realizată individual și/sau în grup, ar constitui mecanismul esențial al formării și dezvoltării psihice umane [39, pp.124-125]. Majoritatea teoriilor învățării constituie, de fapt, încercări de explicare a mecanismelor dezvoltării psiho-individuale. În acest context consilierilor le va fi de un real folos **Grila de valorizare a teoriilor învățării în COCF** (Tabelul 4), elaborată și structurată în baza sintezelor lui W. Huitt [Apud 38] și a studiului teoretic realizat de noi.

Funcționalitatea acestui instrument parvine de la propunerea cunoașterii, studierii, conștientizării și urmăririi în consilierea persoanei sau a familiei următoarelor perspective:



Tabelul 5. Grila de valorizare a teoriilor învățării în COCF

Perspectiva	Behavioristă	Cognitivă	Constructivistă	Umanistă	Social-Cognitivă
	2	3	4	5	6
Focalizare	Comportament observabil; conexiuni de tipul stimul-răspuns	Comportament cognitiv; achiziții de cunoștințe; inteligență; gândire critică	Comportament cognitiv; procese de dezvoltare a metacogniției	Afectivitate/valori; Imagine de sine; Stimă de sine; Trebuințe/ nevoi	Modelare; învățare vicariantă; atitudini; scopuri
Asumpții	Învățarea reprezintă rezultatul interacțiunii factorilor de mediu cu cei ereditari	Învățarea este rezultatul operațiilor gândirii, a procesării mentale	Învățarea este rezultatul construirii semnificațiilor de către subiectul ce învață	Afectivitate/emoții și sentimente, inclusiv proiectarea scopurilor	Învățarea este rezultatul influențelor mediului asupra gândirii
Subcategoriile	Continguitate, condiționare clasică; condiționare operantă	Procesarea informațiilor, ierarhie, dezvoltare, gândire critică	<ul style="list-style-type: none"> • Constructivism cognitiv • Constructivism social 	Afectivitate Motivație/trebuințe Imagine de sine Stimă de sine	Învățare observațională; autoeficacitate; autoreglare

1	2	3	4	5	6
Reprezentanți	E. Thorndike; И.П. Павлов; J. Watson; B. Skinner;	R. Atkinson; R. Shiffrin; F. I. H. Craik; R. Lockhart; U. Neisser; D. Ausubel; R. Gagne etc.	J. Dewey; J. Piaget; Л. Выготский; J. Bruner	C. Rogers; C. Purkey; A. Maslow; N. Peale; Ch. Böhler; J. Cohen	A. Bandura; N.E. Miller; J. Dollard; A. Collins etc.
Principii	Fundamentul biologic al comportării; consecințe; modelare	Memoria este limitată; schimbări în complexitatea și tipul gândirii superioară și rețele semantice	Diagnosticarea pregătirii subiectului care învață; structurarea proceselor de învățare prin organizarea de tip spirală	Caracter unic al individului; autodeterminare; scopurile și visele sunt esențiale pentru succes	• Determinism reciproc; • Responsabilitate individuală
Metode	Metoda experimentală; studii de laborator; observarea sistematică	Metoda experimentală; studii corelaționale; teste	• Observația naturală • Observația structurată	Metoda clinică; teste	Metoda experimentală; studii corelaționale, observația sistematică; teste etc.
Strategia consilierii	Soluționarea problemelor prin exersarea noilor comportamente	Studiul cognițiilor și transformarea lor	Centrarea pe autocunoaștere și restructurarea conduitei	Centrarea pe autodeterminare și autorealizare	Remodelarea orientată/urcarea pe trepte

Fenomenologia dezvoltării psihice umane

Pentru consilierea adulților și copiilor importantă este ideea, potrivit căreia dezvoltarea psihică umană are câteva *caracteristici generale*, observabile fenomenologic, și anume:

stadialitatea. Dezvoltarea psihică umană se manifestă ca o succesiune de faze, etape, stadii. Fiecare stadiu are o structură și o funcționalitate specifică, asociate unei perioade de vârstă. Ansamblul caracteristicilor psihocomportamentale corespunzătoare unui stadiu constituie *profilul psihologic al vârstei* respective;

caracterul individualizat și personalizat. Dezvoltarea psihică umană se diferențiază de la un individ la altul, ***psihogeneza devenind personogeneză***. Ansamblul caracteristicilor ce particularizează procesul dezvoltării psihice la nivelul persoanei determină *profilul psihologic individual* al acesteia;

caracterul plurideterminat și multifactorial. Dezvoltarea psihică umană este determinată de mulți factori, interni și externi, a căror complexitate și rol sunt diferite, contribuind în moduri specifice la constituirea structurilor psihocomportamentale individualizate și personalizate [1; 32; 39; 103 etc.].

Durata dezvoltării psihice umane

În științele educației și consiliere este acceptată ideea că *dezvoltarea psihică umană este continuă, realizându-se pe tot parcursul vieții individului*. Chiar dacă se înregistrează ritmuri mai accelerate și transformări evidente în copilărie și adolescență, totuși și la vârsta adultă se constată schimbări și transformări care oferă un anumit conținut dezvoltării psihice specifice acestei vârste. Unele capacități și însușiri psihice se

diminuează, altele se mențin la parametri constanți, iar altele pot înregistra progrese, fie prin corelare, compensare, fie prin reorganizare și restructurare.

În consilierea ontologică complexă a familiei ne conducem de *perspectiva ecologică asupra dezvoltării* psihice umane, care orientează specialistul în acordarea ajutorului prin valorificarea contextului concret al familiei (Figura 2).

Numită și *dezvoltare în context, perspectiva ecologică asupra dezvoltării umane porneste* de la faptul că în mediul existențial natural, omul se comportă altfel decât în condiții artificiale/de laborator. Mediul natural reprezintă ansamblul condițiilor fizico-geografice și socioculturale în care o persoană trăiește și își desfășoară activitatea, fiind influențată de acestea, direct sau indirect. Pentru realizarea eficientă a COCF cu copiii și adulții ne vom conduce de *Harta orientativă a consilierii ontologice complexe a familiei* (Figura 2).

Harta propusă poate fi dezvoltată și completată, însă consilierul trebuie să acumuleze informații privind familia de origine, stilul comunicării și relaționării în cadrul acesteia, inclusiv modul de viață al generațiilor mature. La fel, este important de stabilit specificul stilului educativ și comportamental în interiorul celor trei culturi culturii postfigurative/bunici (culturii cofigurative/părinți și a celei refigurative/copii).

Analizând aspectele elucidate în hartă (Figura 2), consilierul poate determina prioritățile valorice a întregii familii și a membrilor acesteia, ceea ce va facilita organizarea și desfășurarea procesului de consiliere.

Consilierea ontologică complexă a familiei sondează sistemul și subsistemele acesteia și are ca scop realizarea armonizării și pregătirii membrilor ei pentru a soluționa, dar și a preveni sau transforma dificultățile posibile existențiale.

Cultura cadrului social

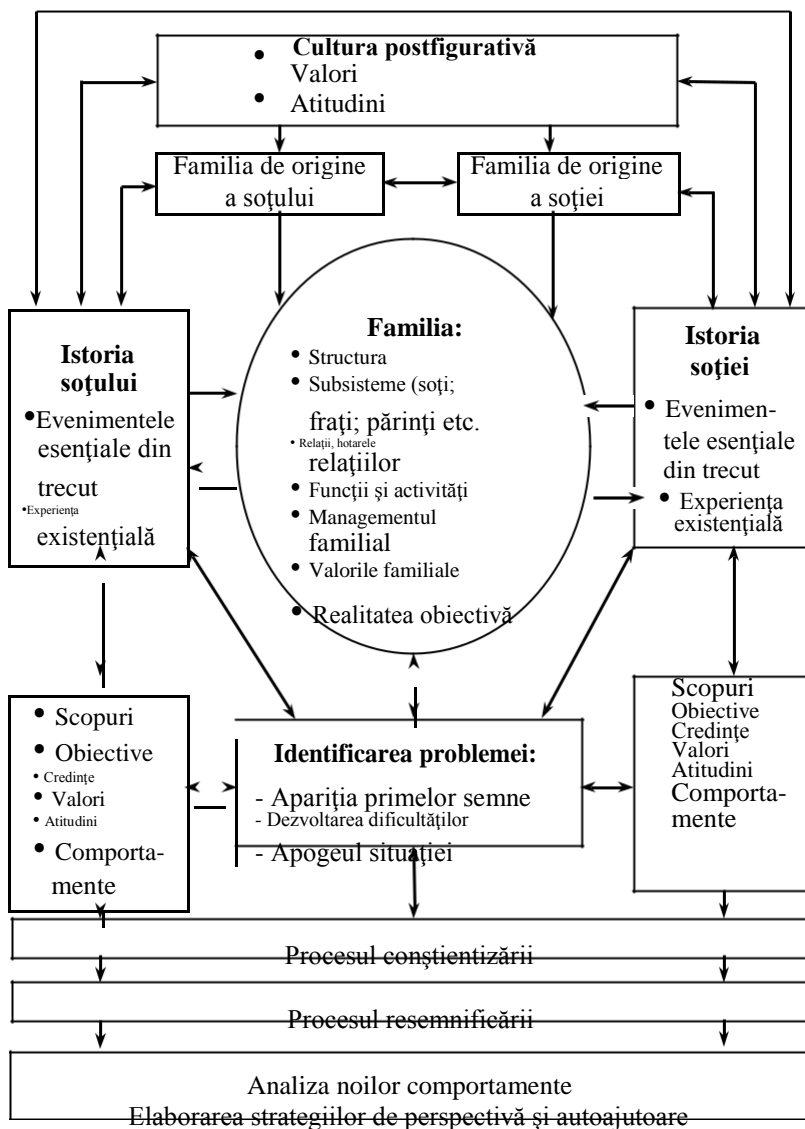


Figura 2. Harta orientativă a consilierii ontologice complexe a familiei

Complexitatea funcțiilor, a relațiilor familiale și a procesului educativ ne orientează spre analiza contextului familial dintr-o perspectivă sociopsihopedagogică, abordând familia în tripla sa ipostază: de actor, agent și partener existențial.

Sinteza viziunilor și abordărilor privind consilierea și educația familiei și cercetările noastre ne-au determinat să evidențiem o tendință importantă a evoluției sistemului familial, ce derulează în două direcții opuse, dar care se presupun reciproc. *Pe de o parte, familia își poate defini cu tot mai multă claritate limitele și posibilitățile în raport cu mediul social, pe de altă parte, deschiderea sa către acest mediu crește* [25], volumul și diversitatea schimbărilor economice, sociale/culturale și informaționale fiind tot mai extinse și intensive. În acest sens devine tot mai importantă consilierea și educația familiei (membrilor ei adulți și a copiilor).

Educația familială, în aceste condiții, nu poate fi redusă numai la acțiunile și procesele intrafamiliale, ci necesită acumulări noi din exterior pentru îmbogățirea ethosului său general și pedagogic. În acest context menționăm faptul că dezvoltarea personalității copilului era înțeleasă de cercetători ca rezultat al interconexiunii unui ansamblu de factori familiali, școlari și comunitari.

Savantul belgian **J. P. Pourtois** situează acești factori pe o axă *proximal-distală* în funcție de influența directă sau mijlocită asupra dezvoltării copilului. Factorii familiali sunt atestați și evaluați de el ca factori *proximali de o importanță majoră* [Ibidem].

Modelele conceptuale ce articulează influențele pe care le exercită diferiți factori asupra individului sunt numeroase, noi însă plecăm de la *Modelul ecologic al dezvoltării umane*, ela-

borat de **U. Bronfenbrenner** (1979) din perspectiva teoriei sistemelor. În cadrul acestui model *copilul sau adultul este plasat în centrul ecosistemului structurat în patru niveluri:*

- *nivelul microsistemic*, alcătuit din instituțiile cu influență educativă directă, fiecare, la rândul său, formând și un microsistem educativ integrator al individului: familia, grădinița de copii, grupul de similitudine, școala etc.;
- *nivelul mezosistemic*, constituit din variatele și multiplele interacțiuni ce parvin de la instituțiile microsistemului, nominalizate în primul nivel;
- *nivelul exosistemic*, ce integrează într-un tot întreg micro-sistemele, mezosistemul și grupurile de apartenență a părinților: rude, grupuri profesionale sau cele formate pe interese, rețele de socializare etc.;
- *nivelul macrosistemic*, constituit din modelele culturale, care structurează rolurile familiale/parentale și infantile, care conferă sens, coerență, funcționalitate și continuitate mediului educativ în care crește copilul [25].

Modelul vizat a fost comparat cu teoria sistemică de rol privind formarea personalității copilului, elaborată de cercetătorul rus **Н. М. Таланчук** (1991), conform căreia individul este plasat în cinci tipuri de socium, unde acesta învață a realiza rolurile sociale [109].

Astfel, în familie individul învață rolurile de fiu/fiică, cele fraterne, de familist, soț, părinte. În *colectivul de studii și în cel de muncă* – învață rolul de elev, student, profesionist. În *mediul comunitar*, individul învață a se ocupa de activitățile social-utile; în *mediul geosocial* învață a fi cetățean al Lumii, iar în *egosferă*, învață a se cunoaște pe sine, a se autoperfectiona, autoactualiza și autoeduca [Apud 25, p.144].

Modelul ecologic al dezvoltării umane și teoria sistemică de rol [109], sistemul educației pentru familie [25] ne orientează spre abordarea în COCF a calității interacțiunilor partenoriale din cadrul familiei și a celor din exterior, ca de exemplu, familie – instituție de învățământ/de muncă.

Această perspectivă se conturează tot mai clar în ultimii ani, când *schimbarea a devenit o caracteristică obișnuită a vieții comunitare* și a vieții familiale.

Principala direcție de abordare a schimbării este calitatea, indiferent de tipul, domeniul și contextul în care derulează aceasta (familie, instituție de învățământ etc.).

Stabilind prin cercetările de sinteză a literaturii de specialitate și a cadrului experimental faptul că *cercul calității folosit pentru perfecționare* ne poate servi drept punct de reper în re-dimensionarea calității parteneriatului familial și a celui educațional, a realizării strategiilor și a tehnologiilor privind consilierea și educația pentru familie (în continuare EF), am constituit un mecanism pe care l-am numit *Cercul calității interacțiunilor familie – instituție de învățământ – comunitate* (Figura 3).

În acest scop, precizăm traseul și conținutul acțiunilor pe care le vor întreprinde adulții pentru a eficientiza procesul educației tinereii generației și al autoeducației, al autoperfecționării. Calitatea interacțiunilor sociale va spori dacă familia, școala și comunitatea vor acționa în unison. Anume acest lucru este reflectat în *Cercul calității interacțiunilor familie – instituție de învățământ – comunitate* (Figura 3).

Evident că în centrul atenției este ecologia dezvoltării umane și definirea problemelor/dificultăților la timp, pentru a corecta sau a schimba comportamentul copiilor.

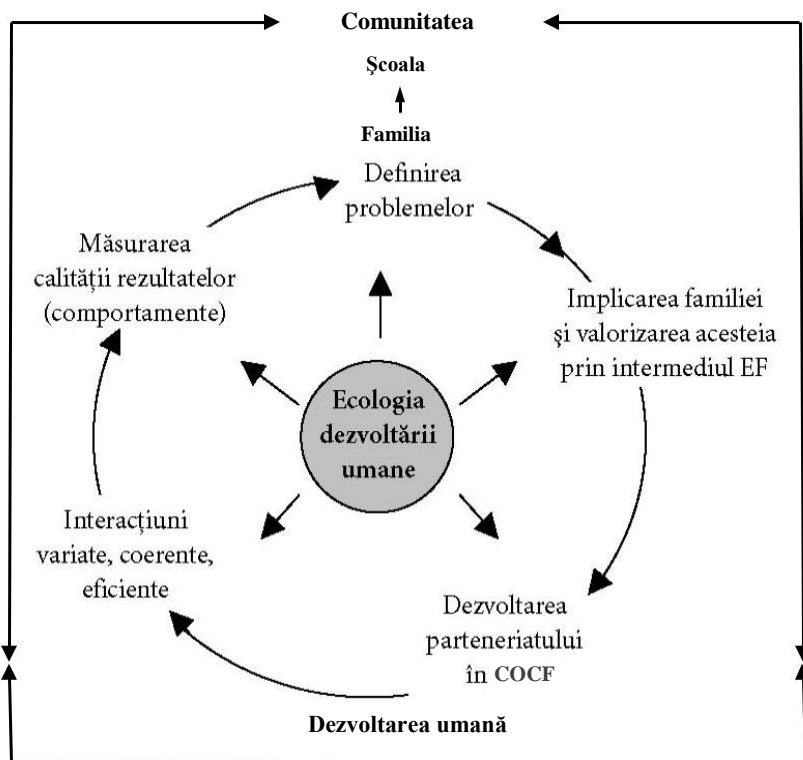


Figura 3. Cercul calității interacțiilor familie-instituție de învățământ-comunitate

Nucleul cercului include de fapt modelul ecologic al dezvoltării umane, elaborat din perspectiva teoriei sistemelor. COCF a fost proiectată din perspectiva celor patru niveluri ecosistemice, descrise anterior [29].

Astfel, activitatea procesului de consiliere și educația familiei/EF poate fi eficient realizată din perspectiva celor patru niveluri în baza *principiului integrativ*, care este unul esențial în proiectarea și realizarea COCF, inclusiv realizarea tehnologiei EF.

2.6. AUTOACTUALIZAREA PERSOANEI ȘI AUTOEFICIENȚA PERSONALĂ

În subcapitolul dat vom actualiza unele aspecte ale *dezvoltării armonioase a personalității* (optime, complet umane etc.).

Tot mai frecvent este promovată ideea că dezvoltarea optimă a personalității presupune dezvoltarea integră, armonioasă a tuturor structurilor acesteia.

O explicație sintetizată a dezvoltării armonioase a personalității presupune analiza a cel puțin patru dimensiuni:

- dimensiunea biologică;
- dimensiunea cognitivă;
- dimensiunea afectivă/emoțională;
- dimensiunea comportamentală/conduita morală.

În aspectul vizat ne-am condus de accepțiunile lui **I. Al. Dumitru** [39, pp.129-131], *dezvoltarea optimă a personalității umane* este determinată de dezvoltarea individului sub cele patru aspecte și, mai ales, depinde de armonia interrelaționării acestora, concretizată într-un mod de activitate și de viață adecvat cerințelor sociale, aducător de confort, împlinire, auto-realizare și fericire.

Dezvoltarea biologică optimă a persoanei include procesul creșterii și maturizării ei, analizat în limitele asigurării funcționării adecvate a structurilor sale de personalitate. Un organism sănătos, viguros este premisa edificării unor structuri de personalitate corespunzătoare.

Dezvoltarea cognitivă optimă presupune instrumentarea persoanei cu acele modalități de procesare a informațiilor (scheme mentale, cunoștințe și procedurale, moduri de repre-

zentare și de rezolvare a problemelor), care ar face posibilă cu-noașterea realității și cunoașterea de sine; relaționarea și adap-tarea flexibilă la cerințele mediului, precum și materializarea unor dorințe și aspirații ale acesteia. Dezvoltarea cognitivă este deosebit de importantă, fapt care a condus la considerarea ei drept indicator esențial pentru dezvoltarea umană în ansam-blul trăsăturilor sale.

Dezvoltarea optimă sub raport afectiv presupune dobân-direa unor abilități prin care persoana va fi în stare să-și con-troleze emoțiile sale, canalizând energia generată spre rezol-varea cu succes a problemelor. Eșecul autocontrolului trăirilor afective, conduce la *emoții ratate* și atunci persoana trăiește stări de angoasă, anxietate, teamă, spaimă, neliniște, teroare, panică, stres. Gestionarea adecvată a unor astfel de stări, în sensul diminuării influențelor lor disfuncționale la nivelul personalității, poate fi învățată, iar transformarea lor în resur-se de potențare a activității persoanei este un indicator real al dezvoltării emoționale optime; este un semn de inteligență a persoanei care reușește acest lucru (inteligența emoțională).

Dezvoltarea optimă sub aspect comportamental este evi-dențiată de adecvarea actelor, reacțiilor persoanei, precum și de valorificare a voinței, moralului, a atitudinilor și opțiunilor sale valorice la diverse contexte situaționale, în funcție de anumite principii, reguli și norme etice, acceptate social și de individ [25; 39; 50; 59; 90; 93; 94 etc.].

Observarea comportamentului unei persoane și raporta-rea ei la regulile, normele și modele morale, reprezintă moda-litatea de a aprecia calitatea evoluției persoanei sub aspectul faptelor. Comportamentul unei persoane poate fi adaptat situa-țional, dar el poate evidenția și anumite constante, fapt care ne

determină să caracterizăm persoana atribuindu-i anumite *etichete comportamentale*. Deseori ne asociem la ceilalți, raportându-ne la eticheta comportamentală atribuită acestora, fapt care are uneori efecte negative asupra dezvoltării personalității, dacă ne-am raliat la niște modele comportamentale amurale.

În concluzie, dezvoltarea optimă a personalității este rezultatul evoluției persoanei, sub aspect biologic, cognitiv, emoțional și comportamental, toate integrate într-o construcție armonioasă, echilibrată, în care cele patru aspecte interacționează și se susțin reciproc.

Din această perspectivă, dezvoltarea optimă a unei persoane este *procesul de autoactualizare a potențialului și a capacităților sale*. Conceptele de *autoactualizare și autorealizare* au fost incluse în știința de reprezentanții psihologiei una-niste: **A. Maslow, C. Rogers**, ș.a. În viziunea lui **A. Maslow**, scopul educației este *actualizarea de sine a persoanei, devenirea ei complet umană (becoming fully human)*, ceea ce în-seamnă atingerea optimului posibil.

Învățarea/educația nu presupune doar o simplă însușire de fapte și informații, ci înseamnă o dezvoltare-formare a potențialului biopsihologic al omului și restructurarea și re/integrarea holistică a persoanei, care produce permanent schimbări în imaginea de sine, sentimente, comportament și în relația cu sociumul.

Persoanele ce se autoactualizează se simt realizate și pot fi caracterizate astfel:

- au o imagine de sine realistă și se autoevaluează adecvat;
- se acceptă pe sine și îi acceptă pe ceilalți așa cum sunt;
- își focalizează atenția asupra problemelor importante care pot fi rezolvate;

- manifestă entuziasm și „au chef de viață”;
- pot să se detașeze de anumite situații și relații;
- simt nevoia unor experiențe variate de viață;
- apreciază realist oamenii, lucrurile și situațiile;
- manifestă atașament față de anumite valori;
- au sentimentul apartenenței la o anumită comunitate;
- întrețin relații apropiate (de atașament, iubire) cu persoanele apropiate;
- sunt tolerante sub aspect etnic, rasial, religios etc.;
- pot diferenția adecvat scopurile și mijloacele și urmăresc îndeplinirea unor scopuri morale/etice;
- sunt deschise la experiențe noi, sunt capabile să gândească divergent, original, creativ;
- sunt capabile de trăirea unor experiențe spirituale datorită cărora își îmbogățesc existența;
- posedă și manifesta, în mod spontan și adecvat, simțul umorului [Apud 25].

Faptul că aceste caracteristici pot fi întâlnite în realitate este incontestabil, dar problema de bază o reprezintă numărul oamenilor cu astfel de trăsături și nivelul calitativ al acestora. În orice caz, dincolo de reticențe și de eventualele critici aduse acestei concepții, esența autoactualizării *oferă o descriere comprehensivă a dezvoltării umane optime*, consideră **I. Al. Dumitru** [39]. Sigur că specialiștii din domeniul pedagogiei [16; 18; 23; 24; 50; 84 etc.], operează cu un șir de caracteristici care presupun un referențial de trăsături structurat în jurul educației morale, educației intelectuale, educației estetice, tehnologie și educației psihofizice sau cu un concept relativ nou *personalitate integrală* [18; 53], care include chintesența dezvoltării-formării trăsăturilor caracteriale umane, formate prin

interacțiunea dimensiunilor nominalizate anterior. Noi promovăm conceptul de *personalitate integră* [25; 26; 29], în esență, însă, definiția *dezvoltării optime* a personalității în contextul consilierii, poate fi reconfigurată și esențializată prin câteva caracteristici de bază pe care le oferă **H. Blocher**, cercetător și specialist în domeniul consilierii [12, pp.69-70]. Acesta se referă concret la trăsăturile prioritare ale personalității, care i-ar permite omului o funcționare optimă, dar și psihologic confortabilă în cadrul familiei și al societății.

În consens cu cele expuse, prezentăm patru caracteristici esențiale ale funcționării persoanei în familie și într-o societate liberă și democratică, caracteristici care pot fi valorificate în calitate de criterii de apreciere a optimului personal. Aceste caracteristici includ:

- *responsabilitatea personală* – asumarea liberă a consecințelor alegerilor și a comportamentului adoptat într-o situație dată;
- *capacitatea de a avea și întreține relații interpersonale pozitive (abilități de cooperare, negociere, rezolvare constructivă a conflictelor etc.)*;
- *apartenența la un grup social, împărtășirea valorilor acestuia și capacitatea de a îmbina efortul pentru cola-borare și cooperare în atingerea unor scopuri comune la standardele stabilite împreună*;
- *asumarea și promovarea unor norme și valori morale/etice, transpuse într-un sistem personal de credințe, convingeri și idealuri*.

Ideea centrală a consilierii ontologice complexe a familiei/ persoanei rezidă în faptul că dezvoltarea umană presupune valorificarea maximală a potențialului psihoindividual,

conștientizând că acest potențial este polivalent, și se prezintă sub forma unui ansamblu de trăsături a căror existență, sub aspect cantitativ și calitativ, ne ajută să explorăm ceea ce numim *dezvoltare optimă a personalității umane*.

Conștientizarea structurii și dinamicii personalității umane, a dezvoltării ei optime presupune, înțelegerea și utilizarea unor concepte cu valoare integratoare sporită și cu o direcționare deosebită spre autoactualizare și autorealizare. Un astfel de concept este conceptul de *Sine (Self)*.

Indiferent de faptul dacă cunoaștem sau nu mai multe teorii, este important să înțelegem esența acestora. Astfel, *sinele este o structură psihică relativ stabilă care se formează în procesul ontogenezei individului, în cadrul și prin intermediul mecanismelor de socializare și educație*. Cunoașterea *sinelui* (cunoașterea de sine) include: *conceptul de sine (Self-concept), imaginea de sine (Self-image) și aprecierea, evaluarea, stima de sine (Self-esteem)*. Aceste concepte implică procesări cognitive ale informațiilor despre sine prin care persoana își formează o anumită imagine de sine, realizează o evaluare de sine și își construiește o concepție despre sine. Procesul realizării cunoașterii de sine este însoțit de trăiri afective care-i conferă persoanei sentimentul valorii sale, al locului său social/statusului [82, p.121].

În ansamblu, *Sinele* constă dintr-o *constelație de atitudini ale persoanei față de sine și față de alții, a căror stabilitate relativă conferă consistență și coerență de sine*.

Fiecare consilier trebuie să cunoască bine *dimensiunile Sinelui*, care se referă la următoarele aspecte:

- felul în care ne percepem și ne evaluăm în mod real, la un moment dat, în prezent reprezintă *sinele real*;

- imaginea și aprecierea de sine proiectate, cum ar dori persoana să fie în viitor constituie *sinele ideal*;
- ceea ce crede persoana că ar trebui / că s-ar cuveni să devină este *sinele dorit*;
- ceea ce persoana nu ar dori să se îndeplinească, de care, eventual, se teme este *sinele anxios*;
- ceea ce persoana disprețuiește la ea însăși este *sinele dis-prețuit*.

Integrarea acestor dimensiuni într-un concept sintetic, cu valoare explicativă crescută în ceea ce privește structura și dinamica personalității, este nu numai necesară, ci și benefică. Astfel, se pune accentul pe un *Sine complex* cu mai multe fațete, care explică adaptarea flexibilă la mediu și funcționalitatea optimă a personalității, în contextele situaționale pe care le traversează persoana. Unii cercetători folosesc conceptul *Sine de lucru/Working Self-concept* ca expresie a manifestării situaționale optime a persoanei [39, pp.132-133].

Sinele funcționează ca instanță organizatoare și reglatoare a vieții psihice a persoanei, sub toate aspectele și laturile ei. Odată constituit, Sinele își păstrează o anumită stabilitate (o consistență și o coerență proprie) și, totodată, se reorganizează în funcție de contextul social, instituindu-se ca *o realitate psihoindividuală dinamică*. Proces definit de **A. Maslow** drept *autoactualizare* și descris de noi anterior [61].

Așadar, *dezvoltarea optimă a personalității umane* presupune *integrarea diverselor aspecte și dimensiuni ale Eului și constituirea unui Eu/Sine coerent și consistent*, care asigură stabilitatea relativă a persoanei și asigură adaptabilitatea ei la diverse condiții și situații.

În acest sens, sănătatea și modul de viață sănătos este expresia și manifestarea reală a unor decizii și acțiuni morale și voluntare ale oamenilor, care au ajuns la convingerea că prerogativa unei vieți este profilaxia, mai bine să previi o deprindere nocivă sau o maladie decât să te tratezi după ce te-ai îmbolnăvit. Formarea și respectarea unui mod de viață sănătos este un proces de durată, în care educația, orientată consecvent spre adoptarea și explorarea unor practici care asigură confortul și starea de bine a individului, este esențială. Formarea convingerii privind adoptarea unui mod de viață sănătos, cristalizarea treptată a credinței autoeficienței (convingerea persoanei că stă în puterea ei să-și mobilizeze resursele cognitive și motivaționale necesare explorării unor comportamente pro-sănătate) și rolul modelelor (părinți, profesori etc.), constituie elementele luării deciziei de către o persoană, de a-și controla modul de viață. Plecând de la perspectiva abordării noastre, în continuare vom analiza și delimita aspectele ***unui mod demn și sănătos de viață***. Acesta include acceptarea, explorarea și promovarea valorilor moral-etice, deci, și a unei conduite demne, care se manifestă la nivelul structurii integre a personalității umane, ce se exprimă prin coerența funcțională între gând, vorbă și faptă.

În acest context, insistăm asupra explicării conduitei demne și democrație, prin analiza componentelor identității morale.

În accepțiunea noastră *conduita demnă include o cultură centrată pe democrație, care are un sens concret ce rezidă în interiorizarea și promovarea valorilor morale și democratice, ceea ce constituie chintesența comportamentului civic doar într-o societate democratică, care are la bază valorile morale.*

Dimensiunea fundamentală a acesteia o constituie educația morală, baza căreia se pune în familie și se realizează în

contextul practicii sociale. Experiența avansată a altor state, logica procesului educațional arată că numai înglobând într-un tot unitar efortul actorilor sociali la nivel de macro și microstructură, vom obține ceea ce ne dorim – o societate civilizată cu adevărat democratică, umană, deschisă spre inovații, a cărei educație și cultură vor fi axate pe valorile fundamentale ale omenirii: *Adevărul, Binele, Frumosul, Drep-tatea, Libertatea, Semnul Sacrului, Democrație, Familie, Sănă-tate etc.* [25, p.108].

În contextul formării societății civile și a unui stat democratic, sistemul valoric care a trecut *proba timpului*, trebuie să constituie patrimoniul cultural al întregii comunități, deci și al fiecărei familii, al fiecărui individ în parte.

În plan analitic putem reprezenta evoluția posibilă a educației pentru democrație în raportul familie-societate, acceptând ca elemente de referință *componentele identității comportamentului moral*, care se plăsmuiesc în familie, dar se con-solidază în societate [Ibidem, pp.64-65].

Din acest punct de vedere, în cadrul democratizării societății se creează condiții favorabile pentru *o educație morală activă*, ce se poate realiza în toate mediile sociale, inclusiv în familie, prin intermediul valorilor socio-umane, abordate într-o interconexiune cu promovarea drepturilor omului, comportamentul moral-civic, devenind de o maximă importanță.

Prin urmare, pentru a realiza cu succes consilierea și educația pentru democrație în cadrul familiei, trebuie să cunoaștem procesul complex de interrelaționare a componentelor identității comportamentului moral al personalității cu exigențele societății democratice (Figura 4).

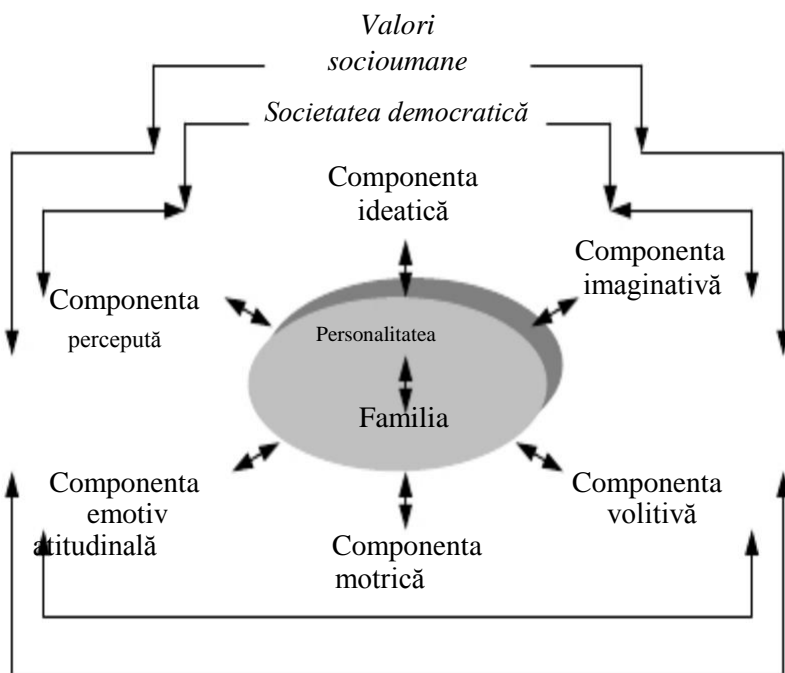


Figura 4. Mecanismul de interrelaționare a componentelor identității comportamentului moral

În consecință, toate componentele interferează și participă activ la formarea culturii moral-civice și democratice a individului. Este clar că *componenta perceptivă* asigură cunoașterea, adică perceperea și înțelegerea formelor de exprimare comportamentală, a sensurilor și opțiunilor acestora; *componenta emoțional-atitudinală* reflectă sentimentele, convingerile și atitudinile morale pozitive sau negative, cea *motrică* – se referă la acțiunile, deprinderile și obișnuințele morale ale individului. În contextul dat, considerăm foarte importantă *componenta volitivă*, care reflectă capacitatea de autocontrol și autoreglare a individului. Cea *imaginativă* ne servește drept

indice al aspirațiilor morale pentru anumite însușiri de comportament și, în sfârșit, cea *ideatică*, denotă judecata și discernământul moral-civic, reflecția morală privind valorile socio-umane, spiritul democratic și critic asupra propriului comportament și asupra conștiinței și existenței sociale [25].

Consilierul trebuie să convingă familia că numai un climat mai aproape de cel democratic, care are ca scop valorizarea copilului în spiritul educației pentru democrație presupune: dialog, dreptul la opinie, libertatea adecvată în îmbinarea cu anumite responsabilități și obligațiuni, încrederea în copil, participarea activă în viața familiei, aprecierea realizărilor obținute, stimulare, colaborare, parteneriat.

Cât privește sănătatea și modul sănătos de viață, în viziunea noastră, reprezintă o stare de bine psihofiziologică, socială și emoțională care este menținută de acceptarea și respectarea comportamentelor pro-sănătate: regim de viață și odihnă; alimentație rațională; călire a organismului; axarea pe mișcare și cultură fizică, îndeplinirea unor acțiuni profilactice, evitarea comportamentelor nocive (fumat, alcool etc.).

Dieta, alimentația sănătoasă, odihna, mișcarea, renunțarea la tentații care produc plăceri imediate, dar care reprezintă un risc major de îmbolnăvire etc., reprezintă aspectele pe care omul le poate controla și optimiza permanent.

Realizând consilierea familiei/persoanei, trebuie să efectăm, de fapt, educația pentru sănătate, care reprezintă o *cursă lungă*, desfășurată continuu. Bazele ei se pun în copilărie, în familie și în școală, dar ea trebuie realizată pe tot parcursul vieții. Deseori, este necesară învățarea unor deprinderi de viață sănătoase, prin ajutorarea adulților și tinerilor să se debaraseze de obiceiuri cu efect nociv asupra stării de sănătate. Avem în vedere consilierea centrată pe o învățare realizată în

sens invers (dezvățare), fapt care nu este întotdeauna ușor de realizat. Practicarea unui mod de viață sănătos îi conferă persoanei o stare generală de bine sub aspect fizic, psihic, spiritual, emoțional și social. Să reținem că sănătatea nu presupune numai absența bolii, a unor disfuncții adaptative, ci presupune o stare de satisfacție, trăirea unui confort sufletesc, fizic; a dispoziției și sentimentelor pozitive de fericire.

CAPITOLUL 3

DEZVOLTAREA PERSOANEI DIN PERSPECTIVA PSIHOLOGIEI POZITIVE ÎN CONSILIEREA ONTOLOGICĂ COMPLEXĂ A FAMILIEI

3.1. STAREA DE BINE A PERSOANEI: FERICIREA ȘI GÂNDIREA DE TIP POZITIV

Specialiștii din domeniul consilierii familiei trebuie să cunoască componentele stării de *bine* a persoanei. Acestea sunt:

- *acceptarea de sine*: atitudine pozitivă față de sine, acceptarea calităților și defectelor proprii, percepția și evaluarea pozitivă a experiențelor trecute și încrederea în viitor;
- *relații pozitive cu ceilalți*: încredere în oameni, sociabilitate, nevoia de a primi și de a oferi afecțiune, atitudine empatică, deschisă și caldă;
- *autonomie*: independență, hotărâre, rezistență la presiunile grupului, autoevaluare după standardele personale autoimpuse; atitudine adecvată față de evaluările și expectanțele celorlalți;
- *control*: sentiment de competență și de control personal în rezolvarea sarcinilor; subiectul își creează oportunități pentru satisfacerea nevoilor personale, întreprinde acțiuni corelate cu sistemul propriu de valori;
- *sens și scop în viață*: activitate direcționată spre obiective de durată medie și lungă; persoana valorifică pozitiv experiențele, are bucuria prezentului și relevanța viitorului, are convingerea că merită să te implici, manifestă, curiozitate;

– *dezvoltare personală*: deschidere la experiențe noi, sentimentul valorizării propriului potențial, capacitate de autorefecție, percepția schimbărilor de sine pozitive, autoeficiență, flexibilitate, creativitate, nevoia de provocări, nonconformism, respingerea rutinei.

Starea de *bine* a persoanei este asigurată de un suport social adecvat, de o educație corespunzătoare, care ar fortifica încrederea în sine a oamenilor, stima de sine, optimismul, dorința de autodepășire, internalismul (crediința individului că poate controla evenimentele, că totul în viață depinde de el, de opțiunile și de deciziile lui) [18, pp. 18-19].

În concluzie, *dezvoltarea umană optimă poate fi apreciată în funcție de modul de viață, de starea morală și cea generală de sănătate; de funcționalitatea structurilor personalității omului, speranța de viață și orientarea lui spre autorealizare și autoperfecționare*. Dezvoltarea optimă integrează atât componentele dezvoltării biologice, cât și a celei psihologice; aspectele dezvoltării intelectuale, ale dezvoltării emoționale și sociale. Consilierea familiei cu acest scop, are caracter educativ, centrat pe dezvoltare și prevenție și pe abordare sistemică.

Familia și școala ca instituții fundamentale sociale de realizare a educației, într-o colaborare strânsă, trebuie să formeze personalități integre, armonios dezvoltate, capabile să adopte și să valorifice un mod de viață sănătos, eficient, fapt care le-ar conferi oamenilor confort, siguranță sentimentul autorealizării, satisfacției, optimismului și a fericirii.

Întrucât starea de bine a persoanei depinde de starea de bine a familiei sale, a rudelor, depinde de fericirea și gândirea de tip pozitiv, vom prezenta esențializat aceste aspecte.

Starea de bine în psihologia pozitivă se mai definește ca ***bunăstarea generală*** a omului. Aceasta, de fapt, înseamnă mai

mult decât fericirea, dar oamenii folosesc în mod obișnuit termenul de fericire pentru ambele concepte [85, p.7]. Psihologia pozitivă măsoară toate lucrurile care influențează calitatea vieții noastre, începând cu sănătatea și longevitatea, simțul umorului, capacitatea de a preveni și soluționa problemele, de a ne bucura de fiecare succes sau eveniment frumos, până la abilitatea de a ne reveni în urma traumelor. Evident că la acestea asociem și capacitatea omului de a se autoactualiza și a se autoperfecționa permanent, de a fi axat pe o filosofie practică, adică pe acțiunea și comportamentul moral.

Gândirea de tip pozitiv orientează omul spre o viață funcțională, plină, activă din punct de vedere social și personal. Cercetările realizate pe eșantioane reprezentative [Ibidem, pp.21- 22] au demonstrat faptul că cei mai fericiți oameni au relatat următoarele:

au o viață plină de sens și foarte activă din punct de vedere social (sunt implicați în variate forme de voluntariat și ajutorare a altor persoane);

sunt axați pe autoperfecționarea morală, spirituală, fizică, intelectuală etc.;

sunt generoși și ajută pe alții;

se bucură de fiecare clipă și savurează plăcerile vieții;

au o perspectivă pozitivă și se conduc de ea în toate momentele vieții;

își planifică și realizează scopurile și obiectivele, aspirațiile și interesele;

practică cultura fizică/sportul măcar 1-2 ori pe săptămână;

au curajul și puterea de a face față dificultăților, tragediilor și adversităților vieții (sunt rezilienți).

Așadar, în contextul consilierii ontologice complexe a familiei, specialistul va lucra cu beneficiarii nu numai în direcția oferirii unor sfaturi, a orientării acestora spre luarea deciziilor și elaborarea unor strategii eficiente de soluționare a dificultăților apărute, ci vor învăța membrii familiei să -și re/echilibreze viața, urmând consecvent un mod sănătos și demn de comportare, de valorificare a **fericirii eudaimonice**. Acest tip de fericire se referă la un sentiment profund de împlinire și satisfacție pe termen lung, care apare în urma unui comportament demn și rezonabil.

(Să reținem că *eudaimonia* vine de la conceptul grec de *daimon*, care înseamnă potențialul și împlinirea Eului pur).

Cu siguranță că nu putem nega și **fericirea hedonică** sau *fericirea de moment*, plăcerile mici ale vieții; însă să înțelegem elementul-cheie: aceasta nu-l face pe om cu adevărat împlinit și fericit. În sensul vizat, apare necesitatea de autoanaliză, introspecție și meditație pentru a conștientiza ce-și dorește fiecare persoană și ce efort trebuie să depună pentru a îmbina organic și armonios fericirea hedonică cu cea eudaimonică. Efortul care necesită conștientizare, exersare și consolidare pe parcursul vieții persoanei, ține de reglarea-monitorizarea bunăstării psihologice și fizice ale omului. Componentele esențiale ale acestora sunt:

- sănătatea fizică, psihică și socială;
- stăpânirea mediului înconjurător (orientarea, cunoașterea etc.);
- autonomia și creativitatea;
- existența unui scop;
- dezvoltarea personală;
- relații pozitive cu cei din jur;
- stima de sine, aprecierea, acceptarea [85].

Plecând de la aspectele expuse, observăm că, în esență, de la felul de a gândi și a se comporta a persoanei depinde calitatea vieții ei. Fiecare om este, pur și simplu, dator să fie fericit, învățând arta construirii bunăstării și fericirii pe tot parcursul vieții sale.

Vă îndemnăm: exersați permanent gândirea pozitivă, binele, acțiunea morală și fericirea eudaimonică!

3.2. CONSILIEREA PENTRU DEZVOLTARE A PERSOANEI ȘI A FAMILIEI

Spre regretul nostru, procesele globalizării, actorii și maratorii căreia suntem, nu produc numai efecte pozitive, ci au și un șir de efecte, consecințe destul de grave pentru om, pentru integritatea lui psihosocială.

Abordarea ecologică a dezvoltării umane accentuează rolul mediului în care trăiesc și își desfășoară activitatea oame-nii, subliniind valențele educogene ale acestuia.

Mediul reprezintă ansamblul factorilor și a condițiilor de ordin fizic, sociocultural și psihologic, care structurează un context vast și unul existențial situațional. În interacțiunea sa cu mediul, persoana învață să se adapteze solicitărilor, transformându-se pe sine și transformând mediul.

Modalitatea prin care persoana percepe și evaluează contextele situaționale în care se află la moment, determină trăirile afective și comportamentele adaptativ-inovative sau, invers, cele aversive și nonadaptive.

Influența mediului asupra dezvoltării personalității umane este valorificată pe deplin în măsura în care contextele situaționale existențiale devin *medii de învățare adecvate*.

Specialistul în consiliere trebuie să cunoască faptul că un context existențial situațional poate deveni mediu favorabil pentru învățare numai atunci când:

- *influența lui tinde să fie permanentă și cu rol deosebit în satisfacerea unor trebuințe și motive de bază.* Mediul familiar, de regulă, este un mediu prielnic învățării pentru că membrii unei familii adecvate au preocupări și responsabilități comune în satisfacerea trebuințelor lor biologice, psihologice, intelectuale, morale și sociale;
- *intensitatea influențelor familiale este atât de puternică, încât obligă persoana să i se supună, să răspundă la sarcini, cerințe, solicitări.* Mediul favorabil învățării este acela care *constrânge* individul să adopte o cale, o direcție, un sens al vieții și activității sale;
- *asigură suport pentru dezvoltarea personală și depășirea unor situații critice.* Natura relațiilor și a interacțiunii cu mediul fizic și, mai ales, cu cel sociocultural determină continuitatea evolutivă, dar și unele discontinuități cu rol de regândire, reajustare, reorientare a comportamentului. Grădinița de copii, școala, diversele organizații etc., unde se realizează educația formală, pot și trebuie să ofere *medii de învățare* favorabile valorificării potențialului și capacităților oamenilor, în scopul dezvoltării lor optime [39, pp. 135-136].

Dat fiind faptul că **I. Al. Dumitru** [32], reprezintă în literatura de specialitate, aspectele de bază ale consilierii psihopedagogice coerent și explicit din punct de vedere teoretic și praxiologic, am decis să redăm esența și importanța mediilor de învățare favorabile dezvoltării optime a personalității prin analiza mai detaliată ale accepțiunilor cercetătorului.

Un mediu de învățare favorabil dezvoltării optime a personalității umane este contextul situațional organizat și structurat în modul în care:

oferă oportunități, variate și stimulative pentru angajamentul și implicarea persoanei. A oferi ocazia de a explora noi situații și cât mai diverse, de a încerca/experimenta noi activități, noi relații și roluri, de a valorifica anumite idei, de a opta pentru anumite valori etc. – constituie tot atâtea provocări pentru individ de a dobândi abilități și competențe, care l-ar conduce spre obținerea succeselor și la consolidarea autocontrolului asupra vieții și activității lor;

conține resursele fizice, materiale, dar și psihologice, sociale necesare realizării învățării eficiente și durabile, în scopul dezvoltării;

furnizează recompense materiale și psihologice extrinseci și intrinseci, care ar încuraja și ar stimula persoana pentru a învăța.

Mediile și contextele învățării eficiente sunt acelea care funcționează în baza ***principiilor constructivismului pedagogic***. Potrivit acestora, învățarea presupune crearea unei situații educaționale în care cunoașterea este o construcție de sensuri și semnificații individuale (personale) și/sau colective (în grup), realizată prin cooperare și colaborare, cercetare permanentă. Procedându-se astfel, copiii și tinerii, inclusiv adulții, dobândesc abilități, capacități și competențe necesare învățării pe tot parcursul vieții, care asigură realizarea unei învățări eficiente.

Așadar, organizarea consilierii în baza principiilor pedagogice a unor contexte de învățare reprezintă o condiție a învățării eficiente și durabile, ceea ce contribuie la realizarea

metaînvățării (a învăța cum să înveți) și a învățării autodirijate, caracteristică esențială a învățării adulților [47; 58].

Învățarea este nu numai *explicită*, efectuată prin instruire directă, realizată de către profesor și care conduce la achiziția de cunoștințe, în special cele declarative ci și *implicită*, realizată prin participarea și implicarea elevilor în anumite contexte de învățare, create pentru a favoriza învățarea autodirijată, care conduce la achiziționarea cunoștințelor procedurale, la forma-rea de competențe, abilități și deprinderi de lucru eficiente.

Învățarea autodirijată face posibilă învățarea ecologică, realizată în condiții naturale de viață ale persoanei, care se dovedește a fi mai productivă, mai flexibilă, mai interesantă și adecvată solicitărilor mediului, dar și dorințelor și aspirațiilor individului. În esență, consilierea pentru dezvoltare urmărește orientarea adultului/familistului în direcția adoptării, în deplină cunoștință de cauză și cu maximă responsabilitate, a unui mod demn și sănătos de viață, care să-i ofere acestuia un echilibru psihoemoțional funcțional, sub toate aspectele: cognitiv, emoțional, comportamental/moral și social. Evident că satisfacția personală, confortul psihologic, sentimentul autorealizării și al autoîmplinirii, toate dobândite prin valori-ficarea optimă a conduitei asigură integrarea tuturor structurilor personalității într-un sistem al cărui nucleu îl reprezintă *Eul*. Funcționalitatea optimă a personalității și dobândirea de către persoană a stării de bine sunt gestionate de către *Eu*. Această structură conferă unitate, consistență și coerență gândurilor, trăirilor și acțiunilor persoanei, contribuind la constituirea integrității structurilor vizate. În esență, *consilierea pentru dezvoltare a familiei*, ca, de altfel, și celelalte tipuri de consiliere (în situații de criză, remedială, preventivă), repre-

zintă un proces de orientare și de învățare. Este o învățare centrată pe individ/familie cu caracter personalizat, care valorifică abilitățile și capacitățile fiecărei persoane, ajutând-o să evolueze și să dobândească o identitate proprie, unică, totodată este o învățare centrată și pe orientarea familiștilor spre sporirea eficienței sale personale și a colaborării în comun.

Consilierea pentru dezvoltare este o parte componentă foarte importantă a COCF. Ea sprijină și orientează oamenii să învețe a-și valorifica maximal capacitățile în direcția restructurării cognițiilor, a gestionării adecvate a emoțiilor, a desfășurării unui comportament adaptat situațional, în concordanță cu ceea ce este acceptat social, fiind util, eficient, moral, bine pentru sine și pentru membrii familiei sau a altor persoane. Specialistul care se ocupă de consilierea axată pe dezvoltare, trebuie să țină cont de stadiile evoluției individului, dar și a familiei, adaptându-și metodele și tehnicile la particularitățile de vârstă și individuale ale membrilor familiei. Viața omului urmează anumite stadii care au un șir de caracteristici specifice. Consilierea eficientă, cu rol de asigurare a dezvoltării optime, trebuie racordată la cerințele fiecărei vârste și ale fiecărei familii. *Consilierea pentru dezvoltare a familiei are un caracter sintetic-integrativ și integrator*. Ea îmbină acțiuni și măsuri specifice celorlalte tipuri de consiliere, în special, deseori include consilierea remedială și cea preventivă.

De aceea, în activitatea educațională este utilizată, cu precădere, consilierea pentru dezvoltare. *Ea constituie substanța și conținutul esențial a ceea ce numim consiliere psihopedagogică* [39]. În sinteză, consilierea psihopedagogică realizată în scopul dezvoltării personalității beneficiarilor, urmărește sprijinirea și orientarea acestora pentru ca ei:

- să se cunoască pe sine cât mai realist și să se accepte așa cum sunt (cu calități și defecte, cu puncte tari și puncte slabe);
- să-și asume responsabilitatea deciziilor și consecința faptelor proprii;
- să învețe să-și modifice atitudinile și comportamentele dezadaptative, ineficiente și/sau indezirabile social;
- să relaționeze eficient cu alții, să coopereze și să colaboreze în grup/în instituția și mediul din care fac parte:
 - să atingă un nivel optim de congruență între gânduri, emoții și fapte (comportamente) și o stare generală de bine.

Astăzi, consilierea pentru dezvoltare câștigă tot mai mult teren. Factorii care au condus la această stare de lucruri sunt:

- *schimbările sociale majore* generate de industrializare, urbanizare, globalizare etc., care au generat dificultăți adaptative;
- *necesitatea planificării carierei* într-o lume în care dinamica profesiilor este foarte accelerată;
- *rațiuni de eficiență și pragmatism*, care au impus schimbări esențiale în domeniul managementului resurselor umane, *omul potrivit la locul potrivit*;
- *aparitia unor noi teorii psihologice* privind personalitatea umană (cognitivismul, programarea neurolingvistică, psihologia umanistă, psihologia transpersonală etc.), fapt care a condus la multiplicarea perspectivelor de abordare a personalității umane și, în consecință, la diversificarea modalităților, metodelor și tehnicilor de consiliere. Toate acestea au determinat un plus de eficiență în consilierea psihopedagogică realizată în scopul dezvoltării.

Dacă menirea educației este formarea și dezvoltarea personalității oamenilor, *consilierea pentru dezvoltare* are ca scop facilitarea accelerării acestui proces și eficientizarea lui. Con-

silierea pentru dezvoltare răspunde, în cea mai mare măsură, nevoii de a avea oameni eficienți și pragmatici, sănătoși și robuști (fizic și psihic), optimiști și încrezuți în viitor, fericiți.

Consilierea pentru dezvoltare a familiei, reprezintă esența COCF și începe concomitent cu crearea familiei. Consilierea pentru dezvoltarea familiei se poate desfășura în instituțiile medicale/consultații pentru femei; *Centre de planificare a familiei*, *Clinicile și consultațiile pentru copii*, apoi continuă atunci când copilul începe a frecventa instituția preșcolară și școala. Sigur că optimal ar fi ca *Oficiile de înregistrare a stării civile* și *Serviciile psihologice din unitățile de învățământ* să aibă în state unități de consilier familial. În școli, psihologii, diriginții și managerii responsabili de activitatea educativă organizează ședințe, *școli/ lectorate pentru părinți*, care, în esență, se ocupă de educația părinților și promovează cunoștințele din domeniul psihologiei și pedagogiei.

Tematica lectoratelor diferă de la o școală la alta, însă prevalează aspectele legate de educația copiilor în familie; utilizarea metodelor de educație; aplicarea aprobării și dezaprobării; cunoașterea particularităților și crizelor de vârstă etc. Important este ca în cadrul acestor activități să fie desfășurată nu numai consilierea grupurilor de părinți, dar să se realizeze consilierea mixtă a adulților și copiilor/familiei, să se aplice variate forme de lucru: conferințe practice, mese rotunde; ateliere de formare, traininguri etc.

Metodele aplicate să varieze în funcție de problema abordată și specificul vârstei beneficiarilor. Accentul poate fi pus pe conversația socratică, discuții, dispute, brainstorming, comunicări îmbinate cu demonstrarea filmelor sau a prezentărilor Power-Point etc.

3.3. CONSILIEREA FAMILIEI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

Criza este o stare de dezorganizare, de disfuncționalitate a personalității sau a familiei, în care se poate afla, la un moment dat o persoană sau întreaga familie, ce se confruntă cu anumite probleme cărora nu le poate face față în mod adecvat și care produc îngrijorare, anxietate și stres tuturor membrilor acesteia. O situație de criză este o situație generatoare de distres care afectează în sens negativ, capacitatea adulților și a copiilor de a gândi și de a acționa eficient.

Incontestabil este faptul că fiecare om trece printr-o situație de criză sau, cel puțin, este martor, uneori participant la o astfel de situație. Starea de criză poate fi generată și declanșată de așa evenimente precum: situația familială dificilă, des-părțirea de persoana iubită, infidelitatea, divorțul, pierderea persoanei dragi; problemele financiare, faptele/comportamentele amorale/nedemne ale partenerului de viață, consumul de alcool și/sau droguri, problemele de sănătate ale celor apropiați, pierderea serviciului, privarea de libertate etc.

Elementele unei situații de criză sunt:

- apariția unui eveniment declanșator;
- persoana percepe evenimentul ca fiind amenințător și generator de teamă, anxietate, stres;
- reacțiile persoanei la eveniment sunt dezorganizate și fără un rezultat adecvat;
- persoana încearcă să adopte anumite strategii pentru a face față situației și stresului generat de aceasta și înregistrează insuccese și/sau chiar eșecuri.

Literatura de specialitate [12; 20; 29; 39; 50 etc.] oferă un șir de caracteristici esențiale ale situațiilor de criză prin care

poate trece familia. Acestea sunt declanșate de unele evenimente, cărora membrii familiei nu le pot face față temporar.

- orice familie, chiar și cele armonioase pot trece, într-un moment dat al vieții prin situații critice (dificultăți economice; decesul, mai cu seamă cel subit al unui membru; conduite violente etc.);
- situația de criză a familiei poate avea caracter superficial sau profund; personal și colectiv (depinde de percepția, evaluarea și/sau interpretarea situației de către persoana concretă sau membrii familiei);
- durata unei stări de criză este relativ scurtă. Intensitatea stresului scade treptat chiar dacă problema în sine nu este rezolvată;
- rezolvarea unei crize se realizează pe două căi: *adaptativă*: persoana/familia învață noi modalități de rezolvare a problemelor; *nonadaptativă*: persoana/familia evită situațiile neplăcute, se protejează, devine defensivă. Familia este tulburată, disfuncțională, membrii ei pot avea un comportament dezorganizat din cauza autocontrolului scăzut al adulților.

Tipurile de criză prin care poate trece o persoană sunt proprii și familiilor. Prezentăm considerațiile cercetătorilor **H. Parad** și **L. Parad** (1990), care susțin că *există mai multe tipuri de criză în funcție de natura factorilor care le declanșează*:

- *crize determinate de factorii biologici* – sunt stări de criză ce se manifestă la majoritatea oamenilor în anumite etape ale creșterii și dezvoltării lor biofizice. Intrarea la școală, pubertatea, adolescența sau vârsta mijlocie – sunt perioade în viața unei persoane, care pot genera unele dificultăți și stări de criză;

- *crize determinate de factorii de mediu*, de anumite evenimente, precum: moartea cuiva drag, divorțul, o boală cronică, violența în familie etc. Sunt stări de criză care apar frecvent în situațiile generate de factorii sociali de tip relațional, interpersonal, situațional etc.;
- *crize întâmplătoare generate de cauze imprevizibile*. Anumite evenimente și întâmplări nefericite imprevizibile, precum cutremurile, inundațiile, accidentele de circulație cu consecințe majore etc., ce produc reacții disproporționate, necontrolate, uneori violente ale persoanei care trăiește astfel de evenimente.

Consilierii trebuie să cunoască reacțiile oamenilor în situații critice.

Persoanele aflate într-o situație de criză au un comportament neobișnuit, uneori bizar; ele acționează nerațional, lăsându-se pradă trăirilor emoționale de moment, panicii, spaimii, deznădejzii și disperării.

H. Parad și L. Parad (1990) descriu mai multe *stări și reacții tipice ale oamenilor aflați în situații critice.*

- *Uimirea*. Surprinși de eveniment, subiecții sunt dezorientați, nu știu cum să procedeze și cum să reacționeze. De aceea, reacțiile lor sunt necontrolate, ineficiente.
- *Pericolul*. Subiecții simt că sunt în pericol și au sentimentul unui rău inevitabil ce li s-ar putea întâmpla.
- *Confuzia*. Subiecții se află într-o stare în care reperele normative și valorice personale sunt bulversate.
- *Impasul*. Subiecții se blochează și, momentan, nu găsesc strategii eficiente alternative de comportare. Ei cred că orice soluție adoptată este din start sortită eșecului, astfel încât se simt neputincioși.

- *Disperarea*. În starea în care se află, subiecții nu sunt dispuși să facă ceva pentru a depăși situația, chiar dacă uneori riscul este mare, iar soluțiile adoptate nu au vre-o legătură logică cu problema în sine.
- *Apatia*. Unii indivizi renunță la acțiune refuzând să încerce să mai facă ceva. Ei cred că situația lor este lipsită de orice speranță și așteaptă derularea evenimentelor.
- *Neajutorarea*. Subiecții nu-și pot fi singuri de folos și trebuie ca altcineva să le vină în ajutor.
- *Nerăbdarea*. Subiecții își doresc mult o soluție imediată pentru soluționarea problemei lor.
- *Disconfortul*. Subiecții se simt nefericiți, sunt anxioși, neliniștiți, incapabili de concentrare și focalizare pe soluții adecvate [Apud 39].

În continuare vom analiza fazele procesului de criză. Reacțiile la situația de criză sunt diferite, în funcție de stadiul în care se află procesul derulării ei. Parcurgerea crizei este un proces cu mai multe *faze*.

Faza de impact – apare concomitent cu sau imediat după evenimentul declanșator. Membrii familiei/persoana conștientizează că a intrat în starea de criză, deoarece constată că strategiile folosite de rezolvare a problemelor nu funcționează, fapt care o dezorganizează, iar pe adulți îi face să se simtă neajutorați, anxioși, frustrați, înfricoșați, depresivi sau chiar disperati și să-și piardă controlul. Impactul produs de anumite evenimente este diferit la copii, adolescenți și adulți. Unii copii care intră în starea de criză, trec relativ ușor peste acest moment, detașându-se de evenimente. Ei trăiesc intens experiența și se implică mai puțin din punct de vedere cognitiv. În cazul adulților, faza de impact poate lăsa urme adânci, cu

repercusiuni asupra evoluției viitoare a personalității acestora. Dacă criza familiei s-a produs din cauza nenorocirii cu copiii (decesul), criza adulților poate dura timp îndelungat.

Faza de adaptare (coping) – familia/persoana în cauză se mobilizează și încearcă să schimbe situația, percepend-o și evaluând-o altfel, modifică reacțiile față de evenimentele gene-ratoare de criză; schimbă strategia de comportare, alegând-o pe cea adaptativă, care poate fi de confruntare cu situația sau de apărare (negare, retragere, neimplicare etc.). Dacă nici una dintre strategiile adaptative nu funcționează, persoana/familia intră în ce-a de a treia fază.

Sustragerea – membrii adulți ai familiei simt că nimic din ceea ce au încercat nu le ajută să-și aline suferința. Sustragerea poate fi *voluntară* (de exemplu: evadare, uneori chiar prin sui-cid) sau *involuntară* (trăiri emoționale distorsionate, dezorga-nizări ale personalității etc.).

Oamenii intră în faza de sustragere atunci când criza durează o perioadă mai îndelungată și când nu întrevăd nici o cale de ieșire din această situație.

Bineînțeles că normal ar fi ca în situația de criză, cineva din membrii adulți să se adreseze la un specialist-consilier de familie sau la o rudă, care este capabilă de a le acorda ajutor.

Confruntându-se cu diverse situații critice în care se află beneficiarii, ajutorul consilierului trebuie să intervină prompt, adecvat și eficient. El trebuie să ajute adulții să-și păstreze calmul, să înțeleagă cauzele care au generat o astfel de stare, să-și recapete speranța și, în final, să-i determine să-și mobilizeze resursele pentru a depăși dificultățile și a-și redobândi calmul, echilibrul necesar funcționării normale a propriei personalități și a familiei în integritatea sa.

Literatura de specialitate [9; 10; 12; 31; 32; 39; 77 etc.] oferă recomandări consilierilor care lucrează cu oamenii aflați în situații de criză.

Un consilier eficient manifestă următorul comportament în relația sa cu subiecții aflați în situații de criză:

- rămâne calm și este pregătit să facă față tulburărilor emoționale ale persoanelor aflate în situații de criză;
- oferă persoanei ocazia să vorbească despre problema sa, *să-și spună povestea*, având astfel prilejul să determine natura și complexitatea crizei; intensitatea și severitatea acesteia;
- formulează numai întrebări strict necesare și focalizate pe problemă;
- se ocupă de situația/starea critică prezentă a persoanei, și nu de cauzele ei profunde, eventual de natură inconștientă (acest lucru îl poate face după ieșirea persoanei din starea acută a crizei);
- întreprinde numai ceea ce este adecvat din punct de vedere științific, profesional, legal, deontologic și moral.

Comportamentele ineficiente ale consilierului se referă la anumite interdicții autoimpuse, la înfrânarea unor impulsuri și tendințe proprii. Astfel, consilierul nu are drept moral și profesional să facă următoarele:

- să-i spună persoanei că problemele lui nu sunt atât de grave pe cât le prezintă și le trăiește aceasta;
- să-i ceară persoanei să-și abandoneze acum, pe loc, planurile (care au condus la starea de criză); acest lucru cere timp și răbdare din partea consilierului și accep-tare din partea beneficiarului;

- să încerce să rezolve toate problemele persoanei care au condus la disfuncționalitățile adaptative ale personalității lui;
- să utilizeze strategii, metode și tehnici inadecvate și ineficiente actual (admonestări, mustărări, pedepse etc.).

Modelul procesului de consiliere în situații de criză seamănă mult cu un *model tipic de rezolvare a problemelor* [12; 29; 39; 59 etc.]. Astfel, este indicat un traseu de parcurgere a câtorva *etape*:

Evaluarea crizei și a resurselor beneficiarului de a o de-păși. Consilierul trebuie să afle circumstanțele care au condus la apariția crizei și sentimentele subiectului față de criză. El trebuie să încurajeze beneficiarul pentru ca acesta să vorbească despre propriile probleme, despre sentimentele și planurile sale. Este evident că persoanele aflate în situații de criză își organizează și își exprimă cu greu gândurile, au sentimente confuze, fapt care face dificilă intervenția consilierului. Dacă sănătatea subiectului este în pericol (acesta are idei autodis-tructive, de sinucidere sau reprezintă un pericol pentru cei-lalți), consilierul va anunța familia/ părinții sau alte persoane apropiate, pentru a interveni.

Sprijinul acordat beneficiarului pentru înțelegerea problemelor sale și clarificarea sentimentelor proprii. Aflat în situația de criză, beneficiarul nu gândește limpede, fapt care conduce la o discrepanță între relatări (ceea ce spune). El trebuie ajutat să-și facă ordine în gânduri și să aibă o înțelegere mai realistă a problemelor. Utilizând tehnici specifice conversației consultative (întrebările circulare, reformularea, parafrazarea, analiza, interpretarea, sumarizarea etc.), consilierul ajută su-

biectul să-și exprime sentimentele și să-și clarifice gândurile, să se resemnifice.

Generarea soluțiilor posibile. Analiza problemelor apărute în situația de criză poate evidenția aspectele vulnerabile ale persoanei, inclusiv, soluțiile posibile de remediere.

Consilierul, foarte atent și delicat, solicită persoanei răspuns la următoarele întrebări:

Dacă a mai trecut prin situații similare și cum a procedat?

Ce a încercat să facă pentru a depăși actuala criză?

Ce părere are despre prezenta situație de criză?

Ce alternative întrevede pentru a ieși din impas?

Deseori, beneficiarul este stimulat să dea posibile soluții, fie ele realiste sau nu. Folosind analogii, metafore, psihodrama, sociodrama sau alte tehnici, consilierul poate sugera persoanei calea de urmat pentru soluționarea problemelor cu care se confruntă.

Decizia asupra unei căi și strategii de urmat. Opțiunea pentru un anumit mod de a proceda este anticipată de evaluarea soluțiilor posibile. Consilierul ghidează beneficiarul spre adoptarea unei opțiuni favorabile care să-l conducă la depășirea situației. Cristalizarea unei strategii pentru un mod de acțiune va determina consilierul să se asigure că persoana crede în aceasta. Credința este resursa motivațională care angajează beneficiarul în soluționarea problemelor sale.

Aplicarea în practică a deciziei asumate și transferul ei în situațiile reale de viață. În această etapă, consilierea presupune învățarea de către beneficiar, printr-un training adecvat, a unor abilități și moduri procedurale, care să-i asigure obținerea unor performanțe scontate și să-l conducă spre succes în activitate.

Modurile și strategiile de a proceda sunt utilizate apoi în rezolvarea unor probleme din viața persoanei, care se confruntă cu situația de criză.

Situațiile de criză în cadrul familiei se pot manifesta acut și latent. Ajutorul acordat de consilier va depinde de cazul concret, vârsta persoanelor, conduita manifestată și consecințele care pot apare. Funcția consilierului este una de tip suportiv și de alinare-orientare a persoanelor aflate în situații de criză, pentru a le ajuta să depășească starea de disperare, a accepta și a urma un comportament constructiv.

3.4. RESTAURAREA MORALĂ A PERSOANEI ÎN PROCESUL CONSILIERII ONTOLOGICE COMPLEXE A FAMILIEI

În toate timpurile, viața și existența omului nu a fost ușoară, dar, mai cu seamă, astăzi, când lumea contemporană și existența umană sunt penetrate de poluarea valorilor fundamentale, iar fiecare persoană, în parte, și familia, în întregime, necesită variate intervenții de consolare, susținere, dezvoltare și restaurare morală.

Fenomenul globalizării, amplificarea mobilității omului, schimbările sociale și geopolitice, criza economică mondială, actele teroriste și acțiunile militare, deteriorarea continuă a mediului și intensificarea cataclismelor naturale, presiunile exercitate de către mass-media și noile tehnologii – reprezintă doar unii factori existențiali perturbatori și provocatori de stres și dezechilibru moral. Impactul acestora și influențele parvenite din contextul apropiat al persoanei (familie, colectiv de muncă, cartier, comunitate etc.) sau/și manifestările ce țin de particularitățile individual-tipologice, starea nesafisfăcă-

toare a sănătății, crizele morale ale semenilor noștri contribuie la acumularea stresului existențial, apariția sindromului extenuării psihice și a degradării morale.

Dacă medităm asupra existenței umane și analizăm viața propriei familii, observăm că fiecare persoană, fie adult sau copil, în anumite perioade și circumstanțe cotidiene, are nevoie de susținere, uneori – de orientare și ghidare, alteori, de dezvoltare și de o restaurare morală.

Susținerea morală este prima și cea mai veche formă de psihoterapie și consiliere. După cum am menționat anterior, susținerea morală, abordată în variate aspecte și forme, poate fi găsită încă în operele de bază ale Antichității. Valoroasă în acest sens, este cunoscuta lucrare a lui **Aristotel** *Etica nicomahică*, în care reputatul filosof abordează existența umană și fundamentează *filosofia moralei practice* [6].

Nu putem să nu ne referim la conținutul moral relevant și frumusețea literară a *Dialogurilor* lui **Platon**, care oferă informații interesante cu privire la problema susținerii și restabilirii morale a individului.

Aici, reflecția filosofică se îmbină organic cu reliefarea personalității lui **Socrate** și a discipolilor săi, descrierea contribuției acestora și a *metodei socratice* de valorificare a *intero-gației*, care asigură moșirea spirituală (maieutica) a oamenilor, prin intermediul căreia putem antrena individul într-un pro-ces real de meditație asupra conduitei și vieții sale.

Specialiștii din domeniul psihoterapiei și psihologiei morale [12; 20; 39; 40; 41; 54 etc.] consideră că **Socrate** este primul, care vorbește despre psihiatru și psihoterapie, înțelegând prin aceasta o psihoterapie morală, în sensul de îngrijire și ocrotire a sufletului sau de restaurare a acestuia.

Dacă ne referim la religie ca terapie morală în plan existențial, ea reprezintă o formă de spiritualitate și spiritualizare, care invită omul la reflecție, la evidențierea *Eu-lui* în corelație cu Divinitatea, la autocunoaștere și autoperfecționare [40].

Civilizația umană a demonstrat că educația religioasă poate deveni un prilej de fortificare interioară, de identificare de sine, de descoperire a idealurilor, de re/convertire a persoanei spre lumea valorilor spirituale absolute.

Alături de valențele morale ale religiei, merită să subliniem și capacitățile ei în formarea la om a unei imagini globale, holiste asupra existenței. O atitudine religioasă cu privire la existență înseamnă analize și judecăți morale sistematice asupra semnificației acesteia.

Astfel, creștinismul prin doctrina sa promovează fapta și modelul lui Iisus Hristos, care conține o terapie spirituală, centrată pe respectarea preceptelor morale, pe eliberarea omului de păcat prin mântuirea sufletului [Ibidem, pp.88-89].

În *epoca modernă*, psihoterapia morală viza sfera dirijării pasiunilor omului, a modelării conduitei și supunerea acesteia *principiului rațiunii* (R. Descartes, B. Spinoza, M. de Montaigne, Im. Kant etc.).

Epoca postmodernă ne oferă multe nume notorii, care au abordat problema în cauză. Cel mai important eveniment este includerea terapiei morale în practica medicală de către **Ph. Pinel** [Apud 27], care aplica bolnavilor săi și un tratament fundamentat pe principiile umanismului moral. Cele mai profunde și originale studii de psihoterapie morală sunt cele realizate de **H. Baruk** [8]. Chintesența abordărilor sale poate fi exprimată prin teza fundamentală a terapiei sale: **studiul omului fizic nu poate fi separat de studiul omului moral**, pe care a

preluat-o de la **A. Morel** și a dezvoltat-o, considerând că tulburările psihice sunt însoțite de o degradare morală a ființei umane. În acest context, noi realizăm o precizare de principiu: *viața ca fenomen uman este foarte complicată și pe parcursul existenței sale atât persoana cât și familia simt necesitatea restaurării morale*. Din aceste motive, orice psihoterapie, precum și consilierea, educația – trebuie să reprezinte procese bine gândite și ajustate la realitate, bazându-se pe concepția morală despre om. Astfel, elementul axial al consilierii ontologice complexe a familiei rezidă în restabilirea unității dintre conștiința și conduita morală a membrilor acesteia. Conform accepțiunii lui **H. Baruk**, *echilibrarea libertății omului cu responsabilitatea acestuia*, este scopul terapiilor și a consilierii morale [Apud 8].

Acceptăm această idee, dezvoltând-o în felul următor: în COCF realizăm echilibrarea libertății membrilor familiei cu îndeplinirea eficientă a funcțiilor acesteia, cu responsabilitatea pentru modul demn de viață, coeziunea și adaptabilitatea ei.

În lucrarea dată nu avem ca scop să realizăm, numaidecât, delimitări științifice de sisteme, teorii și abordări terapeutice, ci propunem un șir de precizări importante ale conceptelor de bază, fundamentăm consilierea ontologică complexă a familiei și conturăm unele strategii, direcții, forme, mecanisme și căi de ajutorare a familiei prin reechilibrarea și restaurarea morală a persoanei, care vor servi drept repere praxiologice pentru specialiștii în domeniul vizat.

În contextul dat, sugerăm că *educația* reprezintă un element important al COCF și un proces amplu de formare-dezvoltare a personalității, care presupune o enculturație, o cultivare, în primul rând, morală, psihofizică, intelectuală, estetică și tehnologică, ceea ce va asigura integrarea socială a omului.

Educația presupune îmbinarea și folosirea unor metode, procedee și tehnici ce contribuie la modelarea individului și transformarea lui într-o personalitate integră armonios dezvoltată.

Psihoterapia are ca obiectiv restabilirea stării de echilibru psihic, tulburat de condițiile produse de o maladie psihică, iar **psihoterapia morală** vizează restaurarea personalității și a valorilor umane pervertite sau pierdute de individ.

Acțiunile de terapie morală reunesc două aspecte: consilierea, terapia și restaurarea persoanei în conformitate cu și în baza valorilor morale [27].

Întrucât, posedăm o pregătire teoretică și practică solidă, avem realizate un șir de cercetări în domeniul psihopedagogiei și consilierii familiei [25; 26; 27; 28; 29 etc.], filosofiei educației [24; 26], ceea ce ne-a avantajat în desfășurarea unor analize experiențiale și investigații privind susținerea și restaurarea morală a persoanei și familiei, propunem o definiție a consilierii morale, pe care o considerăm drept componentă importantă a COCF.

Definiția include abordarea de tip integrativ într-o viziune sistemică a persoanei și familiei, și sperăm că va exclude criticile unor specialiști care consideră activitățile psihoterapeutice drept o prerogativă strictă a profesioniștilor din domeniul vizat sau susțin că doar psihanaliza este singura psihoterapie adevărată.

Așadar, precizăm că strategiile, formele, metodele și tehnicile îmbinate și valorificate în baza respectării principiilor integrării psihoterapiei și consilierii [29], a factorilor comuni și a exigențelor eclecticismului tehnic, axate pe valorile, perspectivele și normele filosofiei practice – formează *metodo-logia consilierii și terapiei morale*.

Metodologia, în sens restrâns, include ansamblul de acțiuni/metode de re/educație morală, ce se vor aplica din perspectiva educației permanente, re/formarea abilităților și competențe-lor elementare de acordare a susținerii, ajutorului persoanelor apropiate, dar și propriei persoane, în depășirea unor crize de personalitate în scopul re/echilibrării și restaurării morale.

Pentru a evita unele disensiuni științifice și praxiologice și pentru a scoate în evidență chintesența filosofiei practice a familiei, a normelor deontologice și respectarea nucleului epistemic al psihoterapiei, vom defini și valorifica conceptul de *consiliere morală*, cel de *consiliere*, *ajutor și susținere*, *tera-pie morală și restaurare morală*, care vor fi abordate în cadrul *consilierii ontologice complexe a familiei*.

În favoarea acestei decizii venim cu următoarea motivație: din momentul ce definițiile psihoterapiei încă se situează între două extreme: de la cele foarte înguste, conform cărora doar psihanaliza poate fi considerată unica psihoterapie adevărată – până la definiții foarte largi, conform cărora domeniul vizat include orice formă de intervenție sau influență personală asupra unui individ sau grup, ce au ca scop soluționarea unor probleme vitale și îmbogățirea experiențelor existențiale [29], vom pleda pentru utilizarea conceptelor nominalizate anterior; orice psihoterapie, inclusiv cea morală, începe cu identificarea problemei, continuă cu consilierea morală, apoi cu intervențiile de restaurare morală propriu-zise; delimitarea conceptelor *consiliere* și *terapie morală*, este una convențională, pentru a conștientiza cele două aspecte: consilierea și terapia de restaurare a persoanei.

În baza considerațiilor expuse propunem o definiție operațională a consilierii și terapiei morale a familiei. Astfel, ***consilierea și terapia morală a familiei reprezintă ansamblul de acțiuni care au ca scop susținerea și restabilirea stării de echilibru psihologic al persoanei; re/includerea membrilor familiei în ordinea pe care o impun normele morale și restaurarea relațiilor, climatului familial în baza respectării conștiinței ale acestora.*** Acest moment reprezintă unul din pilonii COCF.

Cât privește contextul praxiologic general, merită să fie evidențiate ***dilemele etice***, care apar deseori în viața omului, în educația copiilor, în consilierea și terapia morală și desigur că în consilierea ontologică complexă a familiei.

Acestea vizează:

conflictul de interese specifice unor persoane/membri ai familiei (părinți, copii, bunici, alte rude);

alegerea strategiei de lucru și comportarea specialistului sau a persoanei din cadrul familiei, ce va fi în rolul de consilier;

decizia asupra limitelor intervenției realizate asupra unei persoane concrete sau asupra familiei, în integritatea sa;

valorificarea atentă a informațiilor și alegerea nivelului de respectare a unor particularități de personalitate;

alegerea între comunicarea specială sau *ascunderea*, distorsionarea intenționată a cărorva fapte și evenimente din viața membrilor familiei;

abordarea empatică sau/și persuasivă, directivă sau non-directivă a persoanelor ce necesită restaurare morală.

Evident că acestea nu reprezintă o enumerare și explicație exhaustivă și detaliată a dilemelor etice, care apar în procesul consilierii ontologice complexe și terapiei morale a familiei.

De aceea, mizăm pe profesionalismul specialiștilor și pe bunul simț al persoanelor ce îndeplinesc rolul de consilier al familiei și cunosc bine apropiații săi, plus la aceasta, dau dovadă de curaj, rezistență la stres, servesc drept model etic de conduită; se autoactualizează, își dirijează și controlează emoțiile; se bucură de autoritate și credibilitate existențială, posedă optimism și darul persuasiunii/au forță de convingere și sunt, pur și simplu, oameni onești, *buni la suflet și sfătuitori impecabili*.

Procesul, formele, strategiile și mecanismele consilierii și terapiei morale ca componente ale consilierii ontologice complexe a familiei:

Procesul de consiliere reprezintă un ansamblu funcțional, flexibil de acțiuni-operații orientat spre restabilirea echilibrului psihologic, susținerea și restaurarea morală/existențială a persoanei sau familiei.

Caracteristicile generale ale procesului de consiliere sunt evidente la nivelul analizei structurii de funcționare a acțiunilor și activităților care au o configurație specifică de consolare, liniștire, încurajare, restaurare morală și se bazează pe etica relației și interacțiunea dintre consilier și persoană, inclusiv familia ce necesită ajutor/ beneficiar.

Acțiunile de consiliere și terapie morală presupun:

relația consilier-beneficiar care include o interacțiune pozitivă, respect reciproc și focalizare pe persoana ce necesită ajutor;

în activitățile de consiliere și terapie morală, specialistul acționează ca profesionist și ca om; el empatizează cu beneficiarul, oferindu-i ajutor, susținere, încurajare;

consilierea ontologică complexă a persoanei sau familiei presupune deseori o extindere a procesului prin implica-

rea apropiaților (întregului grup familial) în susținerea și restabilirea acesteia;

în procesul de consiliere pot fi implicate persoane mature, care pot servi ca model comportamental; au credibilitate, autoritate; posedă forță de convingere și abilități speciale de ascultare, comunicare asertivă, experiență de viață.

Întrucât *procesul consilierii ontologice complexe a familiei este unul de tip integrativ sistemic*, vom contura și delimita *obiectivele* acestuia:

anihilarea și anularea stării de neliniște, angoasă și frustrare a persoanei ce suferă;

diminuarea, apoi și lichidarea disperării persoanei;

consolarea morală, redarea încrederii în forțele proprii, în sine, prin mobilizarea resurselor sufletești;

restabilirea stării de echilibru psihologic interior;

reintrarea persoanei în ordinea pe care o impun normele și regulile morale;

insuflarea optimismului și a ideii că nimic nu este ireparabil în afară de moarte și orice obstacol al vieții poate fi evitat sau depășit;

apelarea la modelele ce reprezintă tărie/forță morală;

cooperarea și sprijinul moral acordat semenului ce suferă;

reintegrarea persoanei în câmpul axiologic pierdut și restaurarea morală a acesteia;

sfătuirea, orientarea/ghidarea și însoțirea persoanei pentru o durată rezonabilă de timp;

redarea valorii de sine și abordarea perspectivelor existențiale în contextul monitorizării comportamentului persoanei consiliate și a noii strategii pe care o urmează.

Literatura de specialitate [1; 2; 3; 12; 28; 29; 36; 49; 59 etc.] și experiența de viață și consiliere, ajutorare a persoanelor în dificultate, a permis să detaliem *mijloacele de realizare a consilierii ontologice complexe a familiei*. Acestea vizează:

apropierea umană de persoana suferindă, ca forma de interacțiune cu valoare terapeutică de consolare, susținere și atenuare sau anulare a singurătății acesteia;

construirea unui climat emoțional-afectiv și moral de înțelegere și protecție, oferindu-i persoanei care suferă certitudinea că nu este izolată, singură și nici abandonată; captarea și menținerea atenției și a încrederii în sine a persoanei suferinde, ca forma de încurajare pentru a suporta și depăși dificultatea și durerea;

comportarea empatică și ascultarea plină de compasiune, ca formă de colaborare și confidență pentru a obține efecte de purificare/catharsis;

valorificarea unui limbaj accesibil, care ar fi eficient pentru explicațiile de rigoare și adecvat pentru a răspunde la întrebările beneficiarului; asigurarea capacității de ascultare și înțelegere cu bunăvoință și răbdare; asigurarea restaurării morale ca forma de ajutor, convingere;

restabilire a echilibrului psihologic și reintegrare în normele morale și câmpul axiologic pierdut sau pervertit;

monitorizare și ghidare a conduitei beneficiarului pentru a-i oferi încredere în forțele sale morale restabilite.

Formele de consiliere și terapie morală ca parte componentă a COCF, diferă și depind de locul unde se desfășoară activitatea respectivă. Dacă procesul consilierii derulează în cadrul familiei și este oferit de aproapele nostru (mamă, bunăică, alte rude etc.), modalitatea, adică, forma consilierii, va fi

una de tip individual și numai rareori se va desfășura într-un mic grup (2-3 persoane).

Sigur că consilierea și terapia morală poate avea caracter instituționalizat (clinică, spital, centre de reabilitare etc.). În acest caz, specialistul desfășoară activitatea variat: individual sau în focus-grupuri de câteva persoane.

Din cele relatate, putem conchide că procesul de consiliere ontologică complexă cu cel de consiliere și psihoterapie generală sunt, în multe aspecte, asemănătoare. Astfel, mecanismele esențiale rămân aceleași: arhitectonica relației consilier-beneficiar și dobândirea *catharsisul-ui*, *insightul-ui* și a *re/instaurării unității dintre conștiința și conduita morală*.

Catharsisul reprezintă descărcarea emoțională a persoanei, care reduce tensiunea și durerea psihologică, anihilează anxietatea și frustrarea; este o formă de purificare și restaurare morală. Catharsisul asigură revitalizarea conștiinței individului prin lichidarea sentimentului de vinovăție și restabilire a rupturii, distorsiunii *Eu-lui* moral și redobândire a încrederii în sine.

Consilierul/terapeutul trebuie să fie în preajma persoanei pentru ca aceasta să se simtă ocrotită.

Insightul reprezintă o *iluminare* bruscă, o înțelegere a situației sale și a soluției de depășire a acesteia. Această stare se bazează pe imaginația și intuiția persoanei. Re/instaurarea unității dintre conștiința și conduita morală se produce prin susținerea orientarea și spre actualizarea de sine și re/stabilirea priorităților morale, a strategiilor acționale pentru a le valorifica.

Mecanismele nominalizate, pot să se manifeste, deseori, pe neașteptate, iar ordinea apariției și exprimării lor diferă de la un caz la altul și de la o persoană la alta.

Întrucât lucrarea în cauză este destinată, în primul rând, familiei, iar calitatea de consilier în cadrul acesteia, deseori îi revine unei persoane adulte ce posedă autoritate morală, experiență de viață și anumite aptitudini (mama, bunica, nașii de botez sau cununie etc.), vom propune un posibil model și scenariu de consiliere și restaurare psihomorală a membrilor ei.

Modelul cel mai preferat al specialiștilor din domeniul consilierii și psihoterapiei, indiferent de școala terapeutică la care aderă, este modelul de tipul *părinte-copil/profesor-elev*, centrat asupra individului în dificultate și este axat pe o relație umană de susținere morală și existențială, influențare formativă și de restaurare.

Evident că acest model este preluat din școala terapeutică comportamentală/behavioristă [35] și, transformat într-o strategie magistrală a COCF, deoarece în re/staurarea morală a individului/familiei ne interesează schimbarea la nivelul conștiinței, care ar trage după sine achiziționarea de comportamente noi, adecvate normelor etice, ceea ce ar asigura reintegrarea persoanei în propriul câmp axiologic și cel acceptat de socium.

Bineînțeles că acest proces și strategie urmează a fi individualizate și personalizate. Procesul de consiliere include variate abordări, mai cu seamă, cele de orientare experiențială ontologică, sistemică, integrativă etc.

În contextul vizat, trebuie să ne dăm seama că orice morală prescrie remedii. Morala nu este numai o teorie a virtuților, ci, în egală măsură, este o critică a viciilor și o metodă de interpretare și restaurare valorică a persoanei umane. Privită din acest punct de vedere, morala reprezintă și o terapie a ființei umane, un mod de îndreptare, cercetare, de prevenire și de restaurare valorică a acesteia [40, p.344].

În sprijinul acestei atitudini putem invoca câteva argumente, ce pot servi și drept ***reguli pe care le va respecta specialistul în domeniul consilierii:***

orice tip de intervenție în COCF va avea caracter moral; intervențiile realizate trebuie să evite pericolul acțiunilor și deciziilor ireversibile, cât și provocarea sau dezvoltarea unor atitudini și comportamente neadecvate;

activitatea consilierului are ca scop soluționarea conflictului interior prin confruntarea cu acest fenomen a persoanei ce suferă, deoarece numai conștientizarea motivului și a conținutului suferinței va contribui la depășirea problemei; susținerea morală solidă a persoanei în dificultate de către consilier, datorită relației *empatice*, cordiale, dar exigente, ce va asigura continuitatea procesului și suportarea confruntării acesteia cu conflictul;

centrarea pe problema actuală a persoanei nu exclude întoarcerea la analiza unor evenimente din trecut;

oferirea soluțiilor compensatorii și aplicarea strategiilor eclecticice, iar metodele valorificate, trebuie să fie de ordin moral și trebuie să presupună flexibilitate, responsabilitate și eficiență.

Scenariul consilierii și terapiei morale în contextul COCF are caracter psihologic și educațional, reprezentând cadrul specific în interiorul căruia vom desfășura și realiza restaurarea psihomorală ca scop final. Orice scenariu psihopedagogic și existențial complex, include câteva aspecte: persoanele angajate în acțiune, beneficiarul, grupul de susținere și încurajare; țintele/obiectivele acțiunii și tehnologia valorificată.

Persoanele angajate în acțiune, în primul rând, sunt reprezentate de beneficiar și consilier. Scenariul care se dezvoltă

în cadrul familiei poate include și alte persoane implicate de consilier în susținerea activă și încurajarea, menținerea tonusului psihomoral. Esențiala regulă, în acest caz, rezidă în faptul ca fiecare să aibă un statut și rol bine definit. Acțiunea de bază îi revine consilierului/terapeutului, care constă în analiza și separarea motivelor ce au determinat suferința de conștiința suprasolicitată a celui ce suferă. Consilierul trebuie să-i explice sensul suferinței și să-i ofere soluții de compensare a situației.

Țintele/obiectivele consilierii și psihoterapiei morale, ca parte componentă a COCF, pot fi multiple.

Ele țin de necesitatea:

stabilirii localizării disconfortului suferinței la nivel corporal, somatic, exprimate prin durere/suferință organică concretă sau difuză (totul *doare*; *sufletul mă doare* etc.); diagnosticării localizării și stabilirii caracterului dezechilibrului, suferinței sufletești, care poate fi resimțită ca: epuizare, frustrare, angoasă, disperare și închidere; afect de ură, răzbunare, depresie etc.;

conștientizarea problemei, adică, dirijarea și provocarea desprinderii morale de aceasta prin care, persoana aflată în dificultate, va înțelege că starea sa o apasă, o sufocă, o izolează și o *golește* moral; o aruncă în disperare și o înstrăinează nu numai de alte persoane, ci și de sine însăși; redarea valorii de sine, restabilirea echilibrului interior, reintegrarea individului în ordinea pe care o impun normele morale și, în final, restaurarea existențială ca valoare morală și ontologică [27; 29].

Tehnologia reprezintă demersul acțional al îmbinării ansamblului de metode și tehnici aplicate. Fiecare metodă sau tehnică de terapie psihomorală trebuie să mobilizeze forțele

celui care suferă, să-i ofere exemple și valori morale, cu ajutorul cărora să ajungă sigur la conștientizarea situației de impas în care se află, făcându-l să fie cooperant, activ în acțiunea de res-taurare psihomorală a propriei persoane.

Pentru a iniția membrii adulți ai familiei în utilizarea **metodelor de consiliere/terapie morală**, le-am structurat pe acestea, convențional, în **trei categorii**:

Metode de informare/culegere a datelor: conversația; observarea directă și indirectă; povestirea și descrierea situației de persoana în cauză sau apropiații acesteia (uneori persoana în dificultate ține un jurnal intim pe care îl oferă consilierului sau îi scrie o scrisoare acestuia etc.).

Metode de provocare și exersare a reflecției: analiza motivelor; analiza și actualizarea unor evenimente din trecut; discuția; explicația; analiza situațiilor similare; povești, poveștioare terapeutice/metafore; reflecția analiza raporturilor cauză-efect; ipotetizarea, formularea și analiza presupuzițiilor; resemnificarea; analiza trăirilor persoanei și a valorilor pierdute sau pervertite; asociații și exemple etc.

Metode de redare a valorii de sine și de reintegrare în normele morale: discuția, sugestia, propunerea unor lecturi speciale, artterapia cu organizarea unor expoziții familiale și discuții pe marginea lucrărilor (desene, picturi, poezii, povești etc.) realizate de persoana în dificultate care își revine, recapătă echilibrul psihomoral; aprobarea și încurajarea; tehnica dialogului cu sine (poate fi orală, în scris și cu înregistrare etc.); tehnica epistolară (scrisori în care descrie și interpretează viziunea sa actuală); încadrarea persoanei în variate activități utile familiei; lauda, elaborarea strategiilor existențiale noi; analiza perspectivelor conduitei.

Evident că aceste trei categorii de metode ne orientează spre valorificarea strategiilor similare. Acest lucru, însă, nu ne poate împiedica să selectăm și să îmbinăm metodele în conformitate cu circumstanțele concrete (vârsta; genul persoanei; particularitățile de personalitate; complexitatea cazului etc.), sau să ne adresăm la specialist.

Suntem departe de a crede că fiecare adult sau familie va fi în stare să facă întotdeauna față de sine stătător la unele situații dificile, insistăm, totuși, asupra ideii că emanciparea intelectuală și tehnologică în variate domenii, trebuie să contribuie la autoperfecționarea morală a persoanei, iar consilierea ontologică complexă a familiei să fie prezentă într-un cadru lărgit, valorificat prin acțiuni morale nu numai de restaurare, ci, în primul rând, de autocunoaștere, autoconsiliere și autoperfecționare morală permanentă, de care trebuie să fie mereu preocupat fiecare din noi.

În acest context, merită să menționăm că atât morala, cât și religia, credința, iubirea de sine și de oameni, introspecția și reflecția umană se asociază într-un raport de complementaritate și fac minuni: îl mențin pe om axat pe acțiunea morală care-i oferă demnitate, voință și înțelepciune existențială.

În cadrul consilierii ontologice complexe a familiei am observat eficiența convorbirilor despre drepturile și obligațiunile personalității.

Întrucât drepturile și obligațiunile personalității pot fi completate, acestea corelând cu normele etice, adoptate de societate, cu regulile familiale stabilite de comun acord. Principalul moment rezidă în faptul că toți membrii familiei trebuie să cunoască și să respecte drepturile și obligațiunile personalității.

DREPTURILE

PERSONALITĂȚII Aveți dreptul:

uneori să vă plasați pe primul loc;
să cereți ajutor și susținere morală;
să protestați împotriva unei comportări și critici
neobiective/incorecte;
să aveți o opinie proprie și anumite convingeri;
să comiteți greșeli până când nu ve-ți găsi calea
adecvată/ corectă;
să oferiți altor persoane posibilitatea de a-și soluționa
propriile probleme;
să spuneți când găsiți de cuviință: *Mulțumesc, Nu și
Scuzați, Nu*;
să nu atrageți atenție la *sfaturile* celor din jur, ci să vă
conformați convingerilor Dvs;
să vă izolați, atunci când simțiți necesitatea, chiar dacă
unele persoane își doresc compania Dvs;
să trăiți firesc emoțiile și sentimentele proprii, indi-
ferent de faptul, dacă le înțeleg sau nu, cei din jur;
să schimbați deciziile și modul acțiunilor;
să obțineți schimbarea unei înțelegeri, dacă aceasta nu
Vă satisface;

Nu sunteți obligat:

să fiți impecabil la nivelul 100%;
să urmați majoritatea;
să faceți ceva plăcut pentru persoanele neplăcute;
să iubiți persoanele ce va dăunează / vă fac rău;

să vă scuzați pentru că ați fost firesc/natural;
să vă sacrificați pentru cineva;
să vă simțiți vinovat pentru ideile Dvs;
să vă împăcați cu o situație neplăcută pentru Dvs;
să neglijați lumea Dvs interioară pentru cineva;
să păstrați relația care vă înjosește;
să faceți mai mult (peste puteri) decât vă permite
timpul și posibilitățile;
să îndepliniți cerințe neraționale / neadecvate;
să opriți ceea ce nu sunteți în stare;
să purtați răspundere pentru comportarea incorectă a
altei persoane;
să vă deziceți / negați propriul *Eu* pentru cineva sau
ceva;

Rețineți:

ceilalți oameni au aceleași drepturi ca și Dvs;
nu este posibil să trăiești în societate și să fii liber de
societate;
opinia altei persoane deosebită de a Dvs, poate fi una
corectă;
nimeni nu este dator să se comporte cum doriți Dvs;
modul de viață deosebit de al Dvs poate reprezenta o
normă pentru altul;
nu ignorați o experiență străină, poate să vă atențio-
neze și să vă păzească de greșeli;
sentimentul culpabilității Dvs, poate indica asupra
conduitei incorecte;

nu sunteți datori nimănui cu nimic, până nu v-ați luat anumite obligațiuni;
nimic nu vă poate elibera de responsabilitatea privind faptele Dvs.

3.5. SCHIMBAREA EVOLUTIVĂ A PERSOANEI ȘI A FAMILIEI ÎN CONSILIEREA ONTOLOGICĂ COMPLEXĂ A FAMILIEI

Plecând de la ideea schimbării evolutive a beneficiarului consiliat, *Spirala schimbării evolutive a persoanei* [39, p.87], caracteristicile și tehnologia consilierii ontologice complexe a familiei, elucidate în subcapitolele precedente am elaborat *Schema etapelor schimbării evolutive a persoanei în COCF*.

Evident că procesul consilierii ontologice complexe a familiei are ca scop schimbarea beneficiarului, a membrilor familiei în direcția autocunoașterii, dezvoltării personale, armonizării relațiilor și climatului psihologic familial, re/echilibrarea modului de viață. Totodată, ne interesează cultivarea la membrii familiei a unei atitudini existențiale active, centrate pe filosofia practică de valorizare a perspectivelor vieții, a principiilor ontopsihologiei [27; 103; 104] și fortificarea rezilienței, gândirii pozitive, recunoștinței și a unității dintre conștiința și conduita morală.

De aceea, *Schema etapelor schimbării evolutive a persoanei/familiei în consilierea ontologică complexă a familiei* (Figura 5) se constituie dintr-un ansamblu de componente, ce re-prezintă *treptele* schimbării subiectului, *care urcă*, progresează în autocunoașterea, perfecționarea sa și edificarea unor relații armonioase cu membrii familiei, cea ce sporește funcționalitatea adaptativă a acesteia.

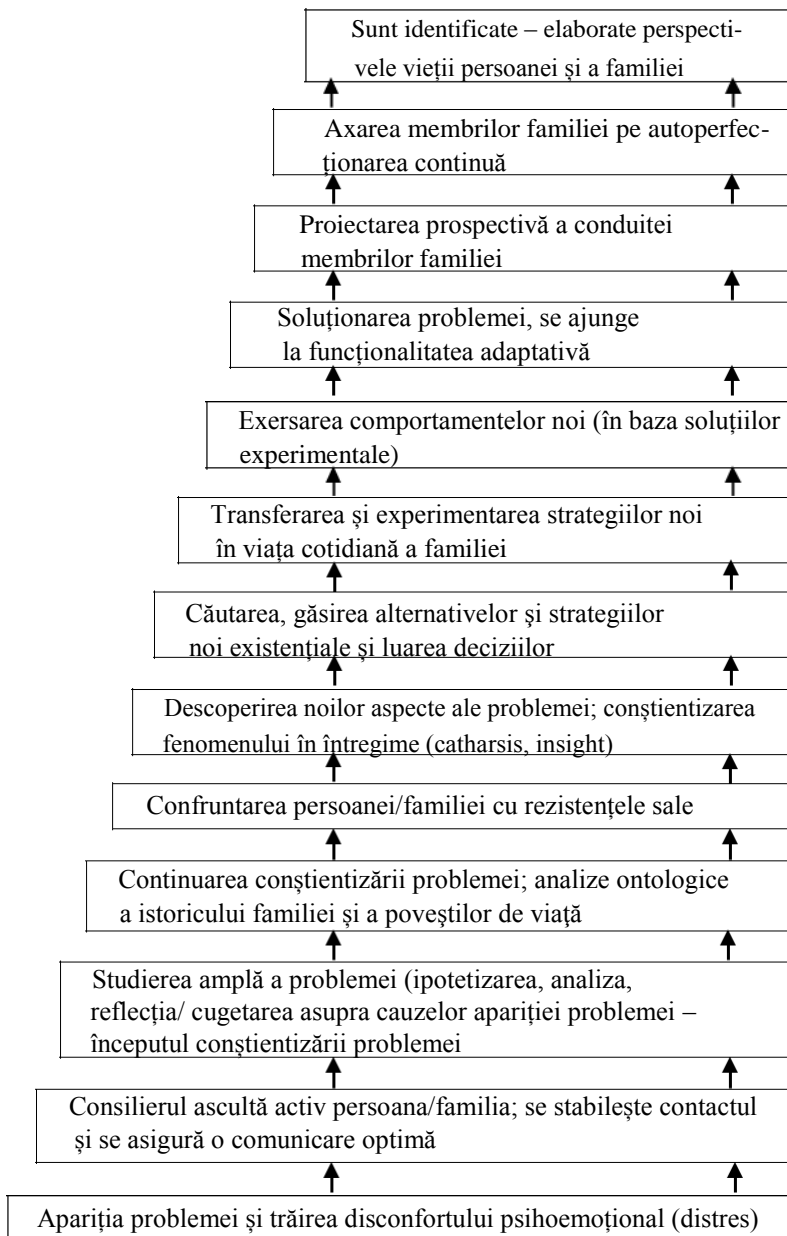


Figura 5. Etapele schimbării evolutive a persoanei și a familiei în consilierea ontologică complexă a familiei

Evident că procesul consilierii este destul de complicat și sinuos, eficiența lui depinde de competența, măiestria specialistului, filosofia adoptată de acesta, dar, într-o mare măsură, depinde și de gătința psihologică a familiei, pregătirea și deschiderea fiecărei persoane pentru colaborare și cooperare. La fel, foarte mult înseamnă dorința subiecților de a persevera în autoformare, a depune efort intelectual, emoțional, moral și volitiv pentru a depăși dificultatea.

În contextul prezentării acestui instrument considerăm oportun să menționăm că fiecare treaptă include o acțiune/activitate generică (13 în total), care presupune un proces complex de susținere a beneficiarului; identificare a problemei; analize și reflecții pe marginea poveștii concrete a subiectului; cugetării asupra istoricului vieții familiei; căutarea, găsi-rea și experimentarea alternativelor/strategiilor noi comporta-mentale; transferarea acestora în viața cotidiană, controlul și autosupervizarea de către membrii familiei a schimbărilor și situației în ansamblu. Finalizarea consilierii ontologice complexe a familiei, spre deosebire de alte orientări și modele, se desfășoară în trei etape. În final, familia împreună și fiecare membru consiliat aparte, elaborează un plan de perspectivă a conduitei individuale în cadrul familiei, care se analizează, se argumentează și se discută împreună cu specialistul. Important este ca membrii familiei să-și imagineze și să explice resursele realizării acestui plan [29].

La următoarea ședință-etapă se prezintă un proiect de autoperfecționare (fiecare membru al familiei și unul general), iar la ultima ședință, cea de încheiere a consilierii, se definesc perspectivele vieții. Intervențiile procedurale rămân aceleași: conversația, resemnificația, expunerea poziției de către fiecare

persoană; analiza și comparația; determinarea eficienței strategiilor implementate și a comportamentelor exersate; discuția; reflecția/cugetarea; proiectarea; interpretarea, sumarizarea.

În concluzie, ținem să accentuăm că COCF, are la baza principiul pluridisciplinar și integrativ, se desfășoară pe o durată medie de 1-3 luni (respectiv 6-14 ședințe), deoarece acest tip de consiliere urmărește și scopul de a consolida schimbarea, restaurarea morală și manifestarea comportamentelor noi.

3.6. PROFILAXIA WORKAHOLISMULUI ÎN CONTEXTUL CONSILIEREI ONTOLOGICE COMPLEXE A FAMILIEI

Workaholismul este un fenomen social bine cunoscut. În toate timpurile și toate societățile erau oameni care munceau mult. Workaholismul reprezintă un fenomen de dependență care se manifestă printr-o nevoie aproape incontrollabilă a oamenilor de a munci. Workaholicii lucrează până la 50-60 de ore pe săptămână, sunt competitivi, ambițioși, obsesivi; nu au capacitatea de a trăi satisfacții în afara muncii, aceasta dominând în totalitate celelalte planuri ale vieții individului. În continuare vom încerca să stabilim cauzele workaholismului. Analiza literaturii consacrate [22; 38; 52; 65; 85; 99; 108; 125 etc.] și observațiile existențiale au permis să observăm că workaholismul poate avea multiple cauze.

În scopul unei conștientizări mai profunde de către persoană, pentru a realiza monitorizarea activității sale de muncă și a anihila excesurile privind acest fenomen negativ, am diferențiat convențional cauzele în două grupuri conform criteriului de mediu, adică de unde parvine stimulentele, din

interior sau din exterior. Așadar, **workaholismul poate avea cauze externe și cauze interne**, după cum urmează:

cauze externe: crearea unor condiții nefavorabile de tipul situației sociale și economice complicate (omul este nevoit să muncească mult, uneori în câteva locuri pentru a câștiga mai mult/ pentru a-și asigura existența); presiunea și impunerea din partea șefilor; exploatarea la locul de muncă de la o vârstă destul de fragedă; exemplul/ modelul negativ al unei persoane stimate de tip workaholic; stimularea angajaților prin acordarea unor beneficii suplimentare; educația greșită; fenomenul mobbingului; discriminarea seculară în funcție de gen și prejudecățile culturale etc.

cauze interne: predispoziția biologică/ ereditară; hărnicia formată în copilăria fragedă și deprinderea de a munci mult; perfecționismul ca și calitate de personalitate; ambițiile personale/orgoliul; activismul și responsabilitatea exagerate; sentimentul inferiorității sau cel al superiorității hipertrofiate etc.

Cu certitudine că aceste cauze se suprapun, intercorelează, se completează, iar persoana deseori nici nu-și dă seama de unde și ce s-a luat, care este începutul, punctul de plecare, cum trebuie să procedeze și cum să se comporte, ce fel de acțiuni și ce schimbări trebuie să întreprindă, care sunt limitele și posibilitățile organismului său, cum influențează workaholismul asupra relațiilor familiale. În acest sens, considerăm oportun să menționăm că workaholismul corelează cu mai multe fenomene psihosociale negative, de exemplu: cu starea de **burnout/ epuizare**, cu **sindromul stresului cronic**, manifestate prin epuizare emoțională, depersonalizare și scădere a capacității de realizare profesională, care poate fi însoțit de **mobbing**, feno-

men ce se manifestă la locul de muncă prin nedreptate, încălcarea drepturilor omului, umilire, hărțuire, jignire, agresiune, practicate sistematic de unii manageri și pe durate îndelungate [112], cu **migrația**, fenomen social întâlnit tot mai frecvent din cauza nevoii de a pleca la muncă în străinătate și/sau din cauza conflictelor armate și a războaielor locale. În consens cu aspectele nominalizate urmează să precizăm că workaholismul însoțit de o teroare sistematică la locul de muncă/ mobbing și/ sau absența îndelungată din cadrul familial, izolarea de persoanele apropiate și dragi, lipsa susținerii acestora, provoacă un alt fenomen negativ, stresul cronic, care *trage după sine* starea de burnout. Atunci când persoana este epuizată psihoemoțional, ea percepe o oboseală, un surmenaj asociate cu dureri difuze de corp sau dureri frecvente de cap, tulburări de somn; la fel, individul simte o decepție, depersonalizare și o scădere vizibilă a capacității de muncă, inclusiv a realizărilor personale. Evident că toate acestea se observă de către partenerii conjugal și ceilalți membri ai familiei, care încep a manifesta un amalgam de emoții, de la cele de compasiune, jale, până la apariția unor stări de nemulțumire, indignare, tristețe, care pot provoca afect, stres la ambele părți, ceea ce poate duce la un șir de conflicte distructive (interioare și exterioare). După observațiile noastre, cel mai mult din cauza acestui fenomen nefast suferă copiii, mai cu seamă în cazul când ambii părinți sunt workaholici inveterați și oferă puțină atenție comunicării și educației familiale a acestora.

Pentru a înțelege și a găsi soluții de depășire/ coping sau remediere a acestui fenomen uman și social nociv [95; 98; 101; 114], vom încerca să redăm un **portret psihocomportamental al individului workaholic**. Astfel, workaholicul manifestă:

o concepere și abordare a muncii ca pe o plăcere fără limite a vieții personale;
obsedare de muncă și rezultatele ei; abuz/exces;
atracție exagerată față de muncă și rezultatele ei;
distorsionarea echilibrului psihosocial și emoțional la nivel personal, care se observă atât în cadrul profesional cât și în cadrul familial și comunitar;
necesitatea de a spori permanent timpul dedicat muncii;
sentimentul de inferioritate sau vinovăție, atunci când se oprește din procesul muncii;
pierderea interesului pentru acțiuni și activități distractive;
pierderea interesului și reducerea intercomunicării și relaționării cu membrii familiei, cu prietenii, rudele etc.
investire emoțională masivă în muncă, în detrimentul partenerilor conjugalii, a copiilor etc.
înstrăinare și detașare de cei apropiați;
scăderea interesului și a atracției sexuale;
incapacitatea de relaxare, alternare a muncii cu odihna și *evitarea pierderii timpului.*

Dacă e să transpunem aceste variabile comportamentale asupra familiei, mai precis, să analizăm influența lor asupra climatului familial și asupra calității vieții persoanei, cu siguranță că vom stabili un șir de dificultăți atât la nivelul funcțional cât și la cel structural al familiei. În această ordine de idei merită să remarcăm un moment foarte important în viziunea noastră, consemnat în lucrările cercetătorilor **Bielby W.T.** și **Bielby D. D.** [Apud 40], care consideră că bărbații se raportează mai ușor la carieră și muncă, mai des devin workaholici, pe când femeile sunt mai atașate de casă, munca de menaj casnic și mediul familial. Noi, însă venim cu o pre-

cizare. Să nu uităm că familia, copiii și casa tot necesită eforturi psihoemoționale, fizice, intelectuale colosale și sistematice din partea femeii în funcția sa de soție, gospodină, mamă și, dacă bărbatul nu conștientizează acest lucru, nu insistă la o repartizare echitabilă sau chiar ignoră îndeplinirea responsabilităților familiale, atunci femeia este pusă în situația când devine un *workaholic domestic*, ceea ce nici într-un mod n-o satisface și nu-i sporește calitatea vieții personale și familiale. Această situație treptat duce la *răcirea* relațiilor dintre soți, provoacă certuri și conflicte, copiii văd și interiorizează modele familiale și parentale distorsionate, pe care mai apoi le vor explora în propria familie. Sigur că cel mai de preț lucru în viața persoanei și a familiei constă în manifestarea empatiei și a înțelegerii reciproce; a poseda și valorifica capacități de analiză obiectivă a situațiilor de viață și monitorizarea permanentă a condiției personale și celei familiale pentru a observa și stabili la timp neajunsurile conduitelor sale și a membrilor familiei. Este recomandabil de realizat aceste analize și investigații împreună la sfatul familiei, unde vor participa toți adulții și copiii, pentru a evita niște discuții și constatări *realizate pe la spate*, adică în lipsa persoanei. În contextul vizat propunem persoanei/ familiei, să se consulte cu un specialist, psiholog sau consilier familial pentru a redresa situația. În cazul dacă persoana este conștientă de consecințele workaholismului asupra sa și cunoaște ce impact negativ poate avea asupra familiei, are curaj și voință, este axat pe schimbare și autoeficiență, propunem câteva strategii de depășire ale acestui fenomen negativ. Evident că eficiența strategiilor de debarasare a workaholismului depind de dorința, decizia și voința (insistența, perseverența, răbdarea etc.) persoanei.

Experiența de consiliere a persoanelor workaholice ne-a permis să observăm că cele mai eficiente strategii țin de:

conștientizarea fenomenului vizat și a consecințelor acestuia, inclusiv munca asiduă de depășire a workaholismului, planificată și realizată pe termen scurt, mediu și lung; elaborarea unui plan de acțiuni concrete de substituire a activității de muncă în afara orarului stabilit;

controlarea sistematică a stării de fanatism, dependență și perfecționism în muncă;

revizuirea și restructurarea atitudinii și a comportamentului obsesiv al persoanei vizavi de munca efectuată, ceea ce nu exclude responsabilitatea și eficiența la locul de muncă;

axarea pe alternarea adecvată a muncii cu variate tipuri de odihnă (activă și pasivă);

practicarea sistematică a unor activități plăcute /hobby;

valorificarea optimă a vacanțelor de sărbători și a celor oferite la locul de muncă;

rezervarea și valorificarea împreună cu familia a timpului (planificarea și respectarea orarului stabilit la sfatul familiei, a timpului dedicat familiei).

Cu siguranță că fiecare om își cunoaște specificul personalității sale, interesele și dorințele și va fi în stare să controleze situația. Principalul moment aici rezidă în faptul de a înțelege că viața este cu mult mai variată, interesantă și frumoasă, ea nu se reduce numai la muncă, iar apropiatii și familia necesită atenție, grijă și comunicare.

CAPITOLUL 4

MANAGEMENTUL

CONSILIERII ONTOLOGICE COMPLEXE

A FAMILIEI

4.1. ADMINISTRAREA DOCUMENTAȚIEI ÎN CONSILIEREA FAMILIEI

Documentarea consilierii ontologice complexe a familiei are importanță *psihopedagogică și experiențială*, deoarece ne ajută la pregătirea ședinței, având în vedere cele întâmplate în cadrul ședințelor anterioare, ceea ce va contribui la oferirea unui serviciu axat pe formare, dezvoltare, suport și restaurare morală; asimilarea unei noi experiențe de viață.

Elaborarea documentației în procesul și supervizarea con-silierii oferă posibilitatea prezentării unor informații exacte pentru o re/echilibrare a vieții de familie.

Realizarea unor notițe asigură continuitatea consilierii/terapiei, în cazul în care terapia este preluată de către un alt specialist din cadrul aceleiași instituții.

În cadrul activității desfășurate, utilizăm o fișă de consiliere pe care o completăm în momentul în care cineva solicită ajutor. Rubricile acestei fișe, pe lângă datele de contact (adresă, telefon, e-mail), includ istoricul familiei (succint și esențializat), inclusiv, următoarele aspecte:

- cine și când a solicitat consultația;
- cum a ajuns beneficiarul la acest specialist (cine a reco-mandat; numele specialistului);
- membrii familiei: prenume, vârstă, ocupații;

problema și detaliile ei, formulate de persoana care a venit la consiliere.

Se recomandă luarea de notițe în timpul ședinței, deoarece există avantajul că acestea pot fi recitite înainte de următoarea ședință, facilitându-se astfel pregătirea ei. Cu cât intervalul dintre ședințe este mai mare, cu atât se uită mai mult din informațiile relevante. Mesajul implicit al notării spuselor de beneficiar este: *Sunt atent, chiar notez unele momente și consider important ceea ce spuneți.* În timpul ședinței pot exista situații când consilierul preferă evitarea contactului vizual. În astfel de cazuri, scrisul și hârtia oferă posibilități alternative pentru orientarea privirii. Pentru specialiștii care consideră că scrisul ar putea interfera cu centrarea atenției lor pe cel consiliat, alternativa este descrierea celor mai importante idei imediat după ședință, ceea ce poate furniza informații valoroase referitoare la procesul consilierii și/sau poate semnala pierderea curiozității. Totodată, notițele realizate îndată după ședința de consiliere, intensifică reflecția, stimulează profunzimea pătrunderii în esența problemei beneficiarului.

Astfel, luarea de notițe poate fi privită ca un instrument terapeutic/de consiliere. Freedman și Combs (1996) propune împărțirea colii de hârtie în două, cu o linie verticală. În coloana din stânga specialistul scrie informații, cuvinte/expresii, metafore care țin de povestirea problemelor; coloana din dreapta, fiind rezervată excepțiilor, resurselor, cuvintelor și expresiilor care pot servi drept prime puncte de reper pentru construirea povestirii alternative. În acest fel, notițele ajută la organizarea gândirii consilierului.

Ce anume trebuie să includem în descrierea unei ședințe ? Este o întrebare formulată frecvent de către cei care participă

la un program de formare. **Alan Carr** (Carr, 1997) propune o mnemotehnică (TARAP) pentru ușurarea identificării și a reținerii conținutului aspectelor esențiale ale consilierii:

Time – când a avut loc ședința și a câta întâlnire a fost;

Attendance – cine a participat la ședință;

Review – răspunsul beneficiarului la ultima intervenție, revizuirea celor întâmplate în perioada de timp care a trecut de la ultima ședință;

Agenda – temele, aspectele importante discutate în cadrul ședinței;

Plan – intervenția oferită familiei și ideile specialistului pentru ședința următoare.

Plecând de la un șir de sinteze teoretice și experiențiale, cele mai importante sfaturi practice legate de documentarea cazului sunt următoarele:

descrierea ședinței trebuie realizată cât mai curând, de preferat imediat după terminarea ei, deoarece în caz contrar pot fi uitate unele detalii semnificative;

toate documentele referitoare la subiectul consultat ar trebui scrise pe înțelesul acestuia, ceea ce exprimă respectul specialistului față de beneficiar;

pentru asigurarea confidențialității, documentația trebuie păstrată în fișiere la care are acces doar specialistul. În contextul unui schimb de experiență / formării profesionale continue, documentația poate fi împărtășită cu supervizorii, aceștia din urmă fiind obligați, la rândul lor, să păstreze confidențialitatea [29].

Noi propunem ca specialistul care se ocupă de consilierea familiei să realizeze înregistrările de rigoare în caiete speciale, în care delimitează pe foi aparte cel puțin patru comparti-

mente: *problema și aspectele ei; istoricul cazului persoanei sau a familiei; procesul consilierii în evoluția sa și strategiile de bază explorate de specialist.* În finalul consilierii se face o con-cluzie succintă. Este comod ca înregistrările ședințelor să fie separate, adică oferim caiete sau foi speciale pentru notițele efectuate privind consilierea familiilor tinere, celor de vârstă medie și celor în etate. Evident că aceste sugestii pot fi urmate, dar pot fi și completate cu un șir de forme și procedee, care ar asigura eficiența activității.

În COCF este binevenită completarea unei fișe de evaluare a ședinței de consiliere (vezi modelul propus).

Model

Fișa de evaluare a ședinței de consiliere

Data _____

În cadrul ședinței de astăzi am înțeles că _____

Problema identificată _____

Am proiectat scopul, obiectivele și am gândit structura intervenției/ procesului de consiliere _____

Am valorificat următoarele strategii și metode _____

Am stabilit și formulat strategii și scenarii noi de comportare

Consider necesar să mai conversăm și discutăm despre _____

Am elaborat împreună perspective de viață _____

Concluzii și recomandări _____

4.2. MANAGEMENTUL CONFLICTULUI ÎN CONSILIEREA ONTOLOGICĂ COMPLEXĂ A FAMILIEI

Conflictul este o componentă naturală, indispensabilă vieții noastre cotidiene și a relațiilor noastre cu ceilalți. Anume de aceea, de obicei, rar îl analizăm obiectiv, nu ne gândim la el și nu îl studiem. Totuși, zi de zi, oamenii au parte de variate conflicte cu ei înșiși și cu alte persoane, în familie și în societate. Deși, cei mai mulți oameni privesc conflictul ca pe o

forță negativă și distructivă, el poate deveni o șansă pentru maturizare și pentru învățare. Dacă persoanelor li se dezvoltă anumite competențe pentru evitarea și rezolvarea conflictelor, ei pot analiza obiectiv situații sociale complicate, pot decide asupra căilor înțelepte de acțiune; pot deveni responsabili pentru consecințele acțiunilor lor. *Conflictul în psihologie se concepe ca o ciocnire a unor interese, tendințe opuse/contrării ce au loc, mai întâi, la nivelul psihicului uman, iar mai apoi se manifestă în relațiile oamenilor sau a grupurilor sociale.* Prin conflict se subînțelege o contradicție dificil rezolvabilă, însoțită de trăiri afective puternice. Unii cercetători tratează conflictul ca pe niște manifestări ale unor antagonisme de-schise între entități individuale sau colective, ce au interese incompatibile la moment, în ceea ce privește deținerea sau gestiunea unor bunuri materiale și/sau simbolice [15]. Conflictul, mai reprezintă și o formă de contradicție și comportament competitiv între persoane sau grupuri, care apare atunci când două sau mai multe persoane intră în competiție pentru unele resurse limitate [Ibidem].

În literatura de specialitate sunt cunoscute și studiate următoarele forme ale conflictului:

conflict intrapersonal;

conflict interpersonal;

conflict intragrupal;

conflict intergrupal.

Primul se prezintă ca o confruntare internă a intereselor, trebuințelor, pasiunilor persoanei ce au aceeași forță, dar sunt opus direcționare. Acest tip de conflict a fost studiat mai profund în psihologie, psihopatologie și psihanaliză. Una din primele cercetări ale conflictului intrapersonal a fost efectuată

de către **A. Luria**. Savantul a elaborat diferite situații experimentale, a scos în vileag și a descris specificul conflictului intern. O atenție deosebită studierii conflictului intern/intrapersonal a fost acordată de către **K. Levin** [Ibidem].

Conflictele interioare pot avea un caracter stabil, funcționează autonom în structura psihoemoțională a individului și se manifestă, deseori, ca fragmente sau consecințe ale evenimentelor ce au avut loc anterior. În acest context, originală este concepția lui **S. Freud**, conform căreia starea de neliniște a individului și nemulțumirea de sine, este o reflectare subiectivă în conștiința omului a luptei dintre *El* și *Supra-Eu*, ce naște un șir de contradicții nerezolvabile sau nerezolvate între ceea ce servește ca imbold al comportării în realitate, în comparațiile cu normele și regulile estimate de *Supra-Eu* persoanei.

Căutând să se izbăvească de stările emoționale neplăcute, omul prin intermediul *Eu*-lui elaborează niște mecanisme de protecție, printre care:

- **Negarea.** Dacă realitatea este neplăcută individului, el apelează la negarea acesteia sau se străduie să reducă seriozitatea pericolului apărut pentru *Supra-Eu*. Cea mai frecventă modalitate de comportare este neluarea în seamă, negarea criticii din partea altor persoane.
- **Reprimarea** face parte din blocarea de către *Eu* a impulsurilor și a amenințărilor interioare, parvenite de la *Supra-Eu*. În acest caz gândurile neplăcute, frământările respective sunt *eliminate* din sfera conștiinței și nu au influență asupra comportării reale. De cele mai dese ori sunt reprimare acele gânduri și dorințe ce vin în contradicție cu valorile și normele morale acceptate de către individ.

- **Raționalizarea** este o modalitate de justificare rațională a unor fapte sau acțiuni, ce vin în contradicție cu normele etice, care provoacă tensionări, neliniște, frustrații, conflicte interioare. Cele mai tipice modalități de raționalizare sunt următoarele:
 - justificarea propriei incapacități de a face ceva prin nedorința de a săvârși acest act;
 - justificarea săvârșirii unei acțiuni nedorite în împrejurări neadecvate sau nefavorabile.
- **Intellectualizarea** reprezintă mecanismul de soluționare a unei situații dificile pe calea analizei, *examinării la rece, de la o parte, cu ochii altuia*.
- **Proiecția**. Mecanismul proiecției își manifestă acțiunea sa prin faptul că omul atribuie, în mod inconștient, propriile calități negative altei persoane, deseori, exagerându-le.
- **Substituirea reacției**. Uneori oamenii ascund de sine motivul propriei comportări, reprimându-l prin intermediul unui motiv de tip opus, foarte pronunțat și susținut în mod conștient.

Dacă aceste și alte mecanisme de protecție nu funcționează, apoi impulsurile nesatisfăcute, se resimt de către individ într-o formă codificată, simbolică, de exemplu: în visuri, erori de exprimare, glume, comportament bizar, inclusiv patologic [Apud 15].

Conflictele interioare ce apar în perioada formării personalității, ca urmare a interacțiunii factorilor dezvoltării acesteia, a autodeterminării și integrării sociale, pot fi depășite numai prin intermediul autocunoașterii și aspirației spre autoperfecționare, implicit, prin procesul de autoactualizare. În cadrul consilierii și a conștientizării realității, individul

declanșează procesul autoactualizării cu ajutorul specialistului, iar conflictul treptat dispare.

Rezolvarea conflictului în contextul consilierii ontologice complexe, înseamnă încetarea lui prin valorificarea metodelor analitice, ce ajung la originea problemei, ținând cont de integritatea personalității umane, de diferențele culturale și sociale, de referențialul axiologic al persoanei și, desigur că, de posibilitățile restaurării morale ale acesteia.

Conflictele interioare se clasifică în funcție de maturizarea structurilor interne ale personalității, de aceea le-am elucidat în cadrul următoarelor perioade de vârstă:

Perioada de la 1 an până la 1 an și 6 luni. Perioadă calmă fără conflicte interioare, deoarece structurile interne ale personalității nu sunt încă formate. Aceasta perioadă se consideră biologic securizată.

Perioada de la 1 an și 6 luni până la 3 ani și 6 luni. For-marea primară a componentelor conștiinței de sine, care nu sunt încă clar delimitate, iar structurile psihoemoționale încep a se dezvolta. Apar primele semne ale conflictelor interioare, legate de interacțiunea structurilor conștiinței și sfera afectivă. Structurile opozițional-evaluative practice nu sunt dezvoltate și conflictualitatea internă nu se conștientizează și nu se poate observa din exterior.

Perioada de la 3 ani și 6 luni până la 12 ani. Tempoul dezvoltării sinelui coincide cu dezvoltarea gândirii logice și a sferei cognitive. Conflictualitatea interioară este mică și e provocată, mai frecvent, de particularitățile dezvoltării somatice (sfera afectivă și cea volitivă a copilului). Conștientizarea conflictualității interioare este slabă și, practic, nu se proiectează în exterior cu excepția unor copii prea sensibili.

Perioada de la 12 ani până la 14 ani. Pubertatea este vârsta unor mari transformări anatomo-fiziologice, morfolo-gice, psihice etc., care se resimt de întreaga personalitate a copilului. Către această vârstă survine o criză, care, în opinia lui **L. Bojovici**, se deosebește de celelalte crize prin apariția unui nou nivel al autoconștiinței, ce se caracterizează prin necesitatea și capacitatea puberului de a se cunoaște singur pe sine. Acest moment este important, deoarece creează premisele autoafirmării, autorealizării și ale autoeducației, ceea ce, de fapt, reprezintă fundamentul autoactualizării viitorului adult.

Pubertatea este etapa formării active a sistemului de interese, de valori personale, orientări morale. Toate acestea, interacționând cu influențele venite din mediul exterior, provoacă dezarmonii, tensionări și unele conflicte interioare care, deseori, au proiecție externă în comportamentul puberului.

Perioada de la 14 ani până la 21/24 de ani, este determinată nu numai de procesele maturizării biologice, ci și de noua situație socială a adolescenților, inclusiv de crizele vârstei (detașarea de familie; criza de originalitate). Autodeterminarea socială, morală și profesională, creează condiții pentru apariția conflictelor interioare. Conflictele interioare, la această vârstă, sunt foarte acute, iraționale, insuficient conștientizate; nu întotdeauna se înțeleg cauzele și mecanismele apariției și derulării lor, nu pot fi dirijate eficient de către individ.

Perioada de la 24 de ani până la 35 de ani. Are loc trecerea la procesul final de autonomizare a structurilor psihice și a structurilor personalității. Conflictualitatea interioară scade, iar la mulți indivizi chiar dispare.

Perioada de la 35 ani până la 40/42 de ani. Majoritatea conflictelor interioare se declanșează în legătură cu epuizarea

posibilităților de dezvoltare și lărgire a structurilor intelectuale și trecerea la modelele stereotipice ale comportării. Pentru această perioadă, numită și *vârsta de răscruce a vieții omului*, sunt caracteristice formele acute ale conflictelor. Perioadele ulterioare sunt mai calme, are loc o scădere treptată și ciclică a tuturor formelor de conflictualitate internă [15].

O altă categorie de conflicte interioare apar în perioada restructurării personalității în legătură cu metamorfozele de vârstă. La membrii familiei pot să apară conflicte interne ce sunt provocate de infidelitate; decesul soțului; din cauza incapacității de a interioriza rolurile sociale noi (de socri, bunici etc.) sau din cauza nostalgiei, pensionării și a perceperii primelor semne de îmbătrânire.

Deosebit de complicate sunt momentele cruciale ale vieții omului, când individul ia decizii foarte importante pentru familie, pentru viață, carieră, care vin în contradicție cu ambianța precedentă sau interesele și dorințele persoanei.

Dacă conflictele interioare, provocate de restructurarea personalității sunt legate de aprofundarea autocunoașterii și autoactualizării, apoi *conflictele de esență*, sunt provocate de mai mulți factori cum ar fi:

- influențe opuse posibilităților psihice, fizice, morale și ale sistemului de valori adoptat și urmat de personalitate;
- influențe orientate spre deformarea structurilor interne ale personalității;
- influențe ce forțează integrarea personalității în anumite sisteme sociale;
- influențe ce limitează sau împiedică integrarea socială etc. Situațiile conflictuale de incursiune scot în evi-

dență indivizii sensibili sau invers, pe cei rigizi, care se conformează cu greu realităților sociale [Apud 10].

După cum am observat, spectrul conflictelor interioare/intrapersonale este foarte variat. În acest context, credem că este necesar să reliefăm unele **conflicte intrapersonale frecvent întâlnite**:

conflicte de esență/sens care sunt provocate de trăirea absurdității, lipsei de sens a acțiunilor și faptelor proprii sau ale altor persoane. Criza de esență provoacă indispoziție, dezamăgire, uneori provoacă frustrare sau amenință starea sănătății psihice și fizice a individului.

conflictele de soveste apar în baza necoincidenței acțiunilor și faptelor individului cu propriul sistem de valori (interiorizat și acceptat).

conflictele de imagine pot fi provocate de sine sau de alte persoane în baza comparării și observării necoincidenței imaginii proprii cu diferite structuri ideale sau modele de autoperfecționare adoptate.

conflictele de nostalgie apar deseori în condițiile schimbării mediului de trai sau a amintirilor din trecut, ce se proiectează în prezent și nu coincid cu realitatea.

Evident că în condiții favorabile de viață, conflictele interioare/intrapersonale pot să se manifeste slab sau au o derulare calmă. **Conflictele interpersonale** ce apar în familie, variază în funcție de cultură și sănătatea psihofizică a oamenilor implicați în ele. Tulburarea poate fi produsă de un soț a cărui soție se simte singură sau neglijată sau de copiii, care sunt o sursă continuă de conflict datorită faptului că părinților le lipsesc competențele de a fi părinți eficienți. În familiile reconstituite, în care un părinte vitreg sau copiii vitregi sunt sursa

conflictului, cuplurile se caracterizează prin abuz verbal, emoțional și fizic, la fel, întâlnim conflicte cu caracter distructiv, ce derulează cu agresivitate și acțiuni violente.

Voința de a rezolva conflictul intrafamiliar în COCF este elementul-cheie în soluționarea acestuia, fie că este vorba despre un conflict între partenerii cuplului conjugal sau dintre părinte și copil. De multe ori conflictele interioare provoacă un șir de conflicte familiale interpersonale. Cele mai complicate conflicte sunt între părinți și adolescenți. Una dintre părțile implicate, mai frecvent, adolescentul, se simte lezat, jig-nit și furios pentru a-și mai dori să rezolve problema apărută. Adolescenții, la furie, folosesc vorbe *dureroase* și, deseori, este dificil să înțelegi cauza *izbucnirii* conflictelor familiale părinți-adolescenți. Cele mai frecvente piedici în voința de a rezolva conflictul intrafamiliar sunt: orgoliul, reproșul, resentimentul, furia, incultura, incapacitatea membrilor familiei de a se asculta reciproc și a negocia; incapacitatea de a privi și a aborda problema și din perspectiva celuilalt. În conflict, adolescenții, se simt prea furioși, lezați sau incapabili de a analiza rațional problema, iar părinții lor, deseori, așteaptă scuze sau consideră ca ei au mereu dreptate, sancționează copilul și ignoră total problema.

4.3. CAUZELE APARIȚIEI VIOLENȚEI ÎN FAMILIE.

METODE ȘI TEHNICI APLICATE ÎN SOLUȚIONAREA CONFLICTELOR FAMILIALE

După cum am menționat, conflictul în cadrul familiei reprezintă lipsa unui compromis între parteneri, o neînțelegere, o dorință de impunere celuilalt partener a unei opinii

sau a unui scop; a unui anumit comportament convenabil unuia dintre parteneri. Familiile, care, cel mai frecvent, se confruntă cu variate conflicte sunt cele în care soții sunt căsătoriți de 1-5 ani sau de 16-25 ani [15]. Evident că motivele/cauzele conflictelor intrafamiliale sunt diverse. Unii cercetători, reușesc să le reducă la una sau două categorii foarte largi, în vreme ce alții, propun diverse criterii și clasificări, mai mult sau mai puțin analitice. În rezultatul sintezelor am stabilit **cauzele frecvente ale conflictelor familiale:**

- *diferențele și incompatibilitățile dintre persoane;*
- *nevoile/interesele umane, valorile opuse;*
- *insuficiența comunicării;*
- *stima de sine scăzută sau exagerată;*
- *centrare pe pseudovalori sau nonvalori a unuia din partenerii familiari;*
- *nerespectarea normelor moral-etice;*
- *comportamentele neadecvate;*
- *agresivitatea;*
- *incompetențele sociale;*
- *cadrul extern nefavorabil/nociv;*
- *diferențe mari de status, vârstă, putere, prestigiu; comportament lipsit de cultura etc.*

Generalizând informația preluată din literatura de specialitate [15; 21; 38; 45; 60; 72; 94; 115 etc.] am selectat un șir de factori care provoacă acțiuni violente. **Factorii de risc ce con-tribuie la apariția violenței intrafamiliale**, sunt:

- status educațional, cultural și ocupațional inferior (lipsa unui loc de muncă sau profesie neprestigioasă);
- dificultăți materiale, financiare, venituri reduse;
- existența unor abuzuri în copilărie a agresorului;

- martor sau participant la violențe în familia de origine;
- stimă de sine scăzută;
- consumul cronic de alcool sau substanțe nocive;
- tradiția care favorizează poziția dominantă a bărbatului;
- insuficiența de informare a victimei cu privire la existența alternativelor și a posibilităților de sprijin;
- toleranța femeii față de violență.

În contextul vizat, consilierul trebuie să cunoască **cauzele apariției abuzului asupra copilului** și caracteristicile adulțului abuzator:

- adulții au suferit, la rândul lor, abuzuri psihofizice în familia sa de origine;
- model parental abuziv;
- instabilitate emoțională, lipsă de empatie;
- nu apreciază copilul corect, nu-l aprobă, nu-l acceptă;
- comunicarea deficitară cu copilul;
- atașament redus față de copil sau ostilitate;
- familia ce folosește bătaia ca metodă educativă;
- izolarea socială; utilizarea alcoolului, drogurilor etc.

Condiții socio-economice și familiale precare:

- antecedente penale sau familiale semnificative;
- părinte solitar sau în relație de coabitare/concubinaj;
- conflicte maritale;
- stres economic, sărăcie, șomaj, decese, mutări frecvente, variate drame personale și familiale.

Rolul consilierului în procesul de mediere și soluționare a conflictelor poate fi realizat eficient prin aplicarea diverselor **tehnici**, cum ar fi: *ascultarea activă, reflectarea, recadrajul, metafora, rezumarea; abilitatea de a sustrage persoana din atmosfera problemei existente, remediarea.*

Tehnici de lucru și control al emoțiilor în cadrul conflictelor familiale

În lucrările specializate putem întâlni deseori recomandări privind controlul asupra emoțiilor, care se rezumă, în mare parte, la faptul cum pot fi calmate trăirile beneficiarilor/părților; cum putem readuce într-o albie normală procesul de mediere/consiliere și preîntâmpinare a violenței.

Ce trebuie să întreprindă un consilier/mediator pentru a ajuta persoana să-și țină în frâu emoțiile? Sarcina de bază constă în a oferi beneficiarilor posibilitatea să-și manifeste starea emoțională, astfel ca să iasă la iveală cauzele care au impulsionat-o. Una din **metodele** aplicate este **definirea emoției**. Această metodă constă din două procedee simple, primul: atunci când consilierul observă o manifestare a unei emoții, atrage atenția a celui ce vorbește, denumind și definind-o, astfel ajutând persoana să conștientizeze ceea ce simte la acel moment. Următoarea metodă constă în **analiza emoției și incitarea reflecției** cu privire la aceasta. Spre exemplu, în momentul la care partea abuzată în timpul povestirii despre consecințele atacului tace brusc, pe motiv că a început să-i tre-mure vocea, consilierul, după o mică pauză, poate spune: *Văd că a-ți fost foarte speriată de acest atac neașteptat...* De regulă, acest procedeu, permite să fie anihilate o parte din emoțiile re/trăite și oferă posibilitate vorbitorului să-și revină și să continue povestirea (dacă acest lucru nu se întâmplă, un pahar de apă și o mică pauză tot pot fi utile).

Definirea emoțiilor, resimțită de o persoană permite ca aceasta să se descătușeze emoțional, să fie scos blocajul emoțional, care împiedică procesul de consiliere și atunci con-

știentul se eliberează de povara grea, iar persoana poate soluționa pe o cale rațională situația creată. Acest moment poate provoca așteptatul *catharsis* și/sau *insightul*.

Atât timp cât conștientul nostru va fi dominat de emoții el nu va putea opera cu fapte concrete. Definirea emoțiilor este un instrument care permite crearea unei stări de ușurare/detensionare. Chiar dacă sentimentul sau emoția respectivă nu au fost definite corect, acest lucru oricum creează un efect pozitiv, deoarece permite beneficiarului să acorde atenție la emoțiile sale, să le înțeleagă și să le conștientizeze. Dacă identificarea emoției și a sentimentului pe care a realizat-o un consilier este departe de adevăr, atunci beneficiarul va corecta sau completa consilierul și își va continua monologul. Pentru a evita greșelile, consilierul trebuie să-și antreneze spiritul de observație și să cunoască, prin intermediul observației, conversației, metodei epistolare etc., structurile de personalitate. Atunci când purcedem la identificarea sau definirea unei emoții, consilierul poate merge și mai departe. Pe lângă definirea emoției, este nevoie să se facă **supoziții**, să se emite ipoteze privind cauza apariției și manifestării ei. Furia și indignarea, care se manifestă deseori într-o situație de conflict, întotdeauna au o natură dublă. Manifestarea acestora este precedată, de regulă, de frică, de pierderea controlului (anxietate și lipsă de puteri), de umilință și atitudine lipsită de respect (cu alte cuvinte, frustrarea sau lezarea unei sau altei necesități a persoanei).

Dacă consilierul manifestă empatie și este aproape de înțelegerea situației, el poate ajuta substanțial beneficiarul. Consilierul trebuie să fie prudent, în primul rând, pentru a evita unele evaluări și decizii pripite, care ar pune sub semnul

întrebării imparțialitatea sa și, în al doilea rând, pentru a nu transforma o ședință de consiliere în una de psihoterapie. Dacă se adâncește prea mult în analiza emoțiilor persoanei, atunci pierde firul consilierii și, una și alta, pot influența eficiența procesului și relația de încredere a beneficiarului.

Parafrazarea reprezintă un alt instrument, ce are tan-gențe cu cel descris mai sus, este utilizat frecvent în consiliere și constă în faptul că specialistul repetă cele spuse de beneficiar, utilizând cuvintele proprii, verificând astfel corectitudinea acestora. De regulă, în timpul parafrazării, concomitent, are loc definirea sentimentelor și faptelor la care acestea se referă. Astfel consilierul delimitează emoțiile de fapte și permite participanților să se focalizeze pe conținut. Diferența dintre metoda anterior descrisă constă în faptul că consilierul repetă doar ceea ce a spus una din părțile participante în conflict, fără a invoca supozițiile sau deducțiile sale. Spre exemplu: *Dacă Vă înțeleg corect, Dvs. afirmați că... sau Dvs. susți-neți că ați fost foarte supărat pentru că... Așa este?* Buna posedare a tehnicii de parafrizare este suficientă pentru a ține o ședință de succes, deoarece este un instrument de bază care se utilizează frecvent. Parafrizarea permite beneficiarilor să înțe-leagă că sunt auziți, să-și anihileze tensiunea, să conștientizeze conținutul celor spuse și, uneori, să precizeze unele informații. La fel, parafrizarea îi poate ajuta pe cei implicați în conflict să-și formuleze mai precis gândurile, nevoile și interesele.

Atunci când se parafrazează, trebuie să fim atenți și să nu admitem erorile inerente acestui instrument: să nu formulăm judecăți și să nu exprimăm opinii personale; să nu denaturăm sensul celor spuse, să nu idealizăm acest instrument și să evităm stereotipizarea.

Rezumarea (sau concluzionarea) este o metodă asemănătoare parafrazării, dar care tinde să cuprindă un volum mai mare de informații pentru a o prezenta într-o formă concisă. Dacă parafrazarea poate fi comparată cu redarea unui alineat în câteva propoziții, atunci rezumarea ar fi povestirea unui eseu într-un singur alineat. Scopul unui astfel de rezumat: res-tabilirea rațiunii de expunere, evidențierea informației mai importante, totalizarea intereselor comune, uneori poate fi și întreruperea unei *povești fără de sfârșit*. În situația când părțile vorbesc mult și repede, rezumarea este instrumentul preferabil al ascultării active, deoarece întreruperea vorbitorilor pentru a parafraza cele spuse va fi asociată cu o lipsă de atenție sau de respect. Putem spune, că riscurile explorării acestei metode sunt asemănătoare cu cele din cadrul parafrazării. În final, este necesar să ne referim și la întrebările puse de consilier/ mediator. Se consideră că abilitatea de a formula și de a acorda o întrebare corectă la momentul și locul potrivit, merită să dețină locul întâi după importanța conferită acestui procedeu. Întrebările îl ajută pe consilier să acumuleze informații, să analizeze conținutul acestora, să descătușeze emoțional bene-ficiarii, să ajute participanții a găsi resurse interioare; a avea încredere în forțele proprii și a lansa o comunicare adecvată. Arta de a pune întrebări, poate fi și trebuie atribuită, în egală măsură, atât abilităților procedurale, cât și celor de comuni-care. Nu întâmplător în cadrul trainingurilor de formare a abilităților de evoluționare a conflictelor, deopotrivă cu pro-cedura și etapele medierii, de cele mai multe ori, sunt prezen-tate și întrebările specifice, care pot rezolva sarcinile fiecărei etape de consiliere. Acest lucru facilitează instruirea și pre-stația consilierului-mediator. Una din cele mai răspândite me-

tode de descriere a acestor întrebări, utilizate de un mediator în practica sa, este divizarea acestora în întrebări *deschise* și *închise* (open-ended and close-ended questions). Întrebările deschise – pot fi cele care presupun un răspuns desfășurat, închise – cele cu *da* sau *nu*. Întrebările deschise sunt utilizate mai des pentru acumularea informației, identificarea interese-lor și nevoilor, pentru stimularea părților de a fi mai active ș.a. (întrebări de genul: *Ce a avut loc aseară?*; *Cum ați procedat?*). Întrebările *închise* sunt denumite și întrebări de precizare, iar scopul utilizării lor reiese din problema identificată.

În opinia practicienilor, ***cea mai eficientă metodă de a valorifica arta întrebărilor – este de a gândi asupra sarcinilor***, care necesită a fi rezolvate în cadrul consilierii și de a forma un set de întrebări, care ar putea contribui la rezolvarea acestor sarcini. Pentru început putem să le înscriem în scenariul consilierii, divizându-le conform etapelor corespunzătoare ale procedurii. Spre exemplu, atunci când se lucrează asupra propunerilor de soluționare a unei situații de conflict, consilierul poate utiliza tipul de întrebări numit ***reframing sau recadraj/ schimbarea cadrului***. Ex.: *Am înțeles corect, că Dvs ați dori să vă convingeți de intențiile serioase ale soțului privind acordul pus în discuție și să primiți o confirmare a acestora?*

Deși întrebarea pare a fi o parafrază, este doar o asemănare exterioară, deoarece *consilierul nu a repetat nimic din cele spuse de beneficiar, dar a schimbat cadrul discuției din unul negativ (critică și neîncredere) în unul pozitiv (o propunere constructivă și o promisiune a unor garanții de executare a acordului)*.

Un alt exemplu al utilizării întrebărilor în timpul discuției soluțiilor de aplanare a conflictului sunt întrebările ce

conțin presupuziții, de genul: ***Ce ar fi, dacă...?*** Exemplu: *Ce ar fi, dacă dvs-tră ați executa anumite lucrări în grădină, ajutând la strânsul roadei?* Întrebarea pe care o puneți trebuie să incite la discuții ambele părți, să pună în mișcare gândirea și fantezia. Dacă beneficiarii vor critica varianta propusă de consilier, acest lucru va oferi posibilitate pentru a formula următoarea întrebare: *În situația care s-a creat, cum ar trebui să procedați?* sau mai bine să exprimați o idee absurdă decât să propuneți o soluție/ rețetă gata pentru acest caz.

Uneori întrebarea poate să nu aibă forma clasică de întrebare, ci să fie formulată indirect. Spre exemplu: *Înțeleg ce aveți în vedere atunci când menționați lipsa de responsabilitate a soțului, dar cum ar trebui să se comporte acesta pentru a vă demonstra exact ceea ce doriți?*

Alte abilități de comunicare includ tehnici de exprimare a preferințelor, solicitărilor, cerințelor sau a emoțiilor. Un consilier nu apelează foarte des la aceste abilități, din simplul motiv că preferințele sau cerințele acestuia nu trebuie să influențeze procesul consilierii sau să alcătuiască subiectul acesteia. În COCF, buna posedare a abilităților de colaborare poate fi utilă pentru instruirea părților într-o situație de conflict violent și pregătirea acestora pentru negocierile care urmează. Spre exemplu, un consilier/mediator poate discuta, în cadrul întâl-nirii prealabile cu una din părțile participante la conflict, cum acesta ar putea să declare preferințele celeilalte părți, pentru a fi auzit și a atinge rezultatul scontat. Aici ar fi cazul să aducem exemplul de ***Eu-afirmare***, esența căruia constă în faptul că participanții la conflict, vorbesc despre sentimentele și dorințele reciproce. Când părțile vorbesc de ceea ce simt și despre nevoile lor, în loc să se învinuiască reciproc – sunt mai puține pretexte

de conflict și nu există motive pentru o reacție subconștientă (învinuire reconvențională, pentru a se apăra de atac).

Deseori, efecte pozitive în soluționarea dificultăților și a conflictelor familiale se pot obține prin valorificarea *basmelor* sau *povestioarelor psihoterapeutice*.

În consilierea unor situații familiale de conflict principalul moment constă în capacitatea specialistului de a crea o atmosferă de încredere și colaborare în timpul medierii. Dacă consilierul se agită, este îngândurat și neîncrezut în forțele proprii, el nu face altceva decât amplifică anxietatea și frustrarea (deja existente) la beneficiari. **Jhon Good**, un specialist-mediator din Philadelphia, menționa că una din calitățile de bază ale unui mediator este *tăcerea și liniștea din ochii lui* [Apud 15].

Capacitatea de a găsi și a restabili calmul, de a se concentra și de a menține o stare de spirit pașnică este încă una din abilitățile consilierului, fără de care nu este posibil să ajute persoanele în situațiile limită.

Managementul conflictului familial și gestionarea crizelor, dificultăților începe acolo unde ambii parteneri/soți înțeleg că sunt probleme și este o mare necesitate de a le conștientiza și lichida, iar în viitor – de a le evita pe cât e posibil.

Partenerii conjugali, în relațiile conflictuale, se văd pe ei ca victime ale atacului, retragerii sau cererii celuiilalt. Membrii familiilor care apelează la consilier, deseori doresc să se elibereze de problemele care îi copleșesc, întrucât singuri nu au abilitățile necesare de a face acest lucru.

Comunicarea sistematică, echilibrată și empatică, îi ajută pe membrii familiei să identifice evenimentele și să-și îmbunătățească abilitățile de a asculta, a înțelege, de a oferi suport

moral. Competențele de comunicare sunt considerate drept cea mai importantă condiție a unei relații familiale sănătoase.

Chintesența consilierii ontologice complexe a familiei în situațiile de conflict rezidă în localizarea, identificarea motivelor, definirea fenomenelor neplăcute, remedierea și resemnificarea cazului prin incitarea reflecției existențiale, orientate spre acțiunea morală și formarea atitudinii filosofice față de viață a beneficiarului. Totodată, orientăm beneficiarii să-și revadă comportarea irațională, agresivă, violentă; să înceapă a lucra asupra fortificării voinței și a congruenței între gând – acțiune – faptă morală.

4.4. CONSILIEREA PSIHOPEDAGOGICĂ PARENTALĂ – COMPONENTĂ OPERAȚIONALĂ ÎMPORTANTĂ A CONSILIERII ONTOLOGICE COMPLEXE A FAMILIEI

Analiza experienței empirice și a cercetărilor științifice ne conduc spre ideea că formarea și dezvoltarea personalității umane, la general, și a personalității părinților, în particular, reprezintă un proces complex, care începe în copilărie prin interiorizarea modelelor parentale observate în cadrul familiei de origine; apoi continuă prin intermediul activităților specifice de educație, asistență și consiliere psihopedagogică/educațională, acțiunile de autoperfecționare desfășurate de adulți pe parcursul întregii vieți. În societatea de astăzi, aceste tipuri de activități s-au instituționalizat, se profesionalizează continuu și au devenit o obligație a statului față de cetățenii care au familie, cresc și educă copii. Studiul nostru are caracter teoretico-aplicativ și-i orientat spre analiza și clarificarea unor aspecte epistemologice, praxiologice și elucidarea rezul-

tatelor unei investigații în domeniul consilierii psihopedagogice a părinților, abordată din perspectiva formării culturii familiei în contextul COCF.

La început vom clarifica esența conceptelor de bază, operând cu termenul *asistență*, care provine din latinescul *assisto*, – *ere* și *adsisto*, – *ere*, care semnifică *a fi alături de cineva*, a-i acorda sprijin și ajutor în rezolvarea unor probleme [39, p.11].

Evident că se oferă asistență individului în două ipostaze:

într-un cadru informal, asistența se oferă de membrii familiei, prieteni, rude etc.;

într-un cadru formal, adică instituționalizat, fie în instituțiile de învățământ, fie în centrele specializate.

Acordarea asistenței în educația, inițierea și formarea părinților, transformarea lor în actori educativi eficienți și activi, centrați pe autoperfecționarea permanentă a competențelor de familist și părinte, se referă la un ansamblu de acțiuni organizate în plan social de mijloacele mediatice prin implicarea specialiștilor din domeniul pedagogiei, psihologiei, asistenței juridice, medicale etc. și, în cadrul instituțiilor de învățământ, prin serviciul psihologic, consilierii educaționali, cadrele didactice, care se străduie să asigure condiții optime de dezvoltare, educație și viață pentru fiecare copil. Consilierea poate preveni și înlătura situațiile dificile, de criză, care apar atât în viața copilului cât și a adultului, a întregii familii.

La nivelul informal al relațiilor interpersonale în familie, consilierea părinților se realizează de către semenii, rude, prieteni, iar în cadrul formal – de către specialistul la care se adresează persoana în cauză. Acordarea asistenței presupune sprijinirea și ajutorarea persoanei în scopul depășirii dificultăților.

De fapt, deseori, fiecare din noi, indiferent de profesie, statutul și rolul social în care ne aflăm (părinți, frați etc.), acordăm asistență apropiaților noștri. Sigur că eficiența asistenței diferă de la caz la caz, depinde de un șir de factori, printre care cei mai importanți țin de experiență și, nu în ultimul rând, de cunoștințele și competențele noastre în domeniul psihopedagogiei. Până vom aborda unele aspecte praxiologice ale consilierii parentale și ale formării culturii părinților, ne orientăm spre precizarea conceptelor și definițiilor din domeniul consilierii psihopedagogice.

În teoria și practica consilierii parentale și în viața socială, individului i se oferă variate tipuri de asistență pe care trebuie să le cunoaștem și să le valorificăm adecvat. Astfel, *asistența medicală*, ține de organizarea-desfășurarea acțiunilor de asigurare a condițiilor optime de creștere și dezvoltare biofizică a organismului uman și ocrotirea sănătății acestuia. Asistența medicală se acordă de către personalul medical special pregătit, la solicitarea individului. *Asistența socială* reprezintă ansamblul de acțiuni și activități de sprijin și ajutor acordat persoanelor aflate în dificultate, pentru rezolvarea unor probleme de ordin material în scopul asigurării unui standard de viață decent. Problemele vizate țin de competența și responsabilitatea asistenților sociali și ale autorităților publice locale. Un alt tip de asistență este cea *psihologică*, care constă în ajutorul și sprijinul acordat persoanelor în situații de criză, dificultate, manifestate prin dezechilibru și disfuncționalități la nivelul conduitei, structurilor de personalitate. Asistența psihologică este acordată de specialiștii din domeniul psihologiei, consilierii pe probleme psihologice. Psihoterapeuții lucrează

cu persoanele care au diagnoze clinice. Uneori aceștia lucrează în colaborare cu psihologii, consilierii și medicii neurologi.

Asistența psihopedagogică/educațională reprezintă una dintre cele mai răspândite tipuri de sprijin, ajutor, îndrumare acordate copiilor, tinerilor, adulților, tuturor persoanelor care învață sau participă la activități de instruire-învățare, de dezvoltare și formare personală, de orientare în cariera școlară, profesională sau perseverarea în cariera de familist și părinte. Această asistență cere nu numai pregătire specială, calificare, dar și o experiență mare în domeniu, un anumit dar și capacitate de convingere/persuasiune. Asistența psihopedagogică este necesară persoanelor care doresc să se autodepășească, autoperfecționeze în procesul de formare-dezvoltare a propriei personalități. Evident că asistența nominalizată se acordă de consilierii educaționali sau școlari, de către educatori, profesori, psihopedagogi, psihologii școlari și de către părinți în cadrul familiei [3; 28; 30; 38; 39; 49; 65; 99; 101; 108; 114 etc.].

Dacă realizăm o analiză simplă a acțiunilor din oricare tip de asistență, lesne observăm că înafara celor speciale de origine medicală, juridică, socială, peste tot, sunt prezente acțiuni cu un evident caracter psihologic și pedagogic, fie *teoretic*, de cunoaștere și respectare a particularităților de vârstă, personalitate, gen, specificul crizelor etc.; fie *aplicativ*, care presupune valorificarea unor principii și strategii de utilizare a variatelor forme, metode, procedee tehnici de formare-dezvoltare a personalității adultului sau copilului. În acest context, amintim de necesitatea creării unor condiții favorabile, cunoașterea și respectarea factorilor ce ar consolida acțiunile consilierului și ar facilita rezultatele consilierii, asistenței educaționale oferite și ar exclude influența factorilor perturbatorii.

Asistența acordată în consilierea psihopedagogică a părinților posedă un caracter de formare a culturii lor, unul inter- și pluridisciplinar, vizând realizarea unor influențe și acțiuni educative corecționale, informaționale, de susținere, fortificare a unor trăsături de personalitate și comportamente, ce urmează a fi adaptate la particularitățile psihoindividuale ale adulților și copiilor. Pentru a înțelege importanța consilierii în formarea culturii membrilor familiei, vom identifica și preciza esența conceptelor de bază. Întrucât, activitatea de consiliere parentală, în contextul COCF, poate include consilierea psihologică, elemente de psihoterapie și consilierea psihopedagogică/educațională, este necesar să abordăm și analiza conținutului acestora. Astfel, *consilierea psihologică* reprezintă intervenția care urmărește sugerarea unui mod de a proceda, a unui mod de comportare, ce trebuie adoptat într-o situație dată, sau, în general, în viața și activitatea cotidiană a persoanei [39, p.13]. Ea se adresează persoanelor normale, să-nătoase psihic, în studiul nostru – părinților aflați în dificultate, care sunt ajutați să conștientizeze posibilitățile sale și să le valorifice pentru rezolvarea problemelor cu care se confruntă, pentru a-și organiza și trăi o viață plină de sens, confortabilă din punct de vedere psihologic și a-și dezvolta și educa eficient copiii. Consilierea psihologică facilitează autocunoașterea realistă, acceptarea de sine, autoactualizarea și valorificarea optimă a resurselor și posibilităților proprii.

Psihoterapia presupune utilizarea unor metode și tehnici psihologice specifice, în vederea realizării unor schimbări, deseori de amploare, profunde, în cognițiile și comportamentul oamenilor. Psihoterapia, în esență, este prerogativa medicilor psihoterapeuți, care au o pregătire specială, inclusiv psiholo-

gică, deoarece se adresează persoanelor cu diagnostic clinic sau celor aflate într-o stare de suferință psihică, uneori greu de definit și foarte dificil de remediat sau înlăturat. Aceste suferințe psihice pot fi generate de conflictele interne, uneori și de conflicte interpersonale de tipul soț-soție, copil-părinte etc., altele de suprapunerea conflictelor interne și a celor interpersonale cu crizele de vârstă sau crizele vieții de familie. În acest caz, persoana, trăiește o stare complexă de nemulțumire de sine, de dezacord intern, de incongruență, frustrare, fapt care o face anxioasă, vulnerabilă; îi creează probleme de comportare și adaptare la solicitările parvenite din socium, provocându-i un disconfort substanțial. În situații de acest tip se realizează consilierea psihologică cu elemente de psihoterapie și/sau consilierea ontologică complexă.

Atât psihoterapia, cât și consilierea psihologică, cea ontologică complexă, reprezintă procese complicate de intervenție, influențare cu scop de schimbare a strategiilor comportamentale, a cognițiilor, atitudinilor și a conduitei persoanelor, în cazul nostru, a părinților [Apud 29; 31; 39 etc.].

Consilierea psihopedagogică/educațională a părinților, reprezintă un tip de consiliere care are de soluționat, concomitent, obiective de natură psihologică și pedagogică. Ea urmărește abilitarea adulților/părinților cu competențe ce le-ar asigura formarea și funcționarea optimă a unui model psihoeducațional de autodezvoltare a personalității sale și de dezvoltare-educare a personalității copiilor lor. Consilierii educaționali au ca scop să învețe părinții a stăpâni, la nivel operațional și strategic, competențele și deprinderile fundamentale de comunicare, relaționare și educație a copiilor; de a face față

cerințelor și dificultăților/problemele vieții familiale în calitate de familist și părinte eficient [29].

Competențele parentale, în linii generale, includ:

cunoașterea particularităților de vârstă, de personalitate și de gen ale adulților și copiilor, pentru a valorifica adecvat și la maximum, potențialul și posibilitățile acestora;

însușirea/învățarea și asigurarea, exersarea organizării-desfășurării-monitorizării modului de viață sănătos și demn în cadrul familiei;

gestionarea și controlul stresului, conflictelor, a trăirilor afective personale și acordarea ajutorului de acest fel, copiilor pentru a le forma calitățile moral-volitiv și cultura psihoemoțională;

capacitatea de a anticipa și rezolva conflictele interne și cele interpersonale în relațiile cu semenii și copiii;

formarea și consolidarea la copii a competențelor și deprinderilor de viață sănătoase;

orientarea și exersarea autocunoașterii și autoperfecționării (morale, spirituale, intelectuale, psihofizice, tehnologice, estetice etc.), axarea pe autoanaliză, reflecție, gândirea pozitivă și acțiunea morală.

Foarte frecvent, la nivel teoretic, dar și practic, apar întrebări de tipul: *Există oare diferențe între activitățile de consiliere psihologică și psihopedagogică? Care este esența și rostul consilierii ontologice complexe a familiei?*

Răspunsul este evident: diferențe semnificative nu sunt. De fapt, scopul și misiunea acestora sunt comune: acordarea sprijinului, îndrumării și a ajutorului adulților pentru a-și onora eficient funcțiile de părinte prin acțiuni competente și prin forța modelului comportamental de o înaltă moralitate.

Totuși, unele diferențe se pot observa la nivelul conținutului și a valorificării formelor, metodelor și tehnicilor de consiliere parentală. Considerăm oportun să analizăm câteva diferențe observate la nivel empiric.

În primul rând, atragem atenția la un fapt, care merită, credem noi, o abordare separată și mult mai detaliată. Aceasta poate fi desemnată prin *imaginea și reputația specialistului*, care, în viziunea noastră, cuprinde un amalgam de trăsături de personalitate, competențe profesionale, inteligență, cultură emoțională, ce îmbină organic experiența specialistului cu darul persuasiunii acestuia, a charismei, a unui mod deosebit de a comunica, asculta, relaționa, a se dăruia, a fi congruent în gânduri, vorbe și fapte; a fi un model comportamental demn de urmat. Aici o importanță mare are, în situația când alegem independent consilierul, să cunoaștem ce rezultate profesionale are acesta în munca de consiliere a adulților, tinerilor, copiilor. Paralel în COCF se lucrează asupra imaginii și a reputației familiei, inclusiv a membrilor ei (adulți și minori).

O altă diferență rezidă în faptul că procesul consilierii psihopedagogice parentale, poate fi axat și pe aspecte ale optimizării instruirii, învățării la unele discipline școlare a copiilor, atunci, consilierea o poate realiza doar profesorul concret, specialistul de matematică, informatică, chimie, limbă și literatură maternă, istorie, prin informarea părinților cu privire la conținutul curriculumului, metodele și strategiile utilizate în predare, învățare, evaluare etc. Motivul, care iese la suprafață: competența în domeniul vizat și centrarea pe cel ce învață (ca vârstă, aptitudini, rezerve în asimilarea materiei etc.). Adultul este abordat în corelație cu acordarea ajutorului concret de stimulare a învățării copilului; organizare a unui spațiu special

și timp adecvat; asigurarea unui eșafodaj educativ pe măsura necesităților copilului și părintelui. În acest caz, constatăm că un pedagog eficient trebuie să cunoască materia la perfecție, curriculumul disciplinei, metoda predării disciplinei; trebuie să fie versat și în particularitățile psihologice de vârstă, de personalitate, gen; de dezvoltare a proceselor psihice cognitive; a aptitudinilor, sferei moral-volitive, dar trebuie să cunoască și teoria, metodologia, praxiologia educației copiilor și părinților, a familiei.

Evident că în astfel de situații, profesorul trebuie să depășească tehnologia didactică, să treacă de la poziția *specialistului ce deține și valorifică sarcinile de predare, instruire, evaluare și formare integrală a elevului*, la una de cel mai înalt nivel profesional – de specialist ce orientează și inițiază elevii în strategii și instrumente de achiziționare metacognitive a cunoștințelor la disciplina sa și enculturație a părinților în domeniul psihopedagogiei. Nu în zădar, un cadru didactic eficient deseori este numit pedagog-maiestru.

O altă diferență ține de forma și structura demersului de consiliere parentală, cu toate că astăzi tehnologia acestuia este abordată mai constructiv și lejer, aici prevalează aspectul psihopedagogic și corecțional individual (uneori lucrul în grup).

În consilierea pe care o realizează și oferă părinții copiilor săi în cadrul familiei, se pot observa, practic, aceleași elemente psihopedagogice pe care le aplică specialistul. Sigur, ultimul, având o pregătire specială este mult mai versat în activitatea respectivă, însă aceasta de loc nu înseamnă că părinții nu sunt în stare să fie inițiați și să se autoperfecționeze permanent în domeniul vizat, pentru a optimiza comunicarea, relaționarea, climatul moral al familiei. Bineînțeles că activitatea părinților,

a educatorilor, pedagogilor și consilierilor educaționali profesioniști au mai multe tangențe decât diferențe [28].

Aspectul ontologic complex al consilierii ne orientează spre abordarea problemelor cu care se confruntă individul într-un mod existențial filosofic, nu numai unul pragmatic.

În continuare vom face un succint excurs în valențele consilierii psihopedagogice parentale pentru a specifica formele și caracteristicile de bază, după criteriul situației în care se pot afla adulții consiliați. Astfel, prima formă **consilierea parentală adresată adulților centrați pe formarea-dezvoltarea propriei personalități** (pentru dezvoltare), presupune un ansamblu de acțiuni de sprijinire și îndrumare a familiștilor, a părinților sau viitorilor părinți, care se află într-un proces de parcurgere a experiențelor de învățare în scopul formării-dezvoltării propriei personalități, fie în domeniul achiziționării unor competențe de autoactualizare a rolului său social de părinte, fie de autoperfecționare morală, spirituală, intelectuală, psihofizică, estetică, tehnologică. Consilierea de acest tip poate fi realizată individual, în grupuri și colectivități (de exemplu: părinții elevilor dintr-o clasă concretă sau a paralelelor/părinții elevilor claselor a V-a, a VI-a din liceu etc.). La fel, pot fi selectați și consiliați părinții care doresc să cunoască mai profund unele aspecte ale comunicării, relaționării, educației copiilor de variate vârste.

Consilierea psihopedagogică parentală în situații de criză, presupune ansamblul de acțiuni de ajutor, sprijinire și îndrumare a adulților în funcția sa de părinți, aflați într-o stare de dezorganizare și de disfuncționalitate a personalității, nevoite să se confrunte cu un șir de probleme pe care temporar nu le pot soluționa adecvat și care le produc stres, îngri-

jorare, anxietate și frustrare. Mai eficiente aici sunt: consilierea individuală și în grupuri mici.

Consilierea psihopedagogică parentală preventivă este axată pe prevenirea apariției unor probleme sau situații critice în viața familiei, la general, și viața copiilor sau a părinților, în particular. Acest fel de consiliere are un rol proactiv, încearcă să pregătească părinții sau viitorii părinți pentru a face față, cu succes, unor solicitări de viață previzibile săi imprevizibile. Astfel, specialistul, prin consilierea parentală preventivă ar putea ține în vizor un spectru larg de aspecte: organizarea-monitorizarea modului sănătos de viață al familiei/copiilor; orientarea și ghidarea carierei școlare la variate vârste; orientarea profesională a copiilor; apariția primelor sentimente/a îndrăgostirii la adolescenți; depășirea crizelor de vârstă etc. Analiza experienței avansate demonstrează că în cadrul acestei forme de consiliere pot fi organizate mai multe modalități de lucru cu părinții, chiar sub egida *Școlilor de părinți* sau prin intermediul ședințelor, trainingurilor, meselor rotunde, a con-ferințelor teoretico-practice cu părinții.

Consilierea psihopedagogică remedială sau pentru facili-tarea re/adaptării la realitate este o formă de consiliere a părinților, realizată în scopul susținerii și îndrumării acestora pentru a se adapta psihologic și comportamental la avalanșa de procese și situații dificile de viață, precum comunicarea și relaționarea cu copiii lor, care însușesc un nou statut social de elev, student; inclusiv cu managerii școlari și cadrele didactice în contextul parteneriatului educațional. Consilierea va asigura interiorizarea comportamentelor de ajutorare a copilului în cadrul inserției sociale (în instituțiile preșcolare, școală, centre de creație sau sport etc.).

Evident că, abordând principalele forme de consiliere parentală, este necesar să analizăm orientările și tendințele contemporane ale consilierii psihopedagogice, urmărind și avantajele acestora, realizate în contextul COCF.

Plecând de la cele patru categorii tematice, ale consilierii psihopedagogice descrise și interpretate detaliat de I. Al. Dumitru [39, pp.18-36] în lucrarea sa *Consiliere psihopedagogică. Baze teoretice și sugestii practice* (2008); de la Paradigmele psihoterapiei, elaborate și structurate de **J. Wilkinson** [Apud 31] conform descriptorilor-cheie și a școlilor terapeutice (comportamentală, cognitivă, psihodinamică, sistemică) și experiența noastră de consiliere ontologică complexă a familiei, vom contura următoarele orientări care pot fi observate, atât la nivel teoretic, elucidat în sursele bibliografice de specialitate, cât și la nivel aplicativ, valorificate tot mai frecvent în consilierea părinților și a familiei în întregime:

consilierea este axată pe ceea ce aparține prezentului și/sau viitorului, iar psihoterapia abordează prezentul ca expresie a unei istorii ce se repetă în variate contexte, chiar și schimbate. Consilierea se centrează pe dezvoltare și facilitare, iar psihoterapia pune accent pe intervenție, tratament și reconstrucție. Consilierea este considerată ca fiind axată pe *schimbarea evolutivă* a persoanei, în timp ce psihoterapia, pe *schimbarea revolutivă*, care presupune modificări structurale profunde.

ultimele două decenii marchează o creștere a tendințelor integrative în interiorul intervențiilor psihoterapeutice și în interiorul consilierii psihopedagogice, inclusiv și între acestea. Avantajele deschiderii specialiștilor din domeniile vizate, abordarea de tip interdisciplinar și pluridisciplinar,

valorificarea formelor de manifestare a integrării în psihoterapie, consiliere și educație a familiei, urmează trei direcții: integrarea teoretică, eclecticismul tehnic și valorificarea factorilor comuni [Apud 31; 39 etc.].

Multitudinea și diversitatea orientărilor și a tendințelor contemporane în consiliere și psihoterapie pot fi grupate în trei mari categorii, fiecare pivotând în jurul unui concept fundamental: *psihodinamic, comportamental și experiențial*. Aceste categorii sunt următoarele:

Consilierea și psihoterapiile de orientare psihodinamică (freudiană și postfreudiană);

Consilierea și psihoterapiile de orientare comportamentală;

Consilierea și psihoterapiile experiențiale [39, p.17].

În *Consilierea și psihoterapiile de orientare psihodinamică* se valorifică concepția despre om și personalitatea umană, potrivit teoriei lui **S. Freud**. Conform acesteia, personalitatea include în structura sa trei componente psihice: *Id-ul/Sinele*, ce cuprinde impulsurile, tendințele și pulsunile de natură inconștientă; *Egoul/Eul* – entitate psihică de natură conștientă, aflată în contact permanent cu lumea exterioară și cu evenimentele vieții interioare a subiectului, îndeplinind un rol esențial în integrarea diferitelor aspecte ale vieții psihice și în exercitarea autocontrolului *Superegoul/Supraeul* – alcătuit din conținuturi psihice de natură social-valorică, predominant morală, cu rol de cenzură a manifestărilor Eului [39, p.18]. Modelul de consiliere și psihoterapie în acest caz are la bază două mecanisme esențiale: *insightul*, care constă în înțelegerea de către persoană a problemelor sale printr-o iluminare bruscă, axată, mai mult, pe analiză și intuiție și, *catharsisul*,

care constă în declanșarea unei izbucniri emoționale ce contribuie la reducerea tensiunii și a anxietății prin sprijinirea și incitarea persoanei să re trăiască în plan psihic experiențele trecute (plăcute sau neplăcute).

Consilierea și psihoterapiile de orientare comportamentală, ce au apărut ca reacție la consilierea și psihoterapiile de factură psihanalitică, care pun accentele pe forțele de natură inconștientă ale psihicului uman, considerate drept cauze ale gândurilor și manifestărilor actuale ale persoanei.

În cazul consilierii și psihoterapiilor comportamentale, la bază stau teoriile învățării, în primul rând, cele referitoare la condiționarea (clasică și operantă) și la învățarea socială. Potrivit acestor teorii, reacțiile și deprinderile adaptative și cele deadaptative, sunt rezultatul unor procese de învățare urmate de întărirea/consolidarea socială și controlul comportamentului.

Consilierea și psihoterapiile de orientare experiențială pleacă de la premisa că omul este o ființă activă care dispune de un potențial latent ce trebuie realizat prin autoactualizare. Concepția despre om are la bază o filozofie umanistă și holistică, potrivit căreia omul se realizează ca om/personalitate numai prin interacțiunea nivelului intrapersonal (descoperirea propriului Eu, a potențialului său) cu cel transpersonal (relaționarea cu semenii și alte persoane, cu mediul ambiant etc.). Scopul consilierii de tip experiențial constă în dezvoltarea și formarea personalității prin actualizarea și valorizarea optimă a potențialului său, crearea unei personalități ce se va manifesta spontan, natural, autentic și creativ, conștientizând necesitatea asigurării armoniei între corp, minte și suflet; între rațiune, vorbe și fapte/conduită.

Analiza experienței avansate de consiliere psihopedagogică pe parcursul a ultimilor 20 ani a permis să confirmăm tendințele unei abordări integrative și să dezvoltăm și completăm aspectele esențiale ale acesteia. Astfel, structura tridimensională a consilierii psihopedagogice, abordată într-o concepție unitar-integrativă și definită de **I. Al. Dumitru**, *cubul consilierii psihopedagogice* cu cele trei aspecte: *conținutul activităților de consiliere, formele/ ipostazele și modalitățile de realizare* [39, pp. 60-61], noi l-am dezvoltat și completat cu încă trei aspecte – *identificarea problemei și scopului consilierii; strategia/mijloacele aplicate și tehnologia eclectică*, care incumbă acumularea informației, stabilirea problemei și a scopului; selectarea și aplicarea unor mijloace, ca de exemplu: muzica, jocul, povestioarele, poveștile/metaforele terapeutice, simularea etc. și alegerea – urmarea unei strategii de tip sistemic, integrativ-eclectic prin îmbinarea optimă a metode-lor, procedeeleor, tehnicilor în baza respectării unui șir de principii de natură umanistă, democratică, centrată pe desă-vârșirea reflecției ontologice a atitudinii filosofice și a auto-actualizării individului consiliat. În contextul vizat *cubul consilierii psihopedagogice* [Ibidem, p. 61], a fost transformat de noi într-un mecanism cu o structură hexagonală, care a fost cu succes valorificată în practica consilierii adulților și copiilor, realizate în cadrul activităților de consiliere ontologică complexă a familiei. Mecanismul nominalizat poate fi reprezentat prin șase fațete-dimensiuni, astfel:

Identificarea problemei și scopului consilierii – Strategia, mijloacele aplicate – Conținutul activității de consiliere – Formele/ ipostazele – Modalitățile de realizare și evaluare a schimbărilor – Tehnologia eclectică. Axa centrală

de la care pleacă și pe care reperează aceste fațete-dimensiuni reprezintă implicarea activă a celui consiliat în reflecții de tip ontologic/existențial și soluții ce au la bază filosofia practică – acțiunea morală.

În continuare prezentăm cele patru forme tematice de consiliere a familiei (Tabelul 6).

Tabelul 6. Formele consilierii tematice și problemele identificate în COCF

Formele consilierii	Problemele identificate
1	2
Consiliere în situații de criză	<ul style="list-style-type: none"> - conflicte interioare; - conflicte interpersonale copii-părinți; mamă-tată-copii; puberi, adolescenți- părinți; bunici-nepoți; părinți-bunici-nepoți etc.; - abandon școlar; - reacții intrapunitive/ protest neadecvat; închidere în sine etc. - accidente, situații imprevizibile; întâmplări nefericite; - crize de vârstă, de personalitate etc.
Consiliere remedială	<ul style="list-style-type: none"> - pierderea locului de muncă; - divorțul părinților; - conflicte între părinți din cauza copiilor; - suferirea unor accidente în trecut; - incapacitate de autocontrol, manifestarea unor comportamente agresive, neadecvate nocive (abuz de alcool, droguri etc.) - suportarea consecințelor unor traume psihice sau a distresului; - situații de adaptare în cazul adopției unui copil etc.

1	2
Consiliere preventivă	<ul style="list-style-type: none"> - de cunoaștere a particularităților de vârstă, de personalitate, de gen a copiilor, adolescenților; - cunoașterea drepturilor și a factorilor de protecție a copilului; - specificul dezvoltării aptitudinilor și a creativității în cadrul familiei; - funcțiile familiei și realizarea lor partenerială de către părinți; - autocontrolul emoțiilor și managementul stresului; - cultura comunicării și relaționării familiale; aplicarea metodelor educative; - orientarea și ghidarea carierei școlare a copilului; - orientarea profesională a adolescenților etc.
Consiliere pentru dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> - conținutul factorilor și mecanismele care determină dezvoltarea psihică și fizică umană; - conținutul și modalitățile de organizare-monitorizare a modului sănătos și demn/ moral de viață în cadrul familiei; - metode și strategii de autoperfecționare morală, spirituală, psihofizică, intelectuală, estetică etc. - funcționalitatea cognitivă adecvată și conduita eficientă a persoanei; - dezvoltarea armonioasă și formarea caracterului integru al persoanei/ copil, puber, adult, adolescent; - aspecte de parteneriat educațional etc.

În finalul studiului, considerăm oportun să indicăm unele momente pe care trebuie să le conștientizeze părinții ce vor apela la ajutorul și asistența consilierului, după cum urmează:
să depună efort intelectual, moral și volitiv de manifestare a modelelor comportamentale demne de urmat pentru copii;

să mediteze/reflecteze sistematic asupra vieții, conduitei sale;
să se axeze pe o gândire, comunicare și relaționare pozitivă cu semenii și copiii lor;
să se documenteze, să-și dezvolte aptitudinile și competențele de familist și părinte;
să elaboreze și să urmeze un program de autoperfecționare permanentă.

Înainte de a se adresa la consilier, adulții trebuie să schițeze un plan în care sunt obiectiv și clar creionate problemele/dificultățile apărute, durata și caracteristicile manifestării acestora, inclusiv încercările părinților de a le anihila sau lichida. Observațiile și experiența de consiliere a familiei/părinților demonstrează că pregătirea prealabilă a adulților pentru a se adresa la specialistul vizat, asigură eficiența acțiunilor de intervenție și asistență psihopedagogică.

Capitolul 5

INTERDISCIPLINARITATEA ȘI ABORDAREA INTEGRATIVĂ: TERAPII ȘI TEHNICI APLICATE ÎN CONSILIEREA ONTOLOGICĂ COMPLEXĂ A FAMILIEI

5.1. ȘCOLI DE TERAPIE ȘI CONSILIERE A FAMILIEI

În ordinea apariției cronologice deosebim următoarele școli de terapie și consiliere a familiei:

I. Terapia familială structurală, implică consilierea familială structurală / CFS, care se bazează pe un șir de supoziții:

- familia îndeplinește un ansamblu de funcții (biologică, economică, educativă, psihologică, culturală și socială). Respectarea acestora asigură protecție, îngrijire, susținere tuturor membrilor ei, în esență, familia este instituția socială primară, dar și fundamentală, ce oferă securizare, sprijin psihomoral, echilibru, educație și sănătate;
- familia are o structură clară, definită prin relațiile ierarhice și hotarele/granițele dintre membrii ei;
- relațiile ierarhice și acțiunile membrilor familiei sunt definite de anumite reguli și prescripții, care determină modul vieții/conviețuirii și colaborării în cadrul acesteia;
- hotarele/granițele consemnează subsistemele în cadrul sistemului familial (subsistemul soților, părinților; al fraterei, bunicilor, nepoților etc.);
- regulile și structura pe care o stabilește familia (membrii ei adulți), pot fi observate și identificate din exterior (de specialistul consilier/terapeut).

În acest context, familia trebuie să aibă o structură funcțională (trăsăturile de bază: atașament familial, adaptabilitate; coeziunea, competență parentală etc.), adică subsistemele ei să fie flexibile, gata de a se substitui; a se completa, a colabora, a manifesta conștiințiozitate, responsabilitate și ordine mutuală.

Reprezentanții terapiei familiale structurale sunt: Salvador Minuchin, Braulio Montalvo, Jorge Colapinto.

Terapia/consilierea familială structurală se bazează pe studiul și revitalizarea structurii și a hotarelor dintre relațiile sub-sistemelor familiale [59, pp.88-91].

Dificultăți posibile:

- *împletirea/enmeshment* – hotarele dintre subsisteme sunt prea permeabile (de ex.: este întrebat ceva adultul, iar copilul – răspunde etc.);
- *detașare/disengagement* – hotarele sunt prea rigide (de ex.: unul suferă, iar ceilalți se ocupă cu niște activități de parcă nimic nu se întâmplă);
- *coaliție transgenerațională* – subminarea autorității părinților prin implicarea bunicilor etc.

Scopul consilierii și terapiei constă în dezvoltarea unei structuri noi sau restabilirea funcționalității celei vechi în baza analizelor autocunoașterii și intercunoașterii.

CFS este axată pe îndeplinirea a trei sarcini:

a) afilierea/joining – dezvoltarea unei legături strânse cu familia; *b) observarea și monitorizarea permanentă*; alcătuirea unei hărți a relațiilor familiale/mapping;

organizarea unor interacțiuni alternative mai funcționale (oferă susținere, orientare-direcție, provoacă comportamente eficiente, încurajează, blochează anumite interacțiuni).

Metode și tehnici:

- definirea hotarelor/granițelor (*boundary making* înscenarea/enactment); echilibrarea-schimbarea unor relații ierarhice disfuncționale/unbalancing.

Se exersează interacțiunea de tip *aici și acum* și mai puțin se analizează evenimentele din trecut; se incită discuții despre problemele prezente ale familiei și soluționarea lor.

Metodele și tehnicile care se aplică în abordarea consilierii familiale structurale țin de analiza, conștientizarea relațiilor familiale și orientarea spre edificarea unor strategii și inter-acțiuni alternative optime.

Terapia / consilierea familială strategică / CFS

Consilierea familială strategică este orientată spre elaborarea-realizarea unui plan general de acțiuni pentru atingerea scopului de armonizare a relațiilor familiale [59, pp.93-95].

CFS include un ansamblu de elemente psihoterapeutice și de consiliere, axate pe un mod comun de gândire, ca de exemplu, terapiile scurte (P. Watzlawick; J. Weakland; R. Fisch) și terapia centrată pe soluționarea problemelor (J. Haley) și elaborarea unor noi strategii de relaționare.

Reprezentanții de vază sunt: Chloe Madaneș, Peggy Papp, Olga Silverstein, J. Haley, R. Fisch etc.

CFS se bazează pe următoarele supoziții:

- viața este complexă, dificultățile sunt inevitabile și deseori parvin una după alta;
- modalitățile ineficiente de rezolvare pot transforma dificultatea apărută într-o problemă majoră ce contribuie la menținerea sau înrăutățirea situației;
- se pot dezvolta cercuri vicioase (comportamente vicioase, soluții ineficiente, suspiciuni, presupuneri, conflicte dintre actorii familiali sau sociali);

- oamenii sunt ființe strategice (fac planuri, structurează acțiunile, decid etc.);
- orice relație umană include, deseori și o componentă de competiție și/sau de luptă pentru putere.

Scopul consilierii: renunțarea persoanei la modalitatea inefficientă de rezolvare a problemei (dacă ceva nu funcționează, beneficiarul încearcă altceva, uneori strategia poate fi una neobișnuită, alogică etc.).

- se ține cont de toți membrii familiei;
- invitarea la simularea comportamentului în descrierea problemei; intervenția este orientată spre căutarea și găsirea comportamentelor noi, reușite;
- intervențiile sunt unicele – rețetele nu există;
- ședința de consiliere este scurtă, uneori este una sau cel mult două;
- asumarea responsabilității de către beneficiar, pentru schimbare și elaborarea unor perspective existențiale noi (cu susținerea specialistului).

Procesul consilierii constă din 4 etape:

Analiza/evaluarea tiparului interacțional din jurul problemei și a încercărilor de soluționare a acestora. Elaborarea strategiei pentru întreruperea sau anihilarea secvenței negative a cercului vicios (împreună cu beneficiarul).

Traducerea strategiei alese în acțiuni concrete.

Monitorizarea rezultatului și re/ajustarea intervenției la necesitate și context.

Noi utilizăm deseori acest tip de consiliere, valorificând cu succes și a 5-a etapă: *de elaborare și abordare a unor noi perspective existențiale de prevenție.*

Consilierea familiei în baza terapiei sistemice Milano

Echipa din Milano a fost formată din Mara Selvini Palazzoli; Giuliana Prata, Luigi Bascolo și Gianfranco Cecchin în anul 1967 [59, pp.56-61].

TSF a trecut prin mai multe etape de evoluție. La început în centrul atenției a fost comunicarea din cadrul familiei, se observau *tiparele de comunicare* și se elabora o intervenție care prescria un anumit ritual – secvență comportamentală care urma să fie implementată după ședință sau se realiza atri-buirea unei conotații pozitive comportamentelor tuturor membrilor familiei, inclusiv celui simptomatic. Apoi echipa a practicat *metoda interviului familial*, în baza căruia se elabo-rau strategii de intervenții eficiente. În continuare, echipa a fost influențată de ideile lui **G. Bateson** (1904-1988) și s-a axat pe terapia explicațiilor ineficiente a familiei pentru ceea ce se întâmplă, acestea înlocuindu-se prin explicații noi, mai eficiente. Schimbarea are loc la nivelul sistemelor de convingeri (în baza unor conversații ce ar contribui la formarea noilor informații și convingeri, care ar avea la bază trei principii călăuzitoare: ***circularitatea, ipotetizarea și neutralitatea.***

Circularitatea include 3 aspecte: a) atenția la răspunsurile membrilor familiei (interview – investigarea științifică clasică). *Elementele cercului sunt:* ipoteza consilierului – întrebarea prin care se trasează ipoteza – analiza răspunsurilor pentru a elabora o nouă ipoteză – răspunsurile verbale și nonverbale se observă atent; întrebări de testare a ipotezei; b) includerea în interviu, pe rând, a tuturor membrilor familiei pentru a-și exprima punctul de vedere. Organizarea conversației colec-tive; c) folosirea întrebărilor pentru testarea ipotezelor – între-bări circulare (vizavi de conținutul și calitatea relațiilor, comu-

nicării, convingerilor etc.), dar pot fi și întrebări ce solicită **reflecția** fiecărei persoane.

Ipotetizarea constă în generarea conștientă a ipotezelor privind problema din sistemul familial. Ipotezele trebuie să fie cât mai variate, apoi se discută în echipă. Ipotezele pot fi liniare și circulare. La început ele sunt parțiale, iar mai apoi sistemice (dacă cuprind cel puțin 3 persoane din familie). Explorarea ipotezelor este eficientă dacă acestea țin, mai întâi de prezent, apoi de prezent și trecut, în final – de viitor. Ipotezele mențin ordinea în conversația consilier-beneficiar.

Acest proces conduce la generarea unor noi informații utile familiei prin implicarea activă a membrilor familiei.

Neutralitatea se manifestă la trei nivele: față de persoană; neutralitatea față de orice idee discutată în cadrul conversației și neutralitatea față de schimbare.

Atitudinea dată a consilierului, are o conotație paradoxală. Dacă după ședința cu familia, membrii ei nu pot răspunde la întrebarea de partea cui a fost consilierul, înseamnă că specialistul a respectat neutralitatea.

În cadrul acestui tip de intervenție se poate utiliza și variate metode de relaxare.

IV. Terapia/consilierea centrată pe soluție/CCS

Reprezentanții: Steve de Shazer și Insoo Kim Berg (soț și soție), au fost influențați puternic de Milton Erickson și *Școala de la Palo Alto* (pentru a fi eficientă o terapie nu trebuie numai de cât să fie de durată, ea poate fi scurtă/brief therapy). Adepții acestei teorii afirmă că eficiența intervenției nu presupune numai de cât explorarea și înțelegerea cauzelor/rădăcinilor.

În 1978, **S. Shazer** și **Kim Berg** au întemeiat *Centrul de Terapie Scurtă / Brief Family Therapy Centre*, filosofia de bază a

acestui: *Dacă ceva nu funcționează, încearcă să faci altceva.* Plecând de la această idee în 1982 soții au publicat un articol în care au descris noua orientare, iar terapia au numit-o *Terapie centrată pe soluție/solution focused therapy*. Atenția specialiștilor se permută de la probleme spre soluții [59, pp.67-69].

Principii fundamentale ale TCS și CCS:

- *centrarea pe prezent și pe viitor*, trecutul este pe planul doi – *vizitarea* acestuia se face doar pentru identificarea unor resurse în viața beneficiarului;
- *centrarea pe resursele* beneficiarului: specialistul are o viziune pozitivă despre acesta, considerându-l competent și în putere să depășească dificultățile;
- *schimbarea este inevitabilă* – poziție ocupată și insufletată beneficiarului de către specialist;
- *exerciții* – identificarea exercițiilor ce reprezintă roluri-cheie în construirea soluțiilor;
- *pașii mici sunt semnificativi* – se organizează călătoria beneficiarului de la problemă la soluție cu pași mici. Beneficiarul se convinge că schimbările mici declanșează schimbări mari în sistemul familial;
- *beneficiarul ca expert*, iar specialistul joacă rolul unui ghid atent. Beneficiarul este considerat expert și decident al propriei vieți.

- ascultare activă și atentă, centrată pe identificarea unor soluții, competențe, exerciții etc.;
- transformarea expresiilor beneficiarului în descrieri concrete în termeni comportamentali;
- uimire sinceră și admirație (manifestate de consilier) pentru soluțiile găsite de beneficiar;

- constatări pozitive, aprobare, încurajare și complimente adresate beneficiarului;
- rezultatul evidențiat pe marginea ideilor prezentate de beneficiar. Sumarizarea oferă posibilitate pentru accentuarea, repetarea sau evidențierea resurselor beneficiarului – reformulare pozitivă, recadrarea/resemnificarea – prezentarea într-un nou context/cadru.

Discutarea problemei pentru scanarea resurselor, competențelor soluțiilor beneficiarului (notarea lor).

Identificarea scopurilor și a obiectivelor.

Scalarea – tehnică ce ajută la monitorizarea schimbării și se poate realiza cu ajutorul întrebărilor de scalare (punctele 1 10 pe o scală și identificare a poziției beneficiarului pe ea).

Formularea sarcinilor comportamentale concrete (pașii mici pe care îi corelăm cu obiectivele).

Monitorizarea progresului prin scalare și observații; identificarea și analiza atingerii obiectivelor și a scopului.

Terapia/consilierea colaborativă/CC

Scopul TC și a CC constă în dezvoltarea unor noi semnificații și soluționarea problemei prin dialog/dissolution. Esențial aici este modul în care se discută sau se conversează despre experiențe (consiliere/terapie conversațională – conversational therapy). Consilierea colaborativă presupune implicarea activă a beneficiarului.

Condițiile pe care le creează specialistul:

- *transparența* (specialistul poate explica beneficiarului motivul adoptării unui anumit mod de lucru, poate împărtăși unele experiențe de viață pe care le consideră utile acestuia; deciziile și comportamentele sale etc.;

- *normalizarea* – în conversație se valorifică un limbaj obișnuit, accesibil; se evită limbajul pur profesional;
- *atitudinea caldă* de invitare/incitare pentru a experimenta idei, soluții, comportamente noi; a evalua stilul consilierii, a rezultatelor obținute etc.;
- se discută ce este relevant pentru beneficiar în fiecare ședință (pentru fiecare aspect);
- tolerarea ambiguității și a unor idei contradictorii [59, pp.74-76].

Reprezentanții de vază sunt: Harlene Anderson; Harry Goolishian; Lynn Hoffman (TC apare în anii 1960-70).

VI. Terapia/consilierea centrată pe reflecție (valorifica-rea echipei de reflecție)/TCR și CCR

Specificul terapiei și/sau consilierii constă în organizarea unui anturaj special, se utilizează o mobilă cu oglinzi, care desparte 2 odăi adiacente. Echipa de specialiști se afla într-o odă, iar familia consiliată în a doua, fiind separate prin oglindă, astfel, încât primii puteau observa și auzi familia, iar aceasta nu vedea echipa de specialiști [Ibidem, pp.78-81].

Mai târziu **Tom Andersen** a renunțat la separarea părților, iar discuțiile în echipă se desfășurau în prezența și cu participarea familiei consultate.

Scenariul consilierii include:

Specialistul explică modalitatea de lucru beneficiarului sau familiei și cere acordul ei.

Conversația inițială – observată de o echipă de terapeuți/consilieri de reflecție.

După un anumit interval de timp specialistul invită echipa să-și expună ideile referitoare la cele auzite în

cadru interviului. Echipa conversează, iar familia și consilierul sunt în poziția de observator.

Echipa de reflecție revine la poziția ei de observator, iar familia comentează ideile exprimate de echipă.

- atitudine colaborativă;
- respect față de autonomia fiecărei persoane (se discută după dorință etc.);
- dialogul cuprinde: imaginea situației; explicațiile situației/cazului și alternativele acestora;
- atenție la reacțiile participanților;
- echipa de reflecție este atentă la explicațiile sale;
- se evită blamarea/învinovățirea, critica, atribuirea unor intenții negative, desconsiderarea, patologizarea etc.;
- se încearcă includerea în reflecții a tuturor ideilor expuse de membrii familiei.

În consilierea centrată pe reflecție, numărul optim al echipei este de trei-patru persoane, timpul optim pentru reflecții este de 10 – 15 min., iar ultimul cuvânt îl are familia.

VII. Terapia/consilierea narativă/TN și CN

Terapia/consilierea narativă apare în cadrul TSF spre sf. anilor 1980, iar în anii 1990 devine una din cele mai puternice orientări în domeniul de referință.

Reprezentanții de vază: Michael White (Australia) și David Epston (Noua Zeelandă).

În centrul atenției este *povestirea sau narațiunea*. Acestea se referă la modul în care alegem și filtrăm experiențele din multitudinea lor și le povestim consilierului, alegând anumite cuvinte, expresii și metafore. Există povestiri personale și

sociale. Trebuie să ținem cont de faptul că anumite povestiri personale sau familiale pot domina viața persoanei sau chiar a întregii familii, împiedicând punerea în scenă a propriei povestiri [59, pp.83-86].

Se întâmplă că povestirile personale sau familiale nu explică experiențele, sunt contradictorii uneori, iar în unele familii, povestirile diferitor membri al acestora vin în conflict. Scopul terapiei și consilierii narative constă în construirea unor povestiri noi, care oferă noi opțiuni. Beneficiarul este autorul principal al povestirii alternative, iar specialistul are rolul de coautor sau editor.

Metafora editorului îi aparține lui **Lynn Hoffman** / *like a friendly editor*, a fost inițiată în 1993.

Condițiile consilierii narative:

Să citească/asculte cu atenție povestirea pentru a identifica problemele și contextul.

Scanarea povestirii pentru a identifica dificultățile, lacunele, incoerențele, invitând beneficiarul să completeze povestirea; clarifică unele aspecte.

Observarea, examinarea și clarificarea contradicțiilor, aspectelor conflictuale și comentarea lor.

Realizarea deconstrucției, adică urmărirea istoricului ideilor și a modului valorificării acestora în povestire.

Se observă părți sau detalii interesante și originale a povestirii, care pot fi dezvoltate împreună, adăugând detalii sau schimbând unele personaje și detalii.

În rezultat, ca produs al CN se conturează o povestire nouă, mai coerentă, interesantă, iar beneficiarul este mulțumit, el poate împărtăși creația lui cu alte persoane, care se confruntă cu același tip de probleme.

Metodele și tehnicile utilizate: întrebări specifice ce provoacă descrierea/narațiunea; ascultarea activă; externalizarea prin povestiri sau scrisori terapeutice/epistole; analize și comentarii, resemnificarea, interpretarea, sumarizarea.

În identificarea și analiza succintă a celor șapte școli de terapie familială ne-am axat pe imperativele integrării cu procesul de consiliere a familiei și desigur că pe eclecticismul tehnic. În COCF valorificăm principiile și metodele din școlile nominalizate, ținând cont de scopul major: centrarea pe formarea unui climat familial moral și formarea unui mod demn și sănătos de viață.

5.2. INTERDISCIPLINARITATEA ÎN CONSILIEREA ONTOLOGICĂ COMPLEXĂ A FAMILIEI

Interdisciplinaritatea în cadrul demersului investigativ și tehnologic al consilierii ontologice complexe a familiei presupune o cunoaștere profundă a reperelor teoretice și praxiologice a științelor despre om. Scopul și specificul COCF ne orientează spre studierea, corelarea și valorificarea permanentă a fundamentelor teoretico-aplicative a: *psihologiei*: psihologiei generale, psihologiei vârstelor, psihologiei dezvoltării, psihologiei sociale, psihologiei pozitive, psihologiei morale etc.; *pedagogiei*: teoriilor și legităților învățării și educației, formării-dezvoltării personalității umane armonioase/integre; *consilierii educaționale* a persoanei adulte și a copilului; *psihoterapiei* cognitive și comportamentale etc.; *filosofiei practice* (centrată pe acțiunea morală); *filosofiei educației*: epistemologiei educației; axiologiei educației, ontologiei și filosofiei analitice a educației.

Contextul expus necesită o precizare de esență a interdisciplinarității ca principiu și model operațional de explorare practică a acesteia. În primul rând, vom elucida *abordarea intradisciplinară, pe verticală*, care include studiul, cunoașterea și valorificarea conceptelor, legilor și legităților, teoriilor, principiilor și metodologiei în interiorul domeniului de consiliere a familiei. Apoi urmează să menționăm posibilitățile *abordării interdisciplinare propriu-zise pe orizontală*, care necesită acțiuni de corelare, ajustare, conceptualizare a teoriilor (transpunerea teoriilor în concepte), care, numai la prima vedere, nu au câmp comun de aplicabilitate. Ultimul, cel mai complex principiu și model de abordare a interdisciplinarității constă în valorificarea *pluridisciplinarității* și *transdisciplinarității* (abordare transversală), care asigură soluționarea problemelor existențiale ale omului în baza explorării interdisciplinarității din și prin perspectiva metacogniției și a valorificării potențialului mai multor domenii și științe. După succintul excurs realizat, precizăm elementele, adică aspectele-cheie concrete pe care trebuie să le cunoască și să le exploreze competent specialistul în domeniul COCF. Acestea pot servi și ca criterii de autocontrol pentru consilier și pentru supervizare din partea colegilor. În determinarea și formalizarea aspectelor-cheie și a stabilirii criteriilor de realizare a interdisciplinarității am plecat de la sinteza accepțiunilor mai multor cercetători și practicieni [3; 8; 12; 22; 29; 31; 39; 52; 71 etc.]. Totodată, ne-am condus de cadrul conceptual și aplicativ al școlilor de terapie și consiliere a familiei [56; 59; 81; 103; 107; 112 etc.].

Tabelul de mai jos reflectă aspectele-cheie vs. criteriile de autocontrol și supervizare a abordării interdisciplinarității în domeniul COCF (Tabelul 7).

**Tabelul 7. Abordarea interdisciplinarității
în COCF**

Nr. d/o	Aspecte-cheie vs. criterii de autocontrol și supervizare în abordarea interdisciplinarității	Autorii și lucrările de bază
1	2	3
1.	<p>Concepția despre om, despre structura și dezvoltarea personalității umane. Natura psihicului uman. Stările de conștiință. Psihologia dezvoltării omului (cele 25 de teorii esențiale)</p>	<p>1. M. Zlate. Întroducere în psihologie (2015); 2. I. Dafinoiu. Personalitatea (2002); 3. D. David et. al Fundamente de psihologie evoluționistă și consiliere genetică (2007); 4. Хэйес Н., Оррел Н. Введение в психологию (2003); 5. Crain W. Theories of Development Concepts and Applications (2007).</p>
2.	<p>Concepția despre sănătate. Sănătatea omului și componentele modului sănătos de viață. Educația pentru sănătate. Ontopsihologia și psihosomatica: repere teoretice și practice.</p>	<p>1. Matarazzo J., Weiss S. Behavioral Health Psychology (1984); 2. Никифоров Г.С. Психология здоровья (2006); 3. Menegetti A. Онтопсихология (2008); 4. Râșcanu R. Psihologia sănătății: de la credințe și explicații la sisteme de promovare a ei. În: Psihologia la răspântia mileniilor (2001); 5. Menegetti A. Психосоматика (2009); 6. Тыщенко А.И. Психоицеление (1994); 7. Cuznețov Larisa, Calaraș C., Ețco C. Consilierea și educația pentru sănătate a familiei. Repere teoretice și sugestii practice (2016).</p>

1	2	3
3.	<p>Familia – cadru conceptual. Funcțiile familiei. Metamorfozele structurale ale familiei. Filiație și parentalitate. Concepția antropologilor și a sociologilor privind familia de azi. Valorile familiei europene. Valorile familiei autohtone. Sistemul educației pentru familie. Parentalitatea pozitivă. Cultura relațiilor familiale intergeneraționale. Tipuri și structuri ale relației de cuplu și ale familiei.</p> <p>Psihodinamica relațiilor de cuplu și a familiei.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • M. Segalen. Sociologia familiei (2011); • R. Popescu. Introducere în sociologia familiei (2011); • Cuznețov Larisa. Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei (2008); • Cuznețov Larisa. Parteneriatul și colaborarea școlară-familie-comunitate. Educația de calitate a copiilor și părinților (2018); • Calaraș C. Formarea culturii relațiilor intergeneraționale. Pedagogia și sociologia educației familiale (2017); • Iluț P. (coord). Dragoste, familie și fericire. Spre o sociologie a seninătății (2015); • Godeanu A.S. Manual de psihologia cuplului și a familiei (2015).
4.	<p>Concepția privind dezvoltarea copilului la diferite etape de vârstă. Crizele de vârstă. Copilăria și adolescență. Cauze generatoare de disfuncționalități și dezechilibre în copilărie (preșcolăritatea, școlăritatea mică, preadolescență și adolescență). Abordarea psihodinamică în psihologia dezvoltării. Fundamente teoretico-aplicative ale consilierii copiilor și adolescenților.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Daniel J., Siegel Tina, P. Bryson. Creierul copilului tău (2014); • Pănișoară G. (coord.). Copilăria și adolescența (2016). • Bank S.P., M.D. Kalin. Psihologia relațiilor fraterne (2016); • Crețu T. Psihologia vârstelor (2009); • Geldard K., Geldard D. et. al. Consilierea copiilor. O introducere practică (2013). • Dumitru Ion. Al. Consiliere psihopedagogică. Baze teoretice și sugestii practice (2008). • Dafinoiu I. Personalitatea (2002).

1	2	3
5.	<p>Definirea psihoterapiei.</p> <p>Conceptia terapiei integrate.</p> <p>Conceptia despre formarea personalității din perspectiva psihologiei morale. Cadrul conceptual și aplicativ al psihoterapiei cognitive și comportamentale.</p> <p>Conceptul de psihologie pozitivă și consilierea persoanei.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Murphy J. Cum să folosim puterea subconștientului (2011); • Satir V. Arta de a făuri oameni. Psihologia familiei (2010); • O'Brien M., Houston G. Terapia integrativă. Ghid practic (2009); • Enăchescu C. Tratat de psihologie morală (2008); • Dafinoiu I. Elemente de psihoterapie integrativă (2007); • David D. Tratat de psihoterapie cognitive și comportamentale (2006); • Style Ch. Psihologia pozitivă. Ce ne menține fericiți, optimiști și motivați (2005); • Толстая С.В. Основы психологического консультирования: теория и практика (2015); • Z. Konya, A. Konya. Terapie familială sistemică (2012).
6.	<p>Schimbarea persoanei și tratamentul psihologic, cel psihopedagogic/educațional.</p> <p>Schimbarea evolutivă a persoanei și a familiei în consilierea și terapia sistemică și în consilierea ontologică complexă a familiei.</p> <p>Modelul de etică și semnificare în COCF. Modelul sintetic al COCF. Conceptul de dezvoltare-fortificare a rezilienței persoanei și menținerea fericirii familiale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dumitru Ion Al. Consiliere psihopedagogică. Baze teoretice și sugestii practice (2008); • O'Brien M., Houston G. Terapia integrativă. Ghid practic (2009); • Satir V. Terapie familială (2011); • Freud S. An outline of psychoanalysis (1949); • Cuznețov Larisa. Consilierea și educația familiei. Introducere în consilierea ontologică complexă a familiei (2015); • Anaut M. Psihologie de la reziliene (2015).

1	2	3
7.	<p>Cadrul conceptual al psihologiei îmbătrânirii. Conceptele de: bătrânețe normală; bătrânețe patologică și bătrânețe reușită/de succes. Abordarea teoretico- aplicativă a consilierii persoanelor în etate. Fortificarea rezilienței la persoanele de vârstă a treia în COCF.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fontaine R. Psihologia îmbătrânirii (2008); • Neculau A. (coord.) Manual de psihologie socială (2004); • Enăchescu C. Tratat de psihologie morală (2009); • Style Ch. Psihologia pozitivă (2015); • Riemann Fr., Keespies W. Arta de a te pregăti pentru vârsta a treia (2007).
8.	<p>Conceptul învățării. Teorii și aplicații educaționale în cadrul consilierii, terapiilor și a COCF. Dezvoltarea eficienței personale a adultului și copilului: aplicații educaționale ale teoriilor învățării. Conceptul de autoactualizare și autorealizare a persoanei.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sălăvăstru D. Psihologia învățării (2009); • Negreț-Dobridor I., Pănișoară I.-O. Știința învățării (2009); • Daniel D. Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale (2006); • Maslow A. Motivație și personalitate (2007).
9.	<p>Conceptul de restaurare morală a persoanei și <i>tratatul filosofic</i> al acestuia. Pozitivitatea socio-umană în contextul COCF și a filosofiei practice a familiei. Filosofia autoeducației, fericirea și bunăstarea personală și familială. Filosofia ontologică: construirea gândirii și a sentimentelor pozitive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aristotel. Etica nicomahică (1989); • Cuznețov Larisa. Filosofia practică a familiei (2013); • Cuznețov Larisa. Filosofia și axiologia educației (2017); • Niskier A. Filosofia educației (2002); • Biblia sau Sfânta Scriptură. • Andrei Petre. Filosofia valorii (1973); • Cucoș C. Pedagogie și axiologie (2009); • Cucoș C. Timp și temporalitate în educație (2002); • Kneller F. Logica și limbajul educației (1973);

1

2

3

Hay Louise L. Afirmațiile pozitive (2011);

Cuznețov Larisa. Educație prin optim axiologie (2010);

Cristea S. Fundamentele științelor educației. Teoria generală a educației (2003).

După cum se poate observa din sinteza propusă, acest tabel poate servi nu numai drept reper practic pentru conștientizarea interconexiunilor între domenii și științe, corelarea inter-, pluri- și transdisciplinară, ci poate servi ca un ghid eficient în procesul de auto/perfecționare a consilierului, care se ocupă de consilierea ontologică complexă a familiei.

5.3. ABORDĂRI INTEGRATIV-ECLECTICE ÎN CONSILIEREA FAMILIEI

Către sf. sec. XX a apărut necesitatea construirii unor modele de consiliere și psihoterapie care ar integra elemente din mai multe teorii și concepții psihologice. Momentul de bază al abordării integrative rezidă în faptul că rezultatele activităților de consiliere și psihoterapie sunt determinate de elementele comune teoriilor consilierii și psihoterapiei și nu de cele diferențiatore [88].

Unii autori, printre care **M.J. Lambert**, **A.E. Bergin**, (1994); **I. Dafinoiu** (2009) prezintă o listă a factorilor comuni care concurează la obținerea unor rezultate pozitive în activitățile de consiliere și psihoterapie. Acești factori pot fi grupați în trei mari categorii:

Factorii de susținere, care includ:

- catharsis-ul sau descărcarea tensiunii;
- identificarea cu terapeutul sau consilierul;
- asigurarea sentimentului de confidențialitate;
- relația sau relaționarea pozitivă;
- securizarea; alianța terapeutică;
- coparticiparea activă a beneficiarului și a consilierului;
- încrederea și colaborarea.

Factori de învățare, care includ:

- sfaturile;
- trăirea afectivă;
- exersarea și asimilarea experiențelor noi;
- modificarea așteptărilor privind eficiența personală;
- explorarea cadrului de referință intern;
- retroacțiunea și feedback-ul;
- priza de conștiință;
- justificarea, resemnificarea, schimbarea cognițiilor, atitudinilor și a cimpportamentului.

Factori de acțiune, care includ:

- modificarea și/sau reglarea comportamentului;
- controlul cognitiv;
- încurajarea beneficiarului pentru a-și înfrunta temerile, a-și asuma responsabilitatea și a-și controla eforturile;
- modelarea;
- antrenamentul;
- confruntarea cu realitatea;
- trăirea succesului.

Pe ansamblu, tendințele integrative se manifestă în direcția combinării asemănarilor fundamentale cu diferențele specifice fie cărei școli sau abordări generale.

Indiferent de abordarea generală împărtășită, practicile de consiliere și psihoterapie au ca fundament relația terapeutică sau de consiliere și, după cum menționa **C. Rogers**, asigurarea unor condiții necesare și suficiente pentru echilibrarea evo-lutivă a beneficiarului „abordarea pozitivă necondiționată, empatia, căldura nonposesivă, autenticitatea și naturalețea manifestărilor [Apud 39, p.40].

Viziunea integrativ-eclectică a lui Garfield. Pornind de la factorii comuni identificați de către **M. J. Lambert** și **A. E. Bergin, S. L. Garfield** (1995), propunem câteva variabile comune, pe care le descriem succint în continuare.

Relația terapeutică sau de consiliere este importantă în toate modalitățile de consiliere și psihoterapie. Relația cu beneficiarul este esențială. Căldura umană, empatia, autenticitatea și respectul constituie condițiile necesare pentru dobândirea încrederii și crearea unei alianțe terapeutice favorabile schimbării evolutive a beneficiarului.

Iluminarea (insightul), modificarea cognițiilor, înțelegerea și interpretarea. Consilierea și psihoterapia își propun să ajute beneficiarii ca să-și conștientizeze problemele, să-și modifice cognițiile, să se înțeleagă mai bine pe sine și lumea în care trăiesc, să analizeze și să interpreteze adecvat experiențele, faptele și evenimentele parcurse.

Catharsisul, exprimarea emoțiilor și eliberarea tensiunii. Exprimarea emoțiilor și sentimentelor, eliberarea de tensiunea psihică provocată de către acestea conferă persoanei o senzație de ușurare. Exprimarea unor sentimente și trăiri afective, mult timp reprimite, ajută beneficiarul să facă față unor situații tensionate și să acționeze mai eficient în rezolvarea problemelor cu care se confruntă.

Consolidarea. In orice proces de consiliere și psihoterapie, consilierul aprobă și consolidează pozitiv comportamentele dezirabile și dezaproabă comportamentele disfuncționale și indezirabile. Acordarea atenției, răspunsurile nonverbiale sau schimbarea cursului conversației sunt menite să încurajeze beneficiarul ca să adopte anumite comportamente și atitudini, să manifeste moduri optime de gândire și de abordare a problemelor.

Desensibilizarea. Discutarea cu beneficiarul și înțelegerea de către acesta a problemelor cu care se confruntă contribuie la diminuarea aspectului amenințător al situației și, în consecință, provoacă reducerea anxietății, înțelegerea mai corectă și mai realistă a problemelor; îl face pe beneficiar să devină mai eficient în rezolvarea problemelor sale.

Informarea. Multe persoane nu sunt informate sau au puține informații despre sine și despre lucrurile care le influențează viața. Ca urmare, ele pot avea așteptări neadecvate referitoare la propriile posibilități și capacități, precum și ale celorlalți. Spre exemplu, unii oameni confundă reacțiile emoționale cu problemele lor, considerând că a-ți exprima emoțiile este ceva anormal. Prin urmare, informațiile corecte despre sine și lumea înconjurătoare pot dobândi valoare terapeutică [88].

Reasigurarea și suportul. Este vorba aici de modalități de reducere a tensiunii psihice până la un nivel acceptabil, astfel, încât persoana în cauză, să poată face față situațiilor.

Așteptările pozitive. Consilierii și psihoterapeuții induc beneficiarilor cu care lucrează speranță și optimism. Acest lucru determină diminuarea sentimentelor lor de neputință și lipsă de speranță, a sentimentelor de apatie, panică, tristețe, evadare și retragere.

Confruntarea cu problemele și nu evitarea lor. A evita problemele și a primi ajutor și îndrumare constituie, în sine, un pas important în confruntarea beneficiarului cu problemele sale. Aceste variabile comune implicate în orice proces de consiliere și psihoterapie sunt rezultatul unei analize empirice și ele răspund unor necesități de ordin pragmatic, menite să asigure eficiența practicilor de consiliere. Orice consilier eficient valorifică într-un mod aparte factorii, metodele, strategiile aplicate, nelăsându-se orbit de prescripții și formule rigide, specifice unor concepții și abordări. În acest sens, vom preciza două tendințe actuale: integrarea teoretică și integrarea transteoretică. **Integrarea teoretică.** Aceasta presupune construirea unor modele de consiliere și psihoterapie prin includerea într-o mare elaborare teoretică și conceptuală a unor idei, principii și proceduri care aparțin teoriilor, abordărilor și orientărilor concrete. Astfel, **J. Dollard** și **D. E. Miller** (1950) au încercat să integreze conceptele din abordările psihodinamice și comportamentale. Scopul urmărit de cei doi cercetători era acela de *a combina vitalitatea psihanalizei cu rigoarea științifică a științelor experimentale* [Apud 88].

Integrarea transteoretică. Unii specialiști, printre care se numără **J. O. Prochaska**, **C. C. Diclemente** și **J. C. Narcross** (1984) au propus o abordare transteoretică a consilierii și psihoterapiei. Ei au urmărit să creeze un model care transcede teoriile existente și care include un set de concepte și procese într-o viziune coerentă, unificatoare și sistematică asupra realizării consilierii și psihoterapiei.

În abordarea transteoretică a consilierii și psihoterapiei, autorii pun accentul pe identificarea etapelor procesului de

schimbare evolutivă a beneficiarului pe măsură ce acesta parcurge experiențele psihoterapeutice și de consiliere. Cercetătorii au constatat că, în pofida diferențelor relative dintre procesele de consiliere și psihoterapie specifice diverselor abordări teoretice și metodologice, exista totuși *o convergență surprinzătoare a acestora în ceea ce privește stadiile procesului de schimbare a clienților* [39, p.44].

În general, pe parcursul procesului de consiliere și psihoterapie, beneficiarii trec prin cinci stadii ale schimbării lor evolutive. Procesul de consiliere și psihoterapie trebuie să ajute persoana să rupă acest cerc vicios al comportamentelor disfuncționale și să se angajeze în învățarea unor comportamente funcționale și eficiente.

Așadar, ***precontemplarea***, un prim stadiu în care beneficiarii stau în expectativă. Ei nu cred și nu vor să accepte că trebuie să se schimbe. Deseori, ei neagă faptul că se confruntă cu unele probleme personale, iar dacă le onștientizează atunci îi învinovățesc pe ceilalți pentru problemele lor. În acest stadiu, persoanele în cauză sunt în așteptare, ele acceptă să parcurgă un program de consiliere numai la presiunea celor din jur (familie, prieteni, angajatori și alții).

Următorul stadiu, ***contemplarea***, persoana devine conștientă de faptul că are probleme și începe să se gândească cum să le soluționeze, dar nu este încă hotărâtă să facă ceva în acest sens. Apoi urmează un ***stadiu de conștientizare mai profundă***. Aici persoana decide să facă efort și să se schimbe, începe a interacționa cu consilierul activ, devine cointereseată și colaborează eficient. Al patrulea stadiu este unul de ***elaborare a unor noi strategii, soluții, scenarii de comportare pentru a schimba situația și a se autoperfecționa***. ***Ultimul***

stadiu se soldează cu încercarea și exersarea noilor comportamente pentru a le consolida.

În COCF, specialistul-consilier propune beneficiarului o perioadă de autoevaluare și comparare a comportamentelor.

5.4. VALORIFICAREA METAFOREI ÎN CONSILIEREA FAMILIEI

Majoritatea adulților familiști sunt capabili să găsească singuri soluții de rezolvare și depășire a situațiilor critice, a dificultăților ce apar pe parcursul vieții. Totuși, în anumite momente existențiale, atât adulții cât și copiii au nevoie ca cineva să-i asculte, să-i înțeleagă, să le ofere suport moral în timp ce ei se află într-un proces interior de căutare și elaborare soluției/strategiei pentru a-și schimba comportamentul.

Consilierul sprijină oamenii și-i orientează pentru ca aceștia să se ajute singuri în dezvoltarea propriei personalități, să-și descopere și să înțeleagă *Eu-l*, forța interioară de a se împăca sau de a se confrunța cu situația dificilă.

Înainte ca psihoterapia și consilierea să devină modalități științifice de abordare a problemelor existențiale ale omului, povestea/basmul, poveștile reprezentau elementele folclorice de educație și terapie prin valorificarea metaforei.

Istoria civilizației cunoaște multe exemple de consiliere, începând de la sfaturile înțelepților până la crearea anumitor asociații contemporane specializate în domeniul vizat.

Cu siguranță că *Șeherezada* nu a fost *prima specialistă* în domeniul consilierii prin utilizarea poveștilor/basmelor. Se spune că Șeherezada, în cele 1001 de nopți, ar fi alinat tulbu-

rarea psihică a cruntului șah Riar, povestindu-i basmele care au făcut-o celebră [Apud 27, p.3].

Considerăm că un eveniment important în constituirea consilierii prin valorificarea basmelor reprezintă apariția culegerii *Kinder und Hausmärchen*, semnată de **frații Grimm**, a culegerilor de povești a lui **H. C. Andersen**, care au descoperit cât de asemănătoare sunt basmele variatelor popoare.

Pentru a conștientiza când și cum va folosi consilierul metafora, vom descrie funcțiile și avantajele acestui proces.

Povestea/povestioara terapeutică, la fel ca parabola și pilda, extind spațiul interior al persoanei, se adresează imaginației, fanteziei, rațiunii, dar și intuiției, iraționalului acesteia. În comparație cu realitatea, povestea sau povestirea reprezintă o lecție de viață, care diluează unilateralitatea poziției inițiale, sparge tipare și stereotipuri, oferă modele comportamentale.

Mesajul consilierului nu este impus printr-o concluzie morală, ci este identificat de beneficiar și rămâne ancorat în conștiința lui, undeva la limita cu subconștientul. Comunicarea consilier-beneficiar în procesul utilizării povestioarei terapeutice trebuie să fie expresivă, empatică, cu implicații persuasive. Povestea cu mesaj terapeutic poate fi îmbinată cu alte metode și tehnici. Ea nu este atotputernică, dar îndeplinește câteva funcții esențiale. Ideea de bază aici ar fi: *în consiliere, terapie și educație nu poți oferi prea mult sau prea puțin*. Doza influențelor și acțiunilor consilierului trebuie să fie bine gândită și calculată, pentru a-l transforma pe beneficiar din receptor pasiv într-o persoană care își asumă responsabilitatea pro-priei schimbări și a menținerii acesteia.

În acest context, este oportună următoarea precizare. Metafora este una din cele mai vechi noțiuni ale științei limbajului. Prima descriere a fost realizată de **Aristotel**. Metafora este definită drept figură de stil, rezultată dintr-o comparație subînțeleasă prin substituirea cuvântului-obiect de comparație cu cuvântul-obiect al imaginii [120, p.624].

Lingvistul **R. Jacobson** (1956) a definit *metafora* și *metonimia* drept două axe fundamentale ale gândirii și limbajului. De atunci, *metafora* desemnează toate legăturile asociative între cuvinte sau concepte, centrate pe o asemănare sau analogie, în timp ce *metonimia* vizează toate legăturile asociative între cuvinte și concepte, centrate pe contiguitate sau alte relații decât cele de asemănare. Importanța metaforei în actul comunicării este scoasă în evidență de numeroși lingviști și filosofi, iar în consiliere – de către psihologi și terapeuți.

Astfel, **M. Black** consideră că există trei contribuții specifice ale metaforei în domeniul pedagogiei: ca *substituție semantică*, *comparație prescurtată* și *interacțiune simbolică* [Apud 31, p.149].

Întrucât consilierea familiei este și un act educativ, care include trei dimensiuni (cea psihologică, cea pedagogică și cea sociologică), interferențele și contribuțiile acestora sunt im-portante, actuale și conferă procesului de consiliere o suplețe și profunzime deosebită.

În acest sens trebuie să conștientizăm că:

- metafora asigură înțelegerea și verbalizarea realității psihologice a individului, ajutând la redarea senzațiilor, percepției, trăirilor interioare pentru care, deseori, persoanei nu-i ajung cuvinte. De aceea, metaforele de tipul: *albă ca zăpada/ neaua; bucurie enormă; durere*

chinuitoare; gânduri negre, apăsătoare etc. – sporesc efectul comunicativ și expresiv al mesajului transmis de cel consiliat specialistului;

- metafora este indispensabilă pentru a gândi și reda anumite realități abstracte dificil de reprezentat. De exemplu: *timpul trece; ceasul merge; bătrânețea vine; gândurile zboară, vremea s-a stricat* etc.;
- metafora ca instrument logic restructurează modul nostru de gândire și interpretare a lumii (se face un transfer de la subiectul secundar spre subiectul principal). Aici pot fi încorporate *supranumele metaforice* sau *porecele* date unor eroi populari (voinicul Sfârâma Piatră; Făt-Frumos din lacrimă; Soacră – poamă acră etc.). Se observă faptul că metafora are o contribuție semantică explicativă, dar și una afectivă.

Sintetizând, conchidem că metafora poate îndeplini *funcția de oglindă* în care se proiectează trebuințele emoționale ale beneficiarului. Povestea activează o bogăție de imagini și permite distanțarea, separarea individului de conflictul interior sau interpersonal, inclusiv, de experiența sa de viață (acesta încetând să fie o victimă a situației). Paralel, conținutul metaforei sugerează faptul că există variate soluții și alte oportunități de comportare.

Metafora îndeplinește și *funcția de model* care oferă individului exemple, modalități și strategii posibile de comportare. Metafora bine selectată realizează acest lucru subtil, neobișnuit, lăsând loc opțiunilor și creativității beneficiarului.

Metafora mai poate îndeplini *funcția de mediator* între consilier și beneficiar, minimalizând sau chiar anihilând rezistența acestuia la procesul de consiliere/terapie. În acest caz,

specialistul are posibilitatea să cunoască în profunzime problema persoanei [31; 33; 43].

Povestea/basmul, la fel, este binevenită și eficientă, dar nu este un panaceu universal, ea se poate îmbina cu variate metode și tehnici. Pentru ca povestea să comporte un mesaj optim de consiliere, adică să devină un punct de reper al efortului de restructurare a cognițiilor, atitudinii și comportamentului persoanei, este necesar s-o folosim adecvat situației și la timpul potrivit. Astfel, utilizând povestea, *consilierul trebuie să respecte un șir de condiții:*

- să posede o informație detaliată despre beneficiar (anamneză profundă);
- să cunoască motivul consultației cerute; istoria familiei, cazului/crizei, incidentele; conduita beneficiarului și a membrilor familiei etc.;
- să selecteze poveștile cu grijă și responsabilitate, anterior investigând simbolurile și metaforele pe care le cunoaște și acceptă beneficiarul. În acest scop se pot utiliza variate teste proiective, se analizează visele și opiniile individului. Acest lucru este binevenit la începutul consilierii și în etapa de evaluare a rezultatului acesteia. Demersul consilierii copiilor poate fi optimizat prin implicarea părinților (să citească sau să asculte anterior povestea);
- după selectarea poveștilor trebuie să adaptăm unele elemente flexibile ale acestora la cazul concret, uneori chiar la gen, vârstă, temperament etc.

Cunoașterea anamnezei în detalii, permite modificarea conținutului povestioarei, basmului etc.

În cazul consilierii copiilor este eficient să respectăm următoarele exigențe: personajul principal din poveste să aibă

același sex cu beneficiarul; să conturăm același anturaj familial; să ne conformăm opiniei, stilului de a vorbi și comunica cu familia acestuia.

Poveștile/basmele trebuie povestite într-o manieră naturală, degajată, susținută și nuanțată emoțional. Introducem în procesul de consiliere povestea într-un mod firesc și direct. De exemplu: *Mă interesează dacă o să vă placă povestea despre...; Știi că vă plac poveștile frumoase. Am să vă spun una...; Cunosc o poveste interesantă, care parcă te calmează și te face mai decis... etc.*

Valorificarea poveștilor în consilierea familiei (copiilor și adulților) presupune evitarea unor erori/capcane:

să nu folosim prea multe povești într-o ședință de consiliere (ținem cont de vârstă și volumul basmului; de specificul cazului etc.);

să nu grăbim și forțăm ritmul percepției beneficiarului; la întrebările beneficiarului nu răspundem noi, ci îl stimulăm să răspundă el, formulând fraze de tipul: ... dar tu cum crezi?... cum ai fi procedat tu?... Astfel nu vom forța explorarea subconștientului, deoarece mesajul trebuie treptat să fie interiorizat de individ [43].

În contextul celor relatate, considerăm necesară precizarea unui aspect foarte important. În consilierea familiei se poate propune crearea unei povestiri sau povești persoanei. Uneori autor poate deveni întreaga familie-beneficiar.

Sarcinile pot fi variate: să continue linia subiectului început; să propună o anumită temă, personaj sau un referențial de valori pe care beneficiarul le va explora independent. Bineînțeles că aceste creații vor fi analizate atent de consilier pentru a identifica dacă s-a produs schimbarea scontată. Scopul

acestei consilieri/terapii este construirea unor povestiri sau povești noi, în care beneficiarul este autorul principal, iar consilierul poate fi coautor sau editor. Metoda definită ca *Metafora editorului* îi aparține lui **L. Hoffman** [56]. În acest caz, consilierul-editor citește atent textul elaborat de beneficiar și stabilește problemele care-l preocupă pe acesta. Totodată observă părțile textului care sunt originale sau greu de înțeles, altele care par incomplete și invită beneficiarul să-și completeze povestirea, să comenteze unele aspecte sau contradicții, să le explice. Consilierul poate ruga beneficiarul să dezvolte unele părți ale textului, care par a fi interesante sau să schimbe anumite detalii. Aspectele descrise sunt preluate din *terapia narativă*, întemeietorii căreia se consideră **M. Whit** și **D. Epston** [Apuđ 59]. În această ordine de idei, propunem evidențierea unor aspecte importante în valorificarea metaforei.

Mesajul poveștii/basmului trebuie să fie descoperit de cel consiliat. Consilierul nu comentează nici într-un fel mesajul metaforei (există excepții).

Oferiți timp beneficiarului de gândire și de *așezare*, interiorizare a sensului curativ, care este mai aproape de subconștient decât de rațiune. Mesajul poate *pluti* un timp în mintea individului, fără a se înrădăcina de la început. Ritmul de interiorizare/înrădăcinare variază de la individ la individ, în funcție de vârstă și de mecanismul emoțional implicat.

Urmăriți reacțiile beneficiarului, mai cu seamă dacă acesta este copil.

Se recomandă ca specialistul-consilier să cunoască pe de rost povestea, pentru a o prezenta cât mai firesc și expresiv.

Poveștile și povestitoarele propuse nu sunt aranjate într-o anumită ordine și nu sunt delimitate în funcție de vârstă. Selectarea și valorificarea metaforei va depinde de competența consilierului de a identifica problema beneficiarului și a stabili la care etapă a procesului de consiliere, aceasta necesită explorare.

Recomandări pentru consilierii care doresc să folosească basmul cu mesaj terapeutic

(Sfaturi pentru părinți)

Între felul de a gândi al adultului și felul de a gândi al copilului este o diferență importantă, cu efecte emoționale. În timp ce copilul crede foarte ușor că totul este posibil, adultul este convins că totul este imposibil, cu unele mici excepții.

Se știe că basmul este o istorisire, o narațiune în care ființe sau obiecte înzestrate cu forțe supranaturale, simbolizând binele și răul, luptă pentru/sau împotriva fericirii unor personaje. Spre deosebire de basmul obișnuit, cel cu mesaj vindecător/terapeutic este un basm special, conceput ca să conțină o idee esențială, exprimată în direct, menită să *sugereze (nu să forțeze individul să învețe cu tot dinadinsul) o schimbare de atitudine sau de comportament*. Această idee este prezentată într-un context neobișnuit, neașteptat, care îl ia prin surprindere pe copil, transferându-l din realitate în lumea basmului, în care absolut totul este posibil de realizat cu ajutorul fanteziei. Copilul pleacă destul de ușor în această direcție care coincide cu opinia lui despre lume, mai ales dacă se creează o ambianță deosebită, liniștită și se alege un moment potrivit pentru povestirea basmului [43, p.10].

Eficiența acestei forme de terapie, atât de apropiată de relația tradițională de intimitate dintre părinte și copil, depinde mult de iscusința celui ce povestește, adică de modul cum intuiește și explorează mesajul basmului de care are nevoie copilul, inclusiv de capacitatea de a alege momentul și locul potrivit, intonația naturală, caldă, nuanțată emoțional.

5.5. CONSILIEREA FAMILIEI ȘI A PERSOANELOR ÎN ETATE. FORTIFICAREA REZILIENȚEI

Pentru a creiona procesul consilierii persoanelor de vârstă a treia/ în etate este necesar să prezentăm esențializat stadiile și specificul bătrâneții. În acest context precizăm că scopul major al consilierii ontologice complexe a familiei repre-zintă pregătirea pentru înaintarea demnă în vârstă a membrilor familiei, autoactualizarea permanentă, dobândirea și/sau sporirea rezilienței acestora; preîntâmpinarea crizelor existențiale, prin a învăța persoana să delimiteze prezentul maturizat de experiențele trecute; să pună accent pe satisfacția împlinirilor printr-o conduită și perspectivă pozitivă, ce îmbină idealuri și aspirații morale, credință, sentimentul propriei valori și utilități, cel al seninătății și împlinirii. Calitățile cele mai importante, în acest sens, vor fi optimismul și reziliența persoanei. Optimismul persoanei se manifestă într-o abordare pozitivă a vieții sale, a lumii, a naturii, a tot ceea ce face și ce gândește. În esență, *optimismul este o concepție filosofică potrivit căreia în lume, binele precumpănește asupra răului, iar lumea existentă este cea mai bună dintre lumile posibile*. Optimismul este atitudinea omului care privește cu încredere viața și viitorul; tendință de a vedea latura bună, favorabilă a lucrurilor [120, pp.723-724].

În concordanță cu cele relatate menționăm principalul moment în consilierea persoanelor vârstnice: menținerea unui stil de viață activ pentru o îmbătrânire reușită [44]. În acest context este necesar să concretizăm scopul consilierii persoanelor de vârstă a treia, care rezidă în restaurarea persoanei, adică în restabilirea și fortificarea rezilienței. *Restaurarea se definește ca capacitatea persoanei de a recupera și de a menține comportamente adaptative după un declin inițial sau după o incapacitate apărută în urma unui eveniment traumatic sau stresant* [44, p.173]. Întrucât, persoana vârstnică dispune încă de mari rezerve latente, trebuie să conștientizăm că sarcina esențială a consilierii va fi axată pe:

cunoașterea și activarea capacităților de bază (baseline rezerve capacities), adică a resurselor interne și externe a persoanei;

cunoașterea și activarea capacităților privind *resursele de rezervă developmentală* [7].

Cercetătorii din domeniul studierii bătrâneții reușite/optime (Baltes P.B.; Kliege R.; Reese H.W.; Lipsitt L.P.; Fontaine R.; Antonucci T.C. etc.) și colaboratorii *Fundației MacArthur* pentru cercetarea bătrâneții reușite, după un studiu longitudinal de identificare a caracteristicilor persoanelor vârstnice care prezintă o bătrânețe optimă, au ajuns la concluzia că factorul, dar și condiția de bază a acesteia este nivelul studiilor, al culturii persoanei și optimismul ei.

În acest sens, consilierea persoanelor în etate se poate realiza la adresarea acestora și/sau a rudelor apropiate, uneori li se propune de către pedagogii și asistenții sociali, medicii de familie, care le oferă sprijin.

În consens cu necesitățile vârstnicilor, în baza studiilor efectuate, a observațiilor și experienței noastre de comunicare și consiliere, propunem unele strategii operaționale, un șir de forme și metode de consiliere a persoanelor în etate.

Evident că **strategia magistrală** a consilierii vârstnicilor corespunde scopului de menținere și fortificare a sănătății psihice și fizice; de re/suscitare și menținere a optimismului și rezilienței, percepția propriei eficiențe și a încrederii în sine. De aici, conturăm **strategiile operaționale ale consilierii** persoanelor în etate:

strategia centrării pe respectarea modului sănătos de viață/ regim de viață, odihna activă, alimentația rațională, călirea organismului etc.);

strategia centrării pe menținerea activităților cognitive (studierea unei limbi străine, lectura, ghicirea unor rebusuri etc.);

strategia centrării pe menținerea unor relații armonioase cu rudele, prietenii, foștii colegi de muncă etc.;

strategia menținerii optimismului vital; a bunei dispoziții și a gândirii pozitive;

strategia menținerii încrederii în sine (prin îndeplinirea variatelor activități și aprobarea celor apropiați;

strategia menținerii și fortificării rezilienței/ restaurarea persoanei.

Important este ca persoanele în etate să practice sistematic unele ritualuri, care pot avea caracter cognitiv (să privească noutățile la TV; să asculte emisiunea radiofonică preferată; să viziteze teatrul; să citească înainte de somn etc.); *caracter afectiv* (să comunice cu rudele sau prietenii pentru a le spune impresiile de la careva evenimente); *caracter de*

păstrare-fortificare a sănătății (duș contrastant dimineața, baia de seară, plimbarea de seară etc.). Cu siguranță că persoanele în etate care întrețin relații frumoase cu rudele prietenii, au animale de companie; cele care sunt preocupate de anumite hobby-uri sunt mult mai optimiste și pline de viață.

Relația pe care o stabilește consilierul cu beneficiarul în etate deseori este de o durată mai mare, are un caracter deosebit de empatic și cordial, tolerant, dar, totodată și persuasiv. Axarea pe ascultarea activă, tactul și înțelegerea, îmbinate cu o capacitate și măiestrie de a alina durerea și a calma, a incita persoana în etate la acțiuni care-i mențin condiția psihofizică și socială reprezintă referențialul profesional al unui consilier eficient. Cât privește metodele care pot fi aplicate, acestea sunt aceleași ca și în consilierea adulților și a copiilor, doar că un accent mai mare se va pune pe aplicarea îndemnurilor; încu-rajărilor de orice tip; valorificarea metaforei, a reflecțiilor, conversațiilor socratice/filosofice, discuțiilor etice; vizionarea unor emisiuni TV cu caracter cognitiv și mobilizator pentru persoanele în etate etc.

Un aspect important al ședinței de consiliere a vârstnicilor este rezervarea unei durate mai mari de timp pentru ca persoana să expună problema și situația sa. Este necesar să ținem cont de faptul că vârstnicii au nevoie să comunice, să-și expună durerea fizică sau sufletească, alteori ei își împărtășesc bucuriile și/sau obidele etc. (mai cu seamă în cazul când locuiesc solitar). La fel, este binevenită valorificarea interpretării, reformulării și a decodrajului/resemnificării pentru a ajuta vârstnicul să conștientizeze dificultățile sale și să-l îndemnăm la acțiuni concrete pentru a-și schimba optica (*unghiul de*

vedere) asupra acestora și/sau a re/structura contextul apariției și manifestării problemelor.

Formele consilierii pot fi atât individuale cât și colective, adică în grupuri de persoane, selectate în conformitate cu specificul problemei. Totodată, putem practica consilierea familiei, care a solicitat ajutor în legătură cu unele aspecte de comunicare, interrelaționare sau conflicte cu rudele sale în etate. Eficientă este exersarea vârstnicilor în perfecționarea abilităților cognitive și fizice în îmbinare cu variate terapii (artte-rapie, ludoterapie, aromoterapie ș.a.) și activități social-utile.

O importanță mare pentru persoanele în etate are rugăciunea și lecturarea Bibliei sau a altor cărți cu caracter religios. **Reziliența** presupune capacitatea persoanei de a face față *lovi-turilor* și dificultăților vieții, de a găsi și a valorifica suficiente resurse interioare, fizice, psihice și morale, pentru a depăși și soluționa problemele apărute. Acesta reprezintă scopul de bază al consilierii persoanelor în etate.

Cercetătorii din domeniul psihologiei dezvoltării (Golu F., Crețu T., Muntean A., Munteanu A. etc.) și cei din domeniul gerontologiei (Fontaine R., Vezina J., Cappeliez P., Landreville P. etc.) consideră că reziliența este unul din secretele longevității omului. În esență, scopul cercetărilor privind îmbătrânirea este acela de a înțelege și a oferi suport acestui proces *nu în ideea extinderii longevității, ci a extinderii anilor noștri de vigoare și productivitate*. Important este ca omul să nu trăiască cu orice preț, ci să știe cum să trăiască, așa încât să-și realizeze potențialul său în cel mai optim mod.

5.6. MECANISME DE COPING ÎN DEPĂȘIREA STRESULUI

Confruntat cu situații stresante, omul și-a dezvoltat un șir de mecanisme specifice prin care poate face față stresului. Acestea sunt mecanismele care acționează fie *preventiv* (în sensul modificării sau al anihilării efectelor negative posibile ale unei viitoare situații), fie adaptativ (în direcția reducerii sistresului dacă acesta a fost deja indus). Mecanismele de prevenție și adaptare la stres sunt cunoscute în literatura de specialitate sub numele de *coping*. Termen introdus în limbajul psihologic de către **A. A. Lazarus** (1966), coping-ul desemnează orice mecanism de prevenire și adaptare la stres, orice tranzație între subiect și mediu în vederea reducerii intensității stresului [Apud 50]. Mecanismele de coping sunt mai generale decât cele de adaptare, care sugerează o conviețuire cu stresul. *Coping-ul include* toate modalitățile de gestionare a stresului: *controlul stresorului* (controlul pericolului, controlul instrumental, controlul stimulului) și *controlul reacției la stres* (controlul fricii, controlul decizional sau controlul cognitiv) [Ibidem].

În opinia lui **M. Miclea** (1997), mecanismele de *coping* pot fi clasificate în cele trei mari categorii:

- mecanisme comportamentale;
- mecanisme cognitive;
- mecanisme biochimice (fiziologice).

Coping-ul comportamental include ansamblul de comportamente programate care au funcția de a preveni, depăși, monitoriza sau a reduce reacția la stres [Apud 39].

În contexte determinate aproape orice comportament al omului poate avea rol adaptativ sau profilactic. Încercarea de anihilare a acțiunii stresorului prin luptă sau fugă, căutarea de sprijin social, abandonarea unor obiceiuri și automatisme ale vieții cotidiene, antrenamentul/exersarea – toate sunt manifestări comportamentale de *coping*. Esențială rămâne controlarea stresorului, a condițiilor care acționează în direcția reducerii distresului. Controlul preventiv al stresorului diminuează reacția la stres. Aceasta se produce atunci când incertitudinile și ambiguitățile referitoare la situația stresantă posibilă sunt atenuate și/sau diminuate.

Mecanismele cognitive de coping se referă la mecanismele psihice implicate în procesarea informației, astfel încât să se obțină diminuarea reacției la stres. În acest caz, persoana acționează nu asupra stresorului (a situației stresante), ci asupra modului de procesare a informației despre stresor. Evaluarea primară și evaluările ulterioare succesive ale stresorului și ale reacțiilor la stres ale persoanei sunt modalități cognitive de *coping*. *Flexibilitatea, modelarea cognitivă este principala strategie de adaptare la stres, consideră M. Miclea* [Apud 39, p.14], *utilizată de oameni în diverse situații complicate de viață prin capacitatea de a gestiona adecvat stresul. Coping-ul cognitiv implică variate mecanisme, de la reevaluări succesive din ce în ce mai adecvate a situațiilor stresante până la pregătirea subiectului pentru a controla reacția la stres, inclusiv prin evadarea în imaginar, raționalizarea eventualului eșec, gândirea pozitivă etc.*

Mecanismele neurobiologice de coping se referă la *controlul reacțiilor biochimice (la modificările neurochimice și hormonale ale organismului uman în condiții generate de stres).*

Avem în vedere reacțiile biochimice distructive produse de expunerea la stres. Acestea pot fi generate spontan de către organism ca reacție de apărare (de exemplu, o secreție de endorfine) sau învățarea și practicarea de către subiect a unor tehnici de relaxare (antrenamentul autogen, hipnoza, biofeedbackul etc.). Evident că toate, produc o anumită descărcare și relaxare a persoanei.

Cei consiliați trebuie să înțeleagă că punerea în acțiune a mecanismelor de *coping* presupune luarea în considerație a dimensiunilor de *confruntare-evitare* și *orientarea acțiunii lor*. *Confruntarea* constă în *orientarea strategiilor comportamentale, cognitive și neurobiologice spre stresor*; *evitarea* constă în *orientarea acestor strategii spre preîntâmpinarea confrun-tării cu stresorul, spre eludarea acestuia sau evadarea din situația stresantă*. Modalitățile de *coping* utilizate în cadrul familiei trebuie să fie verificate anterior și să fie acceptate și explorate de comun acord cu partenerii, membrii familiei.

Așadar, *coping-ul comportamental* se referă la comportamentele preventive și de adaptare la stres, *coping-ul cognitiv* se referă la mecanismele de procesare a informației în scopul reducerii distresului, iar *coping-ul neurobiologic*, presupune implicarea metodelor și procedeele de optimizare a parametrilor biochimici perturbați de situația stresantă.

Mecanismele de *coping*, cu toate componentele lor, sunt menite să confere persoanei modalitățile și instrumentele necesare de a gestiona adecvat stresul, în sensul diminuării distresului și al potențării eustresului, astfel încât persoana să trăiască stări de confort psihologic, automulțumire, satisfacție, fericire [Ibidem].

Reziliența și managementul stresului

Reziliența desemnează abilitatea persoanei de a-și redobândi nivelul funcțional-adaptativ anterior experienței stresante sau manifestarea acesteia la un nivel superior, după un stres puternic/distres.

Reziliența este determinată de:

- *rezistența persoanei* (capacitatea acesteia de a rezista la stres și de a se redresa după trăirea unei experiențe stresante). Această capacitate este dată de abilitățile persoanei referitoare la controlul situațiilor și experiențelor de viață; angajarea în rezolvarea situației (credința persoanei în valoarea, utilitatea și oportunitatea acțiunilor întreprinse, în eficiența acestora); provocarea, adică acceptarea și considerarea schimburilor situaționale drept un aspect normal al vieții, care incită persoana să se implice în sarcini noi pe care le percepe ca stimulative, benefice pentru dezvoltarea sa;
- *achiziționarea și folosirea* eficientă de către persoana în cauză a unor strategii propice și forme de *coping* eficient;
- *preocuparea permanentă* a persoanei pentru a menține un nivel de funcționalitate optimă a structurilor sale de personalitate (în pofida unor factori de risc real sau potențial).

Trebuie ca consilierul să conștientizeze faptul că ***rezi-liența*** reprezintă o trăsătură valoroasă de personalitate, care sintetizează într-un mod specific stabilitatea emoțională, autoeficiența, internalismul și stima de sine. Aceste caracte-ristici determină și asigură funcționalitatea optimă a persoanei atât în situații cotidiene de viață, cât și în situații de stres major/distres.

Totodată, reziliența este un factor și predictor

al adaptabilității, al reușitei în activitate, al succesului, bunăstării, eficienței și fericirii persoanei.

În concluzie, orice trăsătura de personalitate se dezvoltă eficient la o anumită vârstă sub influența mediului și educației, prin valorificarea și fortificarea potențialului nativ, dar și aceluși echiziționat sub forma de cunoștințe și competențe. Specialiștii din domeniul psihologiei vârstelor susțin că reziliența, optimismul și atitudinea pozitivă față de viață sunt trei aspecte-cheie a unei existențe fericite.

GHID PRACTIC:

ABORDĂRI UMANISTE, INCURSIUNI STRATEGICE ȘI IMPLICAȚII PRACTICE ÎN AUTOPERFEC- ȚIONAREA CONSILIERULUI

ABORDĂRI TEORETICE ȘI PRAXIOLOGICE ÎN CONSILIEREA ȘI TERAPIA PERSOANEI ȘI A FAMILIEI

I. Abordările psihodinamice

Aordarea psihanalitică clasică. (S. Freud) Abordările psihodinamice își au originea în psihanaliza freudiană, care poate fi considerată, în același timp, o teorie psihologică privind natura umană, o strategie de cercetare și o modalitate de consiliere și/sau de psihoterapie. Teoria psihanalitică plasează accentul pe procesele intrapsihice, adică pe cele din zona inconștientului, realizând delimitarea motivelor inconștiente și a celor conștiente, care stau la baza conduitei umane [8; 14; 20; 31; 39; 89; 110; 115; 124 etc.].

După cum am mai menționat, conform viziunii și concepției lui S. Freud, structura personalității cuprinde trei instanțe psihice: *Id-ul*, *Ego-ul* și *Superego-ul*.

Id-ul (Sinele), reprezintă sursa pornirilor instinctive, îndeosebi a celor sexuale și agresive. Se au în vedere impulsunile inconștiente de căutare a plăcerii și de ostilitate.

Ego-ul (Eul), reprezintă o instanța conștientă, care se află în contact permanent cu evenimentele din exterior și cu cele din interiorul subiectului, având funcția de integrare a diferitelor conținuturi psihice, precum îndeplinește și o funcție executivă. Ego-ul poate restructura impulsunile inconștiente

ale Id-ului conform realității și mediază între lumea instintivă și circumstanțele impuse de realitatea socială.

Superego-ul (Supraeul) este compus din conținuturi psihice de natură social-valorică, idealuri, principii și valori morale. Fără existența **Ego-ului**, individul ar acționa numai în baza impulsurilor sale generate de **Id**. La omul normal, psihic sănătos **Ego-ul** are suficientă forță pentru a transforma și suprima tendințele inconștiente ale **Id-ului**. În anumite situații, impulsunile neexprimate ale **Id-ului** pot duce la stări de angoasă și neliniște. Pentru a contracara această stare de neliniște sunt utilizate diferite mecanisme de apărare ale **Ego-ului**, cum ar fi: *reprimarea, rațioanalizarea, refuzul* etc. Aceste mecanisme de apărare sunt folosite pentru a diminua starea de neliniște, *dar ele nu pot rezolva problemele de fond, care sunt în inconștientul individului* (T. Husen, T. N. Posthelwaite, 1991, p.1062). O dependență prea mare a individului de aceste mecanisme de apărare a **Ego-ului**, deci, și de control al **Id-ului**, poate duce la un comportament nevrotic. Pe de altă parte, S. Freud consideră că trăsătura centrală a comportamentului uman o constituie *polaritatea*. În viața omului, fiecare lucru se opune altui lucru, astfel încât viața individului constă din diferite grade de conflict între aceste forțe polare. Spre exemplu, omul se zbate între dragoste și ură, între instinct și gândire logică. Această polaritate se simte și *în acțiunea omu-lui față de propriul Eu/Ego-u* (H. W. Bernard, D. W. Fulmer, 1997, p.328). Astfel, pe de o parte, omul se preocupă de propria sa sănătate și stare de bine, iar pe de altă parte, el face o serie de lucruri prin care se autodistruge (folosește alcool peste măsură, consumă droguri, desfășoară acțiuni riscante

etc.). S. Freud consideră că fiecare individ are diferite grade ale instinctului vieții și un anumit instinct al morții [Apud 88].

În esență, comportarea conflictuală a omului începe cu lupta pe care acesta o duce în interiorul său. După cum s-a văzut mai sus, **Ego-ul** este în opoziție permanentă cu **Id-ul**, adică avem de-a face aici cu *polarizarea conștient-inconștient*. Alte polarizări descrise de S. Freud sunt: *viață-moarte*, *realitate-imaginație* și *social-personal*. Când una sau mai multe din aceste polarizări își pierd echilibrul, individul se îmbolnăvește devenind nevrotic sau psihotic. Originile acestui dezechilibru trebuie căutate în trecutul individului, mai precis în diferite împrejurări nefericite din copilărie.

Rolul consilierii și psihoterapiei este de a ajuta subiectul respectiv, pacientul să descopere aceste cauze. Abia după cunoașterea cauzelor, individul poate privi în mod rațional la ideile iraționale din inconștientul său, poate să le scoată la suprafață și să lupte cu ele. Abordarea psihanalitică a consilierii și psihoterapiei are la bază câteva principii fundamentale, sintetizate de T. Karasu în 1980 [113].

- Ideea că omul posedă o serie de impulsuri și tendințe instinctive și preocuparea pentru modul în care ele sunt exprimate, transformate sau refulate (reprimare). Refularea se produce pentru a nu permite gândurilor și tendințelor jenante să atingă pragul conștiinței.
- Convingerea că refularea are la bază, îndeosebi tendințele sexuale și că tulburările psihice au la origine o dezvoltare psihosexuală defectuoasă.
- Ideea că dezvoltarea psihosexuală defectuoasă își are originea în conflictele și traumele psihice din copilăria timpurie, mai cu seamă în complexul lui Oedip (dorința

sexuală față de părintele de sex opus). Convingerea în caracterul universal și persistent al complexului Oedip, care rămâne activ și neconștientizat.

- Ideea că omul se confruntă cu conflictele dintre pulsunile inconștiente, ***Id-ul***, cu mecanismele de apărare ale ***Ego-ului***, care încearcă o mediere cu realitatea externă, în acord cu principiile și valorile morale ale societății/***Super-ego-ul***.
- Ideea că fenomenele psihice și comportamentele umane nu apar întâmplător. Ele sunt determinate de evenimentele anterioare, care dacă nu sunt conștientizate determină subiectul să repete mereu aceleași tipuri de comportamente. Pornind de la aceste principii fundamentale, sarcina consilierului sau psihoterapeutului psihanalist este *să aducă în conștiință inconștientul, adică să-l ajute pe pacient să conștientizeze și să înțeleagă conținutul pulsional din zonele profunde ale psihicului* [Ibidem].

Procesul de consiliere/ psihoterapie de tip psihanalitic este marcat de două momente esențiale: ***Catharsisul*** și ***Insighțul***. Catharsisul reprezintă o descărcare psihică de natură emoțională, o descărcare a tensiunii și anxietății prin retrăirea pe plan psihic a experiențelor trecute. El se aseamănă cu efectul *purificator* al spovedaniei religioase, fenomen care presupune exprimarea sentimentelor în fața preotului.

Catharsisul rămâne un element important în terapia sau consilierea psihanalitică din două considerente principale: a) terapia nu poate progresa dacă subiectul în cauză nu-și exprimă, într-o anumită măsură, trăirile sale afective; b) exprimarea acestor sentimente îi produce individului supus curei psihanalitice o ușurare, fapt ce-l încurajează să continue terapia. ***Insighțul*** sau iluminarea promptă constă în descoperirea

bruscă și intuitivă de către pacient a surselor și motivelor ascunse care stau la baza comportamentelor și problemelor sale. Psihanaliza freudiană susține că aceste elemente s-au structurat în copilărie, ele sunt de natură inconștientă, și rela-tiv, sunt inaccesibile persoanei. Scopul consilierii și psihoterapiei psihanalitice este de a ajuta individul să descopere ce anume se întâmplă cu el, să obțină limpezirea propriilor sale probleme (insightul) și să utilizeze înțelegerea obținută pentru a-și modifica reacțiile comportamentale nefirești pe care le manifestă. Această înțelegere de către pacient a ceea ce se află în inconștient ajută foarte mult procesul de terapie și consiliere.

După opinia lui Hutchinson (1950), în procesul de atingere a insightului trebuie parcurse patru etape succesive:

etapă pregătitoare, caracterizată prin trăirea sentimentului de frustrație, de anxietate și disperare, urmată de o activitate de căutare, prin tatonare și eroare a unei soluții la problema proprie și apoi de o recădere în vechile modele comportamentale și de gândire în care subiectul nu pare să întrevadă nici o cale de rezolvare;

etapă de incubație sau renunțare, în care se manifestă la subiect dorința de a renunța și de a fugi de problema sa, el, manifestând lipsă de motivație sau lipsă de reziliență în rezolvarea problemelor sale;

o etapă de iluminare, în care problema devine clară pentru individul supus consilierii/psihoterapiei, iar soluția se impune de la sine;

o etapă de evaluare-elaborare a soluției, care este confruntată cu un șir de criterii exterioare, furnizate de realitate.

Pe parcursul procesului de consiliere sau psihoterapie, demersul terapeutic își schimbă centrul de greutate de la mo-

mentele de catharsis la recuperarea amintirilor uitate și optimizarea comportamentului.

Adepții psihanalizei clasice (freudiene), consideră că în procesul consilierii sau psihoterapiei pot fi abordate psihanalitic următoarele categorii de tulburări: stările de anxietate, isteria anxioasă și de conversie, nevrozele compulsive și caracteriale, fobiile, perversiunile.

Abordările psihodinamice moderne sau post-freudiene. Abordările psihodinamice moderne au drept sursă modelul clasic al psihanalizei freudiene. Ele aduc modificări procesului de consiliere și psihoterapie atât sub aspect teoretic și conceptual, cât și sub aspect metodologic. Printre reprezentanții marcanți ai noilor abordări psihodinamice se numără: A. Adler, C. Jung, K. Homey, O. Rank, H. Sullivan și alții. Savanții au încercat să depășească accentul exagerat pus de S. Freud pe aspectele biologice ale personalității, subliniind și rolul socialului, aspectelor etice, culturale. Contribuții mai valoroase și coerente în cadrul abordărilor psihodinamice post-freudiene au adus, mai cu seamă A. Adler și C. Jung. Astfel, A. Adler, în modelul său de consiliere și psihoterapie, subliniază importanța asumării de către individ a *responsabilității, a creării propriului destin și a găsirii unui sens în viață*. Spre deosebire de S. Freud, care considera că principalul conflict este cel sexual, între pornirile animalice și constrângerile sociale, A. Adler susține că principalul conflict se află în ten-dința individului de a-și depăși sentimentul de inferioritate. După opinia lui A. Adler, scopul vieții omului este acela de a-și pune în valoare potențialul individual, de a depăși starea de inferioritate din copilărie. Prin urmare, dacă S. Freud pri-vește înapoi spre copilărie pentru a găsi cauzele, A. Adler pri-vește înainte, spre ceea ce ar putea deveni individul [Apud 90].

Cari Jung este de acord cu interpretarea lui S. Freud în ceea ce privește rolul conștientului și inconștientului, dar el *lărgeste temporalitatea personalității umane, accentuând ceea ce el denumea trecutul său primordial*. C. Jung susține că la baza acțiunilor omului se află nu numai propria sa experiență, ci și o experiență mai largă, experiența comunității în care trăiește. C. Jung *precizează* că acțiunile omului pot fi re/acti-vate și prin valori morale [Ibidem].

Considerăm că în cadrul abordărilor psihodinamice post-freudiene mai trebuie amintită aici și contribuția lui Mann (1973). El a introdus așa-numita *psihoterapie limitată în timp*, care este centrată pe reducerea simptomelor. Acest model psihoterapeutic constă în utilizarea unui tratament care durează douăsprezece ședințe. Modelul psihoterapeutic descris de Mann a fost dezvoltat și completat de Strupp și colaboratorii săi (1981) prin ideea de a produce modificări durabile în sfera personalității beneficiarilor.

În esență, abordările psihodinamice moderne tind să scurteze durata procesului de consiliere/ psihoterapie, să reducă numărul de ședințe săptămânale și să acorde o atenție mai mare funcțiilor Ego-ului, considerându-l un factor de dezvoltare și control al vieții individuale.

De asemenea, adepții acestor abordări pun un accent mai mare pe relațiile interpersonale și pe situațiile actuale ale subiectului. Ei abordează, spre deosebire de psihanalizii clasici, și alte cazuri mai dificile, cum ar fi: personalitățile schizoide și paranoice precum și indivizii cu depresii moderate. În pofida modificărilor și perfecționărilor aduse, abordările psihodinamice sunt criticate de numeroși autori contemporani, îndeosebi pentru durata prea lungă a curei psihanalitice, fapt ce o face să fie costisitoare pentru persoană.

În acest context propunem **metodele și tehnicile abordărilor psihodinamice**. Metodele și tehnicile utilizate în abordările psihodinamice au fost elaborate de S. Freud, acestea fiind apoi dezvoltate și ameliorate de colaboratorii și urmașii săi. O sinteză a acestor metode și tehnici a fost realizată de mai mulți cercetători, inclusiv de I. Holdevici.

În continuare prezentăm o descriere succintă a acestora. **Metoda asociațiilor libere**. Conform precizărilor făcute de S. Freud, subiectul pe marginea căruia pacientul va asocia liber trebuie lăsat la latitudinea sa, fără a i se cere să păstreze o logică a asociațiilor. În esență, metoda asociațiilor libere constă în a lăsa mintea să vagabondeze, astfel încât persoana să spună orice, fără jenă și fără dorința de a face o impresie bună. Produsele asociațiilor pot fi amintiri, imagini, reverii, gânduri acuzatoare, sentimente, reproșuri, opinii etc.

Motivul pentru care se utilizează tehnica asociațiilor libere este acela că inconștientul va da la iveală conținuturile sale reprimite, eliberând în acest fel persoana de efectele lor. Consilierul sau psihoterapeutul va folosi întrebările directe ca stimul pentru declanșarea unor noi asociații libere. Este vorba de întrebări de tipul: *La ce te duce gândul acesta?*; *Câți ani aveai când s-a întâmplat evenimentul respectiv?* etc.

Principiul fundamental al metodei asociațiilor libere rezidă în faptul că atâta timp cât pacientul asociază liber pe tema transferului asupra terapeutului (consilierului). Aceste asociații trebuie să rămână neatinsse, în momentul în care transferul este utilizat de pacient ca mecanism de rezistență, trebuie să îndreptăm analiza asupra acestui subiect.

O altă metodă este **analiza viselor**. La fel ca și asociațiile libere, visele pot fi privite determinist ca reprezentând reacțiile

subiectului la propriile sale experiențe de natură inconștientă. De cele mai multe ori, subiecții incluși în psihoterapia și consilierea psihanalitică se referă, în mod spontan, în cursul asociațiilor libere la visele pe care le-au avut.

Conținutul relatat de cel care a avut visul este un fel de ecran care ascunde, de fapt, conținutul latent – semnificația reală a visului. Conținutul latent al visului reprezintă sentimente și dorințe puternic reprimite, în care individul este atât de profund implicat încât el nu le poate aduce în conștiința sa prin efort personal. Practic, fiecare vis reprezintă o luptă a individului respectiv pentru a-și rezolva conflictele sale de natură inconștientă.

Metoda analizei viselor cere pacientului să asocieze, în primul rând asupra detaliilor care-i apar semnificative fie lui, fie psihoterapeutului sau consilierului, în acest mod, apar la iveală teme specifice, care conduc la aducerea în conștiință a conținutului latent de natură inconștientă. Atunci când consilierul îl ajută pe subiect să-și interpreteze visele, trebuie să cunoască foarte bine personalitatea și problematica celui consiliat și, în același timp, să fie conștient de faptul că, nu există un simbolism universal al viselor care se va putea aplica în orice situație.

De asemenea, psihoterapeutul/consilierul trebuie să amâne completarea analizei unui vis până ce materialul respectiv va fi continuat în cursul altor vise noi. De regulă, primele vise simt mai ușor de analizat și interpretat de către cel care le-a avut datorită lipsei lor de sofisticare. Pe măsură ce analiza progresează, se pătrunde în zone din ce în ce mai obscure ale psihicului uman și analiza lor devine tot mai complicată.

Metoda analizei acțiunilor pacientului. O altă modalitate pentru obținerea materialului ce trebuie supus analizei o con-

stătuie interpretarea acțiunilor individului. Atât comportamen-tul nonverbal, cât și cel verbal (neintenționat) include, deo-potrivă, elemente importante pentru analiză și elemente ne-esențiale. Astfel de elemente se pot manifesta atât pe parcursul ședinței de consiliere sau de psihoterapie, cât și în afara ei.

Printre componentele manifestate în timpul ședinței se numără: grija excesivă a pacientului de a nu-și șifona hainele, privirile anxioase pe care acesta le aruncă peste umăr în direcția consilierului; comportamentul de flirt, erorile de pronunțare a unor cuvinte etc. În afara ședinței de consiliere/ psihoterapie pot să apară diverse aspecte comportamentale și anume: modi-ficări comportamentale ale pacientului în familie sau la servi-ciu, apariții sau dispariții de simptome, reacția la o anumită situație cu mai multă sau, dimpotrivă, mai puțină anxietate, modificări în modul în care își tolerează prietenii sau rudele etc.

În abordările expuse important este fenomenul **transfe-rului și rezistențele**. Ele au fost considerate de Freud drept mijloace prin care abordarea psihanalitică poate fi deosebită de alte abordări psihoterapeutice.

Transferul se referă la relația pacient – psihoterapeut/ consilier, relație care are caracter irațional, proiectiv și ambi-valent. În psihoterapia și consilierea de tip psihanalitic, această relație este utilizată în mod terapeutic, explicându-se celui consiliat cum acționează relația respectivă și care sunt rădăci-nile ei în istoria vieții sale. În timp ce psihoterapeutul își men-ține neutralitatea, majoritatea reacțiilor emoționale ale pacien-tului izvorăsc din propriile sale tendințe și dorințe ascunse. Analiza acestor relații datorate transferului conduce la desco-perirea unor experiențe timpurii din copilăria pacientului, experiențe care au generat aceste tendințe.

Transferul îl determină pe pacient să-și pună probleme asupra comportamentelor, care au rămas măcar parțial în afara conștiinței sale. Odată cu descoperirea bruscă, intuitivă a acestor probleme (insight-ul), *vălul irațional*, care maschează originile reale ale acțiunilor pacientului, se dă la o parte, ceea ce duce la apariția unor schimbări în sfera personalității sale.

Pentru psihoterapeuții și consilierii psihanalști, relația transferențială este importantă din două motive esențiale: a) ea aruncă o lumină asupra, modelelor de identificare din copilărie și asupra unor particularități ale relațiilor pacientului cu cei din jur; b) psihoterapeutul sau consilierul se folosește de această relație pentru a-și încuraja pacientul să depășească rezistențele [Apud 90]. Întrucât dorința pacientului este să-i facă pe plac psihoterapeutului, simțindu-se susținut și protejat de către acesta, relația transferențială permite evidențierea unor aspecte psihologice care, în alt context, ar fi prea greu de tolerat pentru pacient datorită caracterului lor anxios.

Rezistențele se referă la orice element sau situație care interfera cu desfășurarea firească a procesului de psihoterapie sau consiliere. În sens restrâns, rezistențele se manifestă prin încălcarea regulii fundamentale a analizei, care se traduce prin neîmpărtășirea tuturor gândurilor psihoterapeutului sau consilierului. În general, rezistențele pacientului (clientului) pot îmbrăca mai multe forme și anume: dezacordul cu interpretările consilierului; efectuarea unor asociații multiple și superficiale; pauzele prelungite în fluxul asociațiilor; întârzierile și absențele de la ședințele de consiliere; apariția de noi simptome; adormirea în timpul ședințelor de psihoterapie etc. De regulă, rezistențele apar la pacienți din variate motive, cum ar fi: ajungerea acestuia la un anumit gen de adaptare, care-i

permite să facă față problemelor cu care se confruntă; lupta împotriva asociațiilor libere, întrucât simte că intră într-o zonă nesigură unde este amenințată lumea proprie pe care și-a făurit-o; teama de unele tendințe și dorințe inconștiente pe care nu le poate accepta la nivel conștient etc. Ultimul tip de rezistență se manifestă prin renunțarea la ședințele de psihoterapie sau consiliere. În ceea ce privește rezistențele, sarcina principală a psihoterapeutului/consilierului este să le analizeze pentru a demonstra pacientului în ce măsură ele îl împiedică să afle cauza care-i provoacă disconfortul existent.

Contratransferul. Procesul psihoterapeutic (sau de consiliere) de tip psihanalitic reprezintă, în mare măsură, o experiență emoțională atât pentru pacient, cât și pentru psihoterapeut sau consilier. La acesta din urmă, starea emoțională se poate manifesta sub forma contratransferului, care presupune ca psihoterapeutul/consilierul să răspundă emoțional la sollicitările efective ale pacientului său. Din asemenea motive, controlul sentimentelor față de pacient (client), dar fără a deveni nereceptiv și lipsit de înțelegerea umană, este o problemă fundamentală pentru fiecare psihoterapeut sau consilier. El trebuie să aibă înțelegere față de persoanele cu care lucrează, să răspundă la problemele acestora, dar, în același timp, să-și controleze propriile sale sentimente și atitudini.

Eficiență este *metoda analizei Ego-ului*. În psihanaliză există o practică standard de a nu se trece la interpretările conținuturilor latente ale inconștientului până când nu se *analizează* forța și natura specifică a atitudinilor conștiente și a comportamentului real al subiectului, care pot influența punerea în acțiune a rezistențelor la diverse interpretări.

Prin urmare, psihoterapeutul sau consilierul trebuie să cunoască și să înțeleagă nu numai rădăcinile trecute ale

problemelor actuale, ci și aspectele curente ale vieții pacientului, care sunt active la un moment dat. Așadar se lucrează mai întâi cu prezentul, întrucât nu poate fi *analizat* trecutul, ci poate doar să-l reconstruiască mai apoi. Analistul nu trebuie să se centreze numai pe impulsurile reprimite și pe mecanismele de apărare ale Ego-ului, ci se orientează spre problemele actuale pentru care caută să găsească o soluție.

Metoda interpretărilor. Interpretarea nu este un sfat, o sugestie, o încercare de influențare a individului în procesul psihoterapiei (consilierii) și nici o proiectare a opiniilor și atitudinilor psihoterapeutului sau a consilierului.

În esență, interpretarea de tipul psihanalitic constă în ordonarea de către psihoterapeut/consilier a materialelor produse de pacient în cursul asociațiilor libere și al analizei viselor, conferindu-i în acest fel o explicație prin prisma conceptelor psihanalitice. Aceste interpretări, realizate de către psihoterapeut/consilier, îl ajută pe pacient să obțină insight-ul sau descoperirea bruscă și intuitivă a conținuturilor inconștiente care reprezintă cauzele comportamentelor dezadaptative.

Conform opiniei lui S. Freud, arta interpretărilor are ca scop, în principal, identificarea rezistențelor pe măsură ce ele apar și determina pacientul să devină conștient de ele. În momentul în care sunt eliminate rezistențele, beneficiarul poate proceda, prin intermediul asociațiilor libere, la abordarea materialului reprimat, aducând în conștiință conținutul inconștient.

Fenomenul ***prelucrările asupra materialului produs de pacient*** este un proces ce reprezintă continuarea demersului psihoterapeutic sub forma unor interpretări ulterioare specifice, chiar dacă pacientul nu acceptă sau nu asimilează emoțional interpretările inițiale oferite de specialist.

Această tehnică este foarte costisitoare sub aspectul timpului, întrucât consumă multe ore de psihanaliză. Subiectul în cauză tinde mereu să se întoarcă spre comportamentele sale infantile, iar psihoterapeutul/consilierul, trebuie să aștepte și să reia mereu materialul propus din diferite unghiuri de vedere.

În ceea ce privește terminarea curei psihanalitice, adică încheierea procesului psihoterapeutic, nu există un răspuns standard. După opinia lui S. Freud, din punct de vedere teoretic există situații în care cura psihanalitică se prelungește un timp nedefinit. Unii autori consideră că dispariția amne-ziei infantile reprezintă un indicator important al succesului curei psihanalitice. Atâta timp cât persoana consiliată mai are relații de tip infantil cu un părinte sau cu o figură parentală reprezentată de psihanalist, ea rămâne în continuare infantilă sub aspect emoțional.

În concluzie, procesul psihoterapeutic specific abordărilor psihodinamice funcționează în baza a trei mecanisme principale: a) catharsisul/descărcarea emoțională; b) insight-ul/ (înțelegerea imediată a problemelor; c) apariția conștientizării unor conținuturi de natură inconștientă/ amintiri refulate, ce aparțin îndeosebi copilăriei. În concluzie, rezultă că scopul fundamental al abordărilor psihodinamice este de a pătrunde în interiorul proceselor inconștiente, adică de a face ca inconștientul să devină conștient.

II. Abordările comportamentale

Abordările comportamentale ale consilierii și psihoterapiei au drept temei teoretic și metodologic conceptele și tezele orientării behavioriste/comportamentale, preluate din psihologie de J. B. Watson, la începutul secolului XX. Aceste abordări au apărut ca o reacție la psihoterapiile psihodinamice.

care puneau accentul pe forțele de natură inconștientă ale psihicului uman și necesitau foarte mult timp.

Modelele de consiliere și psihoterapie de origine comportamentală se *bazează* pe teoriile învățării și, mai cu seamă pe *con condiționarea clasică, condiționarea operantă și teoria învățării sociale* (T. Husen, T. N. Postelthwaite, 1991). Adepții acestor abordări psihoterapeutice se ocupă de comportamentul observa-bil și de condițiile de mediu care îl modelează. Ca urmare, pro-cesul de consiliere sau psihoterapie este înțeles ca un proces de învățare. După opinia lor, modificarea directă a comportamen-tului individului, duce la schimbări în atitudini și sentimente.

După clasificarea realizată de G. Corey (1991), în categoria abordărilor comportamentale, numite de el și *terapii de acțiune*, putem include: *consilierea sau terapia bazată pe com-portament, consilierea rațional-emoțivă, consilierea cognitiv-comportamentală și consilierea sau terapia bazată pe realitate.*

Abordările comportamentale, indiferent de denumirea și specificul lor, implică ideea modificării comportamentului fie prin schimbarea consecințelor, fie prin schimbarea anteceden-telor aceluși comportament. Deși, *consilierii și psihoterapeuții de factură comportamentalistă* folosesc o mare varietate de metode și procedee, totuși există un **Model general de con-siliere, care conține următorii pași:** a) *identificarea problemei;*

formularea obiectivelor consilierii în termeni observabili și măsurabili; c), observarea și înregistrarea comportamentu-lui; d) stabilirea și implementarea strategiilor de consiliere; e) evaluarea modului în care s-au îndeplinit obiectivele; f) încheierea procesului de consiliere.

Urmărind acest traseu al procesului de consiliere, consta-tăm că adepții abordărilor comportamentale în consiliere și

psihoterapie vizează modificarea comportamentului extern al individului și nu prin accent pe schimbarea inconștientului.

Abordarea comportamentală clasică. Concepțiile de bază cu care operează acest model de consiliere și psihoterapie sunt cele de întărire și de control al comportamentului. **Principiul întăririi** se referă la utilizarea stimulilor externi în așa fel încât anumite comportamente să fie recompensate și astfel să crească probabilitatea lor de manifestare. În acest fel, consilierea sau psihoterapia devine un proces logic de control al comportamentului, bazat pe cunoașterea condițiilor care permit modificarea lui. Un alt concept de bază, este **decon condiționarea**.

Principiul decon condiționării presupune diminuarea sau eliminarea comportamentelor nedorite prin înlăturarea deprinderilor corespunzătoare, consolidate anterior.

Deseori scopul consilierii/psihoterapiei bazate pe comportament constă în decon condiționarea pacientului de comportamentele indezirabile și în substituirea lor cu comportamente dezirabile. În concepția behavioriștilor, persoana dezadaptată este diferită de cea normală, întrucât ea a eșuat în dobândirea unor abilități de a face față situațiilor cotidiene. Metodele și tehnicile utilizate în consilierea/psihoterapia comportamentală sunt destul de numeroase. Ele au fost descrise, pe larg, de J. C. Coleman și colaboratorii săi, de I. Holdevici, D. David, I. Mitrofan, I. Al. Dumitru, I. Dafinoiu etc.

Tehnica stingerii comportamentelor nedorite. Comportamentele învățate de individ au tendința de a slăbi și de a dispărea dacă nu sunt întărite corespunzător, fenomen mai frecvent în situațiile în care ele au fost întărite involuntar de alte persoane. Noi acceptăm și promovăm în COCF ideea, însă folosim termenul *consolidare* în loc de *întărire*.

Altă modalitate, **tehnica implozivă** presupune ca pacientul să-și imagineze situații care îi produc anxietate. Psihoterapeutul/consilierul manevrează în așa fel situația încât urmărește să se producă special o creștere masivă a anxietății. Prin expuneri repetate la situații anxiogene, în condiții de securitate afectivă a subiectului, stimulii anxiogeni își pierd forța, iar comportamentul de evitare a situațiilor respective are tendința de a se stinge, adică dispar.

Tehnica expunerii se utilizează deseori cu subiecții care au capacități imaginative limitate. Spre exemplu, indivizii cu fobie de locuri înalte pot fi duși de psihoterapeut/consilier în asemenea locuri (pe poduri, pe acoperișul unor blocuri etc.); cei cu fobie de spații închise pot fi duși în astfel de spații (în subsoluri, în lift, în stațiile de metrou etc.); cei cu fobie de spații deschise pot fi duși în astfel de spații (în stradă, în terenul de sport, în câmp, în piețe mari etc.), pentru ca ei să se convingă de iraționalitatea fobiei.

Tehnica desensibilizării sistematice. Prin această tehnică, subiectul este învățat să se relaxeze sau să se comporte într-un mod care este incompatibil cu apariția anxietății în prezența unor stimuli anxiogeni imaginari sau reali. Sin-tagma *desensibilizare sistematică* a fost introdusă de Wolpe.

Pornind de la premisa că modelele comportamentale bazate pe anxietate sunt, de fapt, răspunsuri condiționate, Wolpe a elaborat o metodă prin care subiectul este învățat să rămână calm și relaxat în situații anxiogene. Această metodă este structurată în trei etape: a) *învățarea relaxării*. Această etapă se desfășoară pe parcursul primelor șase ședințe, relaxarea fiind învățată de subiect după metoda relaxării musculare progresive a lui Jacobson (1939). În unele situații, autorul

recomandă să se apeleze și la alte *tehnici de relaxare*, la hipnoză, meditație etc., b) *stabilirea ierarhiilor*. Tot în cursul primelor ședințe de consiliere sau psihoterapie se stabilește o ierarhie a situațiilor generatoare de anxietate pentru pacient, într-o ordine descrescătoare de la situația cea mai anxioasă până la cea mai puțin anxioasă. c) *procedeu desensibilizării*. După ce subiectul stăpânește tehnica de relaxare i se cere să se relaxeze cu ochii închiși, în timp ce consilierul îi descrie tot felul de scene, începând cu cele neutre și apoi înaintând progresiv pe linia ierarhiei crescânde a stimulilor generatori de anxietate. Pacientul aflat în relaxare este solicitat să-și imagineze fiecare situație descrisă de consilier. Ședința se încheie în momentul în care subiectul afirmă că simte anxietatea. Procesul psihoterapeutic sau de consiliere continuă până când subiectul devine capabil să rămână relaxat în timp ce-și reprezintă scene care înainte îi generau o reacție anxioasă puternică. *Tehnica desensibilizării sistematice* s-a dovedit eficientă în situații de tipul: reducerea panicii la examene, terapia fobiilor și a tulburărilor anxioase, în unele cazuri de impotență și de frigiditate etc. Nu este eficientă la indivizii cu dificultăți în învățarea relaxării, în cazul subiecților cu dificultăți imaginative, precum și în cazul în care ierarhiile de stimuli anxiogeni sunt irelevante pentru subiect.

O altă metodă eficientă este *metoda modelării*. Modelarea comportamentelor presupune observarea și imitarea unor modele comportamentale dezirabile, prin imitarea altor persoane, cum ar fi: psihoterapeutul/consilierul, părintele sau educatorul. De regulă, subiectul consiliat este confruntat cu anumite tipuri de comportament, fiind încurajat să le imite/repete.

Această tehnică s-a dovedit eficientă cu copiii deficienți mintal în formarea unor deprinderi de alimentare independentă și cu indivizii timizi care erau invitați să ia inițiativa și să devină mai îndrăzneți. În mod frecvent, metoda modelării este folosită în consilierea de grup. Consilierul prezintă un comportament hotărât/curajos în fața grupului, iar fiecare participant, pe rând, imită acest comportament. De fiecare dată, subiectul respectiv este încurajat de către consilier și de ceilalți membri ai grupului.

Tehnica asertivă numită și antrenament asertiv a fost utilizată atât ca metodă de desensibilizare, cât și ca metodă de formare a unor abilități de a face față diverselor situații de viață. Antrenamentul asertiv caută să-l învețe pe subiect să-și exprime deschis și adecvat gândurile și sentimentele. Procesul se desfășoară pe etape, comportamentul asertiv fiind practicat la început în cabinetul de consiliere (psihoterapie), iar ulterior în viața reală. În cadrul antrenamentului asertiv se acordă o maximă atenție dezvoltării unor deprinderi și abilități de relaționare interpersonală.

Tehnica asertivă s-a dovedit eficientă în cazul persoanelor cu dificultăți în stabilirea contactelor interpersonale din cauza anxietății, care îi împiedică să se exprime liber și să-și manifeste sentimentele de afecțiune, precum și în cazul celor care au tendința de a se lăsa manipulați de alții. Nu este însă indicată în cazul fobiilor care se referă la stimuli cu caracter interpersonal și nici în cazul unor tipuri de situații interpersonale, cum ar fi situația unei persoane respinse de o altă persoană.

Abordarea cognitiv-comportamentală. Abordarea cognitiv – comportamentală pune accentul pe formularea conceptelor în termeni operaționali și pe validarea empirică a rezultate-

lor tratamentului. Apărută ca o antiteză față de concepția psihanalitică, această abordare neagă rolul afectului și al inconștientului, acreditând importanța lucidității conștiinței, a judecării și capacității subiectului de a testa realitatea.

Bazele teoretice și principiile abordării cognitiv-comportamentale. Pornind de la principiile generale ale abordării comportamentale clasice, abordarea cognitiv – comportamentală se inspiră și din alte surse teoretice cum ar fi: a) filosofia fenomenologică și îndeosebi stoicismul grec al lui Epictet, după care unii oameni nu sunt determinați de lucruri, ci de interpretarea pe care ei le-o conferă; b) psihanaliza lui A. Adler, care susține că fiecare individ prezintă o concepție proprie despre lumea obiectivă; e), psihologia cognitivă. care a încercat o aplicare a teoriilor sale în domeniul psihoterapiei [Apud 90].

Bazele abordării cognitiv-comportamentale au fost puse de A. T. Beck (1976), care (psihanalist în prima parte a carierei sale) a constatat că pacienții aflați în psihanaliză nu sunt încurajați să analizeze cognițiile lor, terapeutul concentrându-i asupra fantasmelor pe care le dezvoltă. Acest lucru l-a determinat pe A. T. Beck să încerce a stabili în conștiința subiecților cu care lucra, o legătură, între formulările lor cognitive și efectele asociate acestor cogniții.

Abordarea cognitiv-comportamentală s-a dovedit eficientă în tratarea atacurilor de panică și a anxietății generalizate (K. Hawton et al., 1989). Ea are ca obiectiv principal diminuarea și înlăturarea anxietății prin învățarea subiectului să identifice, să evalueze, să controleze și să modifice gândurile sale negative legate de pericole potențiale, precum și comportamentele asociate cu aceste gânduri. Durata procesului de consiliere/ psihoterapie este de 5-20 de ședințe bine structu-

rate, în care cei doi participanți (consilierul și beneficiarul) stabilesc împreună ce anume se va face în cursul unei ședințe.

În cadrul consilierii/ psihoterapiei cognitiv-comportamentale, toate aspectele procesului îi sunt descrise în mod explicit subiectului, acesta fiind solicitat să colaboreze cu psihoterapeutul/consilierul în planificarea unor strategii de rezolvare a problemelor cu care se confruntă. Pentru ca acțiunea psihoterapeutică sau cea de consiliere să reușească este necesară formularea precisă a obiectivelor, împreună cu beneficiarul.

Principiul de bază al abordării cognitiv-comportamentale stabilește că modul în care individul se comportă este determinat de situațiile imediate și de felul în care el le interpretează. Pe parcursul-procesului de consiliere/psihoterapie subiectul trebuie să se simtă securizat pentru a fi capabil să furnizeze informații despre evenimentele și situațiile stresante. Acest lucru se realizează prin crearea unei atmosfere de încredere reciprocă, psihoterapeutul/consilierul fiind empatic și gata să-l ajute pe subiect să depășească dificultățile existente.

La începutul demersului psihoterapeutic, subiectul trebuie informat că activitatea desfășurată împreună îl va ajuta să se ajute singur, iar consilierul / psihoterapeutul îl va învăța să dobândească abilități prin care să rezolve atât problema lui prezentă, cât și alte probleme similare care pot să apară în viitor. Psihoterapeutul / consilierul trebuie să pună accentul pe rolul temelor pentru acasă, subliniind faptul că partea cea mai importantă a terapiei are loc în viața de zi cu zi și că subiectul trebuie să pună în aplicare ceea ce a învățat în cursul ședinței de psihoterapie.

În procesul psihoterapiei/ consilierii, subiectul este solicitat să coopereze activ cu specialistul, el trebuie să ofere

informații, feed-back cu privire la tehnicile aplicate, precum și sugestii privind la noile strategii.

O problemă esențială pentru adepții abordării cognitiv-comportamentale o constituie evaluarea pacientului (clientului). Acest lucru se *realizează la* începutul procesului de consiliere prin mai multe modalități: interviul cu privire la comportament; auto-monitorizarea; autoevaluarea prin diverse mijloace (chestionare, scale de evaluare, informații de la alte persoane); observarea directă a comportamentului subiectului.

Metodele și tehnicile specifice abordării cognitiv-comportamentale ale consilierii și psihoterapiei se pot structura în două mari categorii: ***metode și tehnici de identificare a gândurilor negative; metode și tehnici de modificare a gândurilor negative și a comportamentelor aferente***. Gândurile negative sunt identificate prin conversație, discuție, analize, observație etc.

Metodele și tehnicile de modificare a gândurilor negative și a comportamentelor aferente:

raționalizarea (psihoterapeutul/ consilierul trebuie să-i explice pacientului rațiunile tratamentului pe care îl aplică, prin demonstrarea relației dintre gândire, sentiment și comportament);

oferirea unor informații cu privire la mecanismele anxietății. Pe parcursul ședințelor de consiliere se realizează descrierea detaliată a simptomelor legate de anxietate, evoluția lor probabilă, precum și a faptului că trăirea anxietății nu înseamnă existența unei boli psihice. Consilierul trebuie să precizeze că simptomele produse de anxietate nu sunt periculoase;

distragerea. Această strategie este utilizată pentru a exercita un control direct și imediat asupra simptomului. Strategia distragerii poate fi realizată prin două modalități concrete de lucru: concentrarea subiectului consiliat asupra conținutului unei conversații și nu asupra stării proprii; atunci când subiectul manifestă anxietate în timpul ședinței de consiliere, psihoterapeutul/consilierul îi poate solicita clientului său să descrie mobilierul din cabinet;

programarea activităților, este vorba de o tehnică prin care reprezentanții abordării cognitiv-comportamentale cer subiectului să noteze sistematic activitățile pe care le desfășoară;

verificarea veridicității gândurilor negative automate. Această modalitate constă într-o serie de întrebări prin care consilierul îl ajută pe subiect să-și evalueze gândurile negative și să le substituie cu gânduri pozitive, realiste. Practic, el colaborează cu beneficiarul pentru a găsi soluții raționale în vederea înlocuirii gândurilor negative;

experimentarea în sfera comportamentului. Prin această metodă consilierul îi cere subiectului să verifice în viața reală dacă gândurile sale negative sunt adevărate. Există două situații relativ distincte în care se utilizează tehnica experimentării în sfera comportamentală: situația subiecților cu anxietate generalizată; situația subiecților cu atacuri de panică.

Abordarea rațional-emoțională. Abordarea rațional-emoțională sau terapia rațional-emoțională (RET) a fost inițiată de A. Ellis (1967). În esență, ea reprezintă o extensie a behaviorismului, care subliniază influența convingerilor asupra comportamentului. Aceste convingeri, care sunt de fapt iraționale, trebuie

localizate, confruntate și apoi înlocuite cu convingeri raționale [Apud 47; 90; 105 etc.].

Bazele teoretico-filosofice ale abordării rațional-emoțive. Esența filosofiei care stă la baza acestei abordări a consilierii/ psihoterapiei este caracterul ei umanist în ceea ce privește „responsabilitatea individului, transcendența gândirii în ra-port cu emoțiile (sentimentele) și iraționalitatea.

După opinia lui A. Ellis, oamenii se nasc cu un anumit potențial atât pentru gândirea rațională cât și pentru cea irațională. Ei au multe predispoziții pozitive și negative și și creează singuri diverse condiții disfuncționale, care le generează situații de inadaptare. Cu alte cuvinte, oamenii au tendința biologică și culturală de a gândi greșit și de a-și crea probleme fără rost. De multe ori, omul își inventează convingeri negative și se lasă influențat de ele. A. Ellis consideră că sursele gândurilor și convingerilor iraționale sunt următoarele: cerințele absolutiste, toleranța scăzută la frustrație, tendința de autoevaluare și tendința spre catastrofizare. Aceste surse au un caracter circulator, în sensul că se potențează reciproc. Spre exemplu, tendința spre autoevaluare generează la subiect teama că nu va fi destul de bun, iar de aici apare cerința absolutistă după care el trebuie să realizeze, cu orice preț, un anumit lucru bine.

În același timp, spune A. Ellis, oamenii au capacitatea de a-și schimba procesele cognitive, emoționale și comportamentale. Ei au tendințe înnăscute pentru creștere și dezvoltare, dar uneori își deseori nu le dezvoltă.

Scopurile urmărite de adepții abordării rațional-emoțive se bazează pe *necesitatea îndoctrinării clientului* (E. H. Scissons, 1993, p.10). Esența acestui model de consiliere / psihoterapie

este de a arăta subiectului că-și poate schimba convingerile și gândurile iraționale care-i generează problemele. Pentru a realiza acest lucru, el trebuie mai întâi să accepte ideea că este imperfect și că poate face greșeli.

De asemenea, consilierul trebuie să-1 ajute pe beneficiar ca să-și confrunte sistemele de valori și să se reîndoctrineze cu diferite valori, convingeri și idei.

Abordarea rațional-emoțională reprezintă, atât un demers cognitiv, cât și unul filosofic. A. Ellis este convins de faptul că dacă oamenii se *bazează*, pe o filosofie sănătoasă, ei pot renunța la atitudini și comportamente nevrotice. După părerea sa, chiar dacă psihoticii sunt programați să funcționeze într-un mod aberant, ei se pot ameliora parțial dacă își modifică atitudinea față de ei înșiși, față de alții sau față de împrejurările de viață. În același timp, nevroticii se vor autoperturba mai puțin dacă renunță la modul de gândire dogmatic, lipsit de logică și orientat împotriva datelor realității.

Procesul de consiliere/psihoterapie. Tehnici și reguli specifice. Abordarea rațional-emoțională operează cu paradigma A-B-C. Pe parcursul procesului de consiliere trebuie utilizate mai multe tehnici și reguli, pe care le prezentăm succint în continuare.

Învățarea rapidă a ABC-ului începe cu prima ședință de consiliere. Beneficiarului i se explică **esența metodei ABC**. **A – se referă la evenimentele din viața persoanei; B – se referă la ceea ce gândește persoana despre evenimentul respectiv; C – se referă la sentimentele și comportamentul persoanei ca rezultat al lui B.**

În acest tip de consiliere deseori se practică prescrierea unor teme pentru acasă. În mod frecvent, consilierul dă

subiectului sarcini/teme pentru acasă, care vizează diverse aspecte cognitive, emoționale și comportamentale. Spre exemplu, i se cere să facă liste cu gândurile sale negative; când s-a supărat pentru ceva, să descrie pe scurt ce anume s-a petrecut; să noteze emoțiile negative (anxietate, depresie, culpabilitate, mânie etc.), care au însoțit evenimentul; să noteze apoi comportamentele negative care conduc la eșec; să noteze gândurile negative care i-au apărut când s-a confruntat cu evenimentul etc.

Abordarea consilierii din perspectiva realității sau consilierea / psihoterapia centrată pe realitate (Reality Therapy). Bazele acestui model de abordare al consilierii/ psihoterapiei au fost puse de W. Glasser (1965), iar contribuții semnificative la dezvoltarea lui au adus, printre alții, J. H. Pratt, P. DuBois, L. Welberg, L. Zunin și alții.

Fundamentele filosofice și psihologice. W. Glasser și-a elaborat concepția sa cu privire la consiliere/ psihoterapie în perioada în care a lucrat la o școală de reeducare pentru fete, în calitate de consultant de specialitate. Această abordare a consilierii pare a fi cea mai potrivită pentru consilierii care lucrează în școli. Ea pune accentul pe comportamentul responsabil [90].

După opinia lui W. Glasser, în căutarea unui comportament adecvat și responsabil, individul trebuie să respecte cei trei R: realitatea (Reality); corectitudinea (Right); responsabilitatea (Responsability). Cu alte cuvinte, pentru a ajunge să aibă un comportament responsabil, individul trebuie să îndeplinească trei condiții esențiale: a) să se confrunte cu realitatea, adică să o privească în față; b) să facă lucrurile corect; c) să fie responsabil [Ibidem].

Abordarea consilierii / psihoterapiei centrate pe realitate se bazează pe dezvoltarea unei filosofii pozitive a educației, pe implementarea unui stil de viață constructiv, transparent și responsabil. Accentul trebuie pus pe prezent și nu pe trecut, pe comportament și nu pe sentimente. În procesul de consiliere, se implementează responsabilitatea personală a subiectului asupra modelului comportamental, responsabilitatea, fiind aici împărțită cu specialistul în consiliere.

După unii autori, modelul de consiliere/psihoterapie elaborat de W. Glasser, se prezintă mai degrabă ca un proces de predare-învățare decât unul de vindecare, fiind mai curând o metodă preventivă decât una de restructurare.

Abordările umaniste sau experiențiale

Adepii abordărilor umaniste sau experiențiale se detașează de abordările psihodinamice și comportamentaliste, considerând că acestea fac din om un *automat depersonalizat*, cu comportament condus, programat și analizat. Demersul umanist constă într-o valorificare a disponibilităților ființei umane, printr-o realizare a universalității sale și are ca obiectiv principal contracararea alienării. Psihoterapeuții/consilierii de factură umanistă sau experiențială consideră omul drept o entitate activă, auto-formativă și cu un potențial latent care trebuie valorificat. **În acest sens, putem spune că ei optează mai curând pentru perfecționare decât pentru vindecarea unor simptome sau boli.** Scopul fundamental al procesului de consiliere / psihoterapie îl constituie conștientizarea maximală a propriului Eu și atingerea unui nivel superior de conștiință prin care individul să devină responsabil de semnificația lumii sale interne și externe și, în același timp, să devină capabil să o construiască, și s-o valorifice adecvat.

Abordarea existențialistă. *Bazele filosofice ale abordării existențialiste.* Originile abordării existențialiste consilierii/psi-hoterapiei se află în filosofia existențialista europeană (M. Buber, M. Heidegger, S. Kierkegaard, G. Marcel și J. P. Sartre), pre-cum și în filosofia și psihologia orientală, care pun accentul pe valoarea și utilitatea unor tehnici specifice de autodesăvârșire. Filosofii existențialiști consideră omul ca entitate unică, ire-petabilă și activă, cu o capacitate nelimitată de creștere și dez-voltare. Ei sunt preocupați de destinele omenirii, de poluarea valorilor și a credințelor tradiționale, de alienarea și deper-sonalizarea individului și de lipsa de sens a vieții. În același timp, însă, ei consideră că omul dispune de un mare grad de libertate interioară, datorită căreia el este capabil să depună efort pentru viitorul său și are responsabilitatea de a-și fauri destinul la cote maxime.

Scopurile analizei existențiale sunt următoarele: a) conștientizarea propriilor probleme și actualizarea potențialului energetic latent; b) eliminarea disconfortului generat de impa-sul existențial în care se află individul și maturizarea persona-lității; c) obținerea unei imagini de sine autentice, ceea ce duce la clarificarea identității personale și la armonizarea relațio-nală; d) acceptarea de sine și eliminarea conflictelor intrapsi-hice; e) modificarea și metamorfozarea comportamentului ne-autentic; f) rezolvarea crizei existențiale în care se află subiec-tul și conștientizarea autodeterminării destinului sau; g) auto-desăvârșirea personală, dezvoltarea autenticității, spontani-etății și creativității, ceea ce duce la reconstrucția ființei umane.

Metodele și tehnicile abordării existențialiste. Majorita-tea specialiștilor consideră că nu există metode și tehnici specifice abordării existențialiste în domeniul psihoterapiei/

consilierii. Chiar analiza existențială dezvoltată de R. May este considerată de autor *o atitudine cu privire la om* și la modul în care acesta este cunoscut. Psihoterapeutul/consilierul trebuie să fie flexibil în utilizarea tehnicilor, ele fiind alese de la caz la caz. De regulă, adepții abordării existențialiste folosesc tehnicile specifice abordărilor psihodinamice.

Abordarea non-directivă sau consilierea centrată pe per-soană. Fondatorul abordării non-directive este psihoterapeu-tul american C. Rogers, care a încercat și a reușit să se des-prindă de psihanaliză și celelalte orientări psihoterapeutice considerate directive. După opinia lui C. Rogers, toate aceste orientări excelează prin rolul dominant al psihoterapeutului/ consilierului, care intervine, interpretează și conduce proce-sul de consiliere/psihoterapie. Ulterior, sistemul propus de C. Rogers a primit denumirea de *centrat pe client*, iar mai târziu cea de *centrat pe persoană*.

În viziunea lui C. Rogers, non-directivismul consilierului constă în abținerea de la judecata evaluativă. Abordarea consilierii inițiată de C. Rogers a fost numită *non-directivă*, datorită încercărilor consilierului de a-și înțelege beneficiarii în baza ascultării percepției pe care aceștia o au despre viața lor.

Premisele teoretice ale abordării non-directive. Premisa de bază a consilierii *centrată pe persoană* constă în ideea că fiecare individ are capacitatea internă de a se dezvolta din punct de vedere psihologic. Acest lucru înseamnă că omul se străduiește să ajungă la împlinire, integritate și autonomie. De asemenea, fiecare individ are capacitatea și, în același timp, motivația de a-și rezolva problemele cu care se confruntă.

Ipoteza de bază de la care pornește consilierea/ psihoterapia non-directivă a fost formulată încă în 1942 de C. Rogers,

care spunea: *o consiliere eficientă trebuie să aibă la bază o relație bine structurată, dar permisivă*, care trebuie să-1 ajute pe client să se înțeleagă pe sine însuși în asemenea măsură încât să fie capabil să facă pași pe linia unei noi orientări.

Sub aspect filosofic, abordarea inițiată de C. Rogers își are rădăcinile în fenomenologie. Acest aspect înseamnă că pentru a înțelege persoana consiliată, noi trebuie mai întâi să înțelegem concepția despre viață a persoanei respective [79].

Valorile pe care se bazează consilierea centrată pe persoană sunt similare valorilor exprimate de filosofia existențialistă și psihologia umanistă, care consideră că individul trebuie privit ca un rezervor cu posibilități nelimitate. C. Rogers susține că oamenii trebuie tratați ca ființe umane și nu ca niște obiecte, așa cum este cazul unor abordări comportamentale. În consilierea centrată pe persoană se pune un accent deosebit pe momentul prezent, numit, în abordările experiențiale, *aici și acum*. Cu toate acestea, C. Rogers este un empirist, cu rădăcini evidente în psihologia științifică tradițională. El respectă aspectele subiective ale experienței, și prețuiește metodele obiective și gândirea riguroasă [Ibidem].

Abordarea centrată pe persoană se deosebește de alte abordări prin accentul pus pe individ și nu pe problemele acestuia, scopul principal al procesului de consiliere fiind, în primul rând, ajutorarea individului pentru a se dezvolte. Abordarea inițiată de C. Rogers, față de celelalte abordări ale consilierii și psihoterapiei acordă o mai mare autonomie și independență individului, considerându-se că acesta are o capacitate spontană de evoluție; pune un accent mai mare, în procesul consilierii, pe factorii de natură emoțională decât pe cei intelectuali; acordă o atenție mai mare evenimentelor actuale

decât celor din istoria individului; relația psihoterapeutică sau de consiliere este privită ca o experiență evolutivă.

Abordarea gestaltistă. Abordarea gestaltistă a psihoterapiei/consilierii, inițiată de Fr. Perls (1947), reprezintă o abordare psihoterapeutică inovatoare, de factură experiențial-holistă.

Ea se fundamentează pe o concepție generoasă despre resursele creative spontane ale omului, care pot fi activate, direcționate și transformate de către persoana însăși în căi naturale de vindecare și dezvoltare.

Abordarea gestaltistă se centrează pe experiența perceptuală, afectivă și imaginativă a individului, manifestată în contextul psihoterapiei/consilierii prin diverse modalități de dialog și variante ale jocului de rol. Aceste modalități și tehnici reprezintă *vehiculul* conștientizării de sine, al redescoperirii și reevaluării personale, al autorestructurării personalității subiectului prin resurse proprii.

Piatra unghiulară a psihoterapiei/ consilierii gestaltiste este **insight-ul** (iluminarea bruscă), la care subiectul ajunge prin autoexplorare și învățarea strategiei de a se conștientiza și autotransforma, în măsura în care se acceptă și decide liber cu deplină responsabilitate. Psihoterapeuții/ consilierii gestaltiști lucrează asupra câmpului fenomenologic sau al grupului, „aici și acum. Specialistul caută să declanșeze la subiecți capacitatea de a deveni observatori conștienți în prezent ai experiențelor și trăirilor personale trecute, readuse în prezent și reexperimentate pentru a deveni inteligibile.

Fundamentele teoretice ale abordării gestaltiste. Bazele teoretice ale acestei abordări de tip umanist experiential se află în psihologia gestaltistă, orientarea fenomenologică și filosofia existențialistă.

Adeptii psihologiei gestaltiste consideră că omul percepe lucrurile, structurile în mod global și nu doar pe părți sau elemente ale acestora. După opinia lor, structura sau gestaltul are caracteristici noi, care nu pot fi reduse la suma și analiza părților, în același timp, percepția este considerată ca un proces activ și structurat și nu ca un rezultat al receptării pasive a stimulilor de către organele senzoriale. La rândul lor, situațiile percepute au un grad specific de organizare internă. Prin experiență diferită, de tipul *aici și acum, organismele au capa-citatea de a percepe corect realitatea, structurând și decodificând semnificația structurilor percepute* [90].

Psihologii de orientare gestaltistă consideră că omul percepe în mod natural și spontan structurile realității, că el le reconfigurează și restructurează firesc atât în plan cognitiv, cât și comportamental. Acest lucru este posibil pentru că omul este un sistem deschis, auto-organizator, explorator și activ.

Perspectiva fenomenologică asupra realității, asociată cu teoria câmpului, susține că ființa umană este capabilă să discrimineze percepțiile și trăirile prezente de ceea ce este rezultat în baza experiențelor trecute. Abordarea gestaltistă a psihoterapiei/ consilierii preia și transformă explorarea de tip fenomenologic într-o metodă vie, centrată pe subiectivitatea individului așa cum este ea experimentată de el în prezent, simțită și trăită în relația sa cu realul.

Punctul de vedere existențialist postulează că omul se află într-un proces natural și permanent de autodescoperire și restructurare. Individul se confruntă mereu cu noi probleme, orizonturi și posibilități de devenire, în acest proces. Pentru fiecare contează ceea ce experimentează și trăiește el singur (bucurii-tristețe, realizări-frustrații, sănătate-suferințe etc.).

Abordarea gestatistă a psihoterapiei/consilierii *precizează* că oferă individului un mod de a fi autentic și pe deplin responsabil pentru sine. Adoptând tezele filosofiei existențialiste, adepții acestei abordări subliniază că cine devine conștient, devine capabil să aleagă și să organizeze propria sa existență într-o manieră plină de sens.

Perspectiva existențialistă este evidentă, îndeosebi în relația psihoterapeutică sau de consiliere, care îmbracă forma dialogului existențial, bazat pe experiența contactului de graniță. Noțiunea de contact, în accepțiunea abordării gestaltiste a psihoterapiei/consilierii, desemnează posibilitatea individului de a-și forma și dezvolta identitatea prin *experiența tra-sării granițelor dintre eu și non-eu, precum și a interacțiunii eu-lui cu non-eul prin menținerea identității proprii*.

Prin dialogul psihoterapeutic, denumit și experiența dialogică, beneficiarul este stimulat să-și dezvolte resursele personale pentru contactul dorit sau pentru retragere, adică propriul lui suport. Acest suport poate fi corporal (respirator, postural, energetic) sau verbal (informațional). Prin urmare, suportul (verbal sau non-verbal) mobilizează resursele individului pentru contact, prin experimentarea unui model comportamental propriu așa cum este el în realitate și cum se dezvoltă în cadrul relației de consiliere/psihoterapeutice. Psihoterapeutul/consilierul se angajează în dialog, în mod direct, autentic și responsabil, dar fără a manipula relația clientului cu el însuși și cu alții. El trebuie să fie activ și directiv în munca de explorare și conștientizare orientând-o pas cu pas, dar fără a sugera și direcționa conținutul experienței personale a individului.

Sub acest aspect, conducerea dialogului în manieră gestaltistă este un proces de descoperire de sine și de autoconștientizare și nu unul de interpretare și de modelare a subiectivității individului. Psihoterapeutul/ consilierul îl ajută pe beneficiar să învețe strategia autotransformării comportamentului său, cum să devină mai conștient, mai responsabil și mai eficient cu el însuși și cum să-și utilizeze capacitatea de conștientizare în scopul dezvoltării și autosușinerii personale.

În contextul acestor abordări, consilierea ontologică complexă a familiei se prezintă ca demers cu caracter profund umanist, prospectiv, nondirectiv, de autocunoaștere și orientare a persoanei spre formarea gândirii pozitive, fortificarea rezilienței și dezvoltarea capacităților de autoactualizare, restaurare morală și existențială, pentru ași spori calitatea vieții.

DICȚIONAR EXPLICATIV

Ăctor – concept corelativ apărut în sociologie, ce denotă un factor de ordine socială, instituție socială, interacțiune socială. În științele educației desemnează un individ capabil de comportamente relativ stabile, previzibile, al căror principiu relațional este dobândit în cadrul societății. Ăctorul reprezintă un individ care poate fi abordat ca subiect al cunoașterii, capabil de receptare, producere, prelucrare și transmitere a informației/valorilor (E. Stănciulescu, 1996; T. Cozma, 200).

Adaptabilitatea familiei – capacitatea sistemului familial de a-și reechilibra modul de viață, de a-și modifica sau schimba structurile de putere, rolurile sociale, regulile de conviețuire în funcție de situațiile sociale concrete.

Agent educativ – concept ce desemnează orice ăctor/individ sau colectivitate, care participă în educație, contribuind la formarea personalității umane. Deseori se utilizează ca sinonim al educatorului (E. Durkheim, 1922; Ph. Ariès, 1973; E. Stănciulescu, 2002; M. Călin, 2003 et.al.).

Altruism – grija dezinteresată privind binele celui alt. Termen creat de A. Comte în 1830. Altruismul presupune o anumită dăruire de sine. Elementele altruismului sunt: generozitatea, mărinimia, atașamentul, venerația, bunătatea.

Altruismul reprezintă un principiu și o calitate a conduitei morale. *Nu există instinct originar; suntem responsabili de altruismul nostru ca și de egoism, care reprezintă opusul acestuia* (J. Didier. Dicționar de filosofie. Larousse. Univers Enciclopedic. București, 1998, p.18).

Analiză (*analysis*) – operație sau metodă prin care un întreg se *desface* în părți cu scopul de a-l cunoaște mai bine (metoda preferată a științei, opusul *sintezei*).

Angoasă – o teamă nedeterminată. Acest termen, apare în filosofia existențială, sensul de *neliniște metafizică*, resimțită pe fondul zbuciumărilor individuale ale omului. Angoasa se deosebește de *frică*, aceasta manifestându-se întotdeauna prin teama de ceva concret. Angoasa nu se raportează la niciun obiect particular, ea poate fi axată pe ideea morții, însă și aceasta este extrem de vagă, deoarece nu este însoțită de nici o reprezentare precisă (J. Didier. Dicționar de filosofie. Larousse. Univers Enciclopedic. București, 1998, p. 21).

Antropologie (pedagogică, socială, culturală, filosofică) – *o știința a convergenței și unității*, care realizează un al doilea nivel de sinteză, procedând la comparații între diferite moduri de viață ale colectivităților umane pentru a desprinde principiile comune și constante ale acestora (P. Erny, 1991).

Antropologie filosofică – studiu filosofic al omului.

Antropologia pedagogică compară modalitățile de educație aplicate în colectivitățile umane, delimitând strategiile și principiile comune și constante (К. Д. Ушинский, 1948; Е. Н. Степанов, Л. М. Лузина, 2003).

Atitudine – fel de a se comporta, de a fi, care reprezintă o anumită concepție. Poziția personalității față de un eveniment sau față de un aspect al realității. Stare de predispoziție pentru a acționa, a se comporta în diverse situații de viață în calitate de familist, părinte, cetățean.

Atitudini educative – concept ce desemnează o stare mintală și neurofiziologică, constituită în cadrul experienței, care exercită o influență dinamică asupra individului, pregătindu-l să reacționeze într-un anumit mod la diverse situații și influențe (P. Durning, 1995; G. Allport, 1981). P. Durning denotă faptul că mulți cercetători utilizează noțiunea într-o accepțiune apropiată de cea a conceptului de *valoare educativă* (valoarea educativă comportă trei dimensiuni: evaluativă, afectivă, conotivă).

Asumpție – premisă minoră; act de asumare a unei responsabilități.

Autoreflexivitate (*self-reflexivity*) – monitorizarea permanentă de către consilier a propriilor presupuneri despre subiect și despre problema lui, modul în care aceste presupuneri influențează intervențiile specialistului, efectul acestor intervenții asupra subiectului și efectul acestuia asupra consilierului/terapeutului (în primul rând reacția emoțională).

Coeziunea familiei – concept definit de D. M. Olson (1979) ce desemnează relațiile și legătura emoțională între membrii familiei (se mai folosește conceptul de *solidaritate a familiei*).

Competența reprezintă o contextualizare a achizițiilor de tipul cunoștințelor, abilităților, priceperilor, deprinderilor și atitudinilor, acestea fiind utilizate într-un context anume (P. Perrenoud, 1998; De Ketele J.-M., 1989; X. Roegiers, 1998; 2001).

Competențele parentale presupun mobilizarea unui ansamblu de resurse: cunoștințe, abilități, priceperi, experiențe, atitudini, scheme, capacități, ce-i permit părintelui să-și realizeze eficient rolurile sale în raport cu educația și creșterea copilul (Larisa Cuznețov, 2004).

Concept – idee generală care reflectă just realitatea.

Concepție – ansamblu de reprezentări, idei, care tind să *îmbrățișeze* fenomenele existențiale despre om și lume.

Conceptualizare – transpunerea unei teorii în concepte.

Copil-actor – concept utilizat frecvent în științele educației pentru a evidenția faptul că copilul nu este un *obiect pasiv*, pe care îl formează acțiunea educativă, ci reprezintă un *subiect*, apt de autoeducație și interacțiuni eficiente cu adulții și semenii (E. Stănciulescu).

Dilemă – raționament ce plasează două alternative, dintre care trebuie aleasă numai una (deși ambele pot duce la un rezultat pozitiv).

Eclectism în consiliere sau educație. În cultura umană se cunoaște filosofia eclectică a lui Cicero, Școala filosofică fondată de V. Cousin, care promovează aceste idei. Eclectismul în psi-hoterapie presupune depășirea limitelor impuse de adeziunea strictă la o școală (C.B. Opan, 1997; M. Zlate, 2001). În accepțiunea noastră – îmbinarea într-un sistem coerent a unor teze, idei obiective, metode de formare-educare, provenite și selec-tate din diferite sisteme de gândire, educație, pe care le-am structurat și valorificat într-o nouă organizare.

Enculturație – reprezintă, în esență, un proces educativ prin care un grup uman cultivă generațiilor în creștere un anumit mod de viață, valori, virtuți în scopul integrării sociale. Enculturația se desfășoară în cadrul formal-nonformal-informal (R. Peters).

Ethos pedagogic – concept cuprinzător, care desemnează ansamblul valorilor, atitudinilor educative pe care ătorii le utilizează în practicile educative cotidiene (P. Bourdieu, J. Passeron, 1964; E. Stănciulescu, 2003).

Etnografia – termen utilizat frecvent în științele educației; el denotă stadiul inițial al cercetării, care se realizează prin contactul direct cu realitatea, realizându-se interviuri, înregistrări audio-vizuale, în baza cărora se elaborează descrieri, clasificări, monografii (E. Stănciulescu).

Etnologia – termenul a fost utilizat pentru prima dată de Chavanes (1787) într-un eseu cu privire la educația intelectuală și dezvoltarea științei, apoi a fost preluat de C. Lèvi-Strauss (1958), care considera etnografia, etnologia și antropologia drept 3 nivele succesive de sinteză și de abstractizare ale aceluiași domeniu în cadrul unei științe.

Fapt – orice dat al experienței umane.

Fericire – stare de completă satisfacție a omului.

Finalitate – fenomen existențial și pedagogic ce denotă un scop și un șir de obiective, care pot fi sau au fost realizate.

Habitus primar – concept ce desemnează caracteristicile unui individ sau grup obținut printr-o muncă pedagogică primară, fără antecedente. Familia reprezintă *agentul unei acțiuni pedagogice primare, care fixează în individ habitusul primar* R. Bourdieu, J.C. Passeron, 1970, p.197-198). Termenul *habitus* reprezintă traducerea latină a termenului grec *hexis*, aplicat de Aristotel pentru a desemna *dispozițiile dobândite ale corpului și sufletului*. Termenul este prezent în multe concepții

filosofice (d'Aquino, Hegel, Husserl etc.). Acest concept a fost adus în științele educației (sociologia educației de E. Durkheim și M. Mauss) pentru a explica caracterul sistematic, coerent și continuu al acțiunilor individului socializat (E. Stănciulescu, 1996).

Morală – știința binelui și a regulilor acțiunii morale.

Organigramă – reprezentare schematică, redare grafică a structurii organizatorice a unui fenomen, instituții.

Paradigmă educațională – model, exemplu (din lat. paradigma). Științele educației se consideră o știință a paradigmeilor (C. Bîrzea, 1998). Cercetătorii în domeniul științelor educației consideră că paradigmele pot exista pentru toate problemele-cheie ale educației: mijloacele, relațiile educative, metode, funcțiile educației, raportul natură-cultură etc. și desigur în educația pentru familie.

Reechilibrarea stilului de viață – sintagma a fost aplicată de A. Marlaft, D. Gordon (1985) și S. George (1988) pentru a desemna schimbarea stilului de viață într-o direcție benefică. În lucrare utilizăm sintagma *reechilibrarea modului de viață*.

Personalitatea și persoana – termeni frecvent utilizați în limbajul cotidian care trebuie delimitați. *Persoana* desemnează individul uman concret, iar *personalitatea*, reprezintă o construcție teoretică, elaborată în psihologie pentru a înțelege și explica modalitățile de ființare și funcționare ce caracterizează organismul psihofiziologic pe care îl numim persoană umană. Personalitatea este persoana care își controlează spațiul său vital, abordată ca produs al relațiilor sociale.

Restaurare morală – revenire la **Eu-l moral**, restabilirea stării de echilibru psihomoral pierdut de individ și reintrarea individului în ordinea normelor morale (C. Enăschescu. *Tratat de psihologie morală*, p.342).

Sistem – ansamblu de elemente interdependente ce constituie un întreg organizat, care stabilește ordinea într-un domeniu; mod de organizare a unui proces.

Structură arhitectonică – fenomen existențial ce denotă un sens de îmbinare artistică a elementelor constitutive ale unei construcții. Conceptul de *arhitectonică educativă* îl găsim în lucrurile lui Таланчук М.Н.

Subconștient, ceea ce este *inconștient*, dar despre care putem lua cunoștință. În psihologie acest termen a fost înlocuit prin termenul de *inconștient*. Se face distincție între *inconștientul fiziologic* sau *material*, care nu poate fi niciodată conștientizat și *inconștientul psihologic*, care corespunde *subconștientului*. Psihanaliza, este, în acest sens, o analiză a subconștientului. (*Dicționarul de filozofie*. Larousse, p.325).

Toleranța culturală, etnică și religioasă reprezintă manifestări definitorii ale conștiinței identității și proprietății în raport cu alteritatea, definită în baza principiului fundamental al educației moderne, ce rezidă în înțelegerea lumii ca unitate și a omului ca entitate integralizată în lume; relația omului cu Natura și Cosmosul, cu Divinitatea și cu Sine însăși (Vl. Pâslaru, 2004).

Tratat – lucrare cu caracter special, în care sunt expuse metodic și amplu, problemele fundamentale ale unei discipline.

Valori familiale – bunurile familiei sau standard de evaluare/apreciere a propriului comportament în cadrul familiei și față de familie. Valorile familiale pot fi spirituale și materiale. Resursele umane: părinții, bunicii, copiii, de asemenea, reprezintă valori umane.

Reflecție – meditare, cugetare, gândire, reflexie. Din fr. *Reflexion* (DEX) Atitudine mentală a celui care evită graba în judecățile sale și impulsivitatea în conduită. Există filosofia reflecției (Fichte J.; Negel G. etc.).

Noțiunea de reflecție poate să aibă un sens psihologic și un sens metafizic, ca intuiție a realității profunde Eului și a Spiritului universal în Noi [Enăchescu C.; 33].

Introspecție – reflecția psihologică sau analiza de sine [117, p. 289].

Ontologie – studiul esenței ființei, a ceea ce face ca o ființă să fie. Ontologia mai reprezenta studiul temeiului, ordinii lucrurilor. Filosofia contemporană gândește ontologia ca înțelegere a sensului ființei [118, p. 372].

Ciclu hermeneutic (*hermeneutic cycle*) – conceptul presupune existența a trei nivele fundamentale ale funcționării omului: experimentare, interpretare (semnificații, convingeri) și acțiune (comportamente, evenimente). Într-un context format din doi interlocutori, ciclul hermeneutic constă din experimentarea comportamentului celuilalt, interpretarea acestuia, răspunsul comportamental care se bazează pe interpretare, răspuns care, la rândul lui, este experimentat și interpretat de către interlocutor. Important în cazul terapiei este faptul că

efectul oricărei intervenții depinde de modul în care ea va fi interpretată de către beneficiar [5].

Coalitție (*coalitioni*) – fenomen de colaborare, de regulă ascunsă, între doi membri ai familiei, de obicei din generații diferite, *împotriva* unui al treilea membru. Rezultatul este un *triunghi* relațional. În schimb, termenul *alianță* este rezervat pentru descrierea unor relații declarate, în care părțile implicate colaborează pentru a realiza ceva împreună, de exemplu în cazul alianței terapeutice [59].

Comunicare analogică (*analogical communication*): comunicare nonverbală, prin poziția sau mișcărilor corpului, mimică, intonație, gesturi. Comunicarea este clară, ușor inteligibilă dacă mesajul nonverbal corespunde celui verbal.

Conotație negativă (*negative connotation*): explicație sau descriere a unei situații care accentuează intenția negativă pe fondul unui comportament sau efectul negativ al acestuia (opusul conotației pozitive).

Construcționism social (*social constructionism*): realitățile sociale sunt semnificații care se construiesc prin limbaj în interacțiuni, în spațiul interpersonal. În consecință, aceste realități sunt fluide, putând fi deconstruite și renegociate în dialog [39; 40].

Cultură (*culture*) – în sensul cel mai general, se referă la un grup de persoane care împărtășesc semnificații comune. Familia care se prezintă la terapie poate fi înțeleasă ca fiind o cultură străină, necunoscută specialistului, care este descoperită prin utilizarea întrebărilor, evitând *colonizarea* prin sfaturi pripite sau interpretări [59].

Deconstrucție (*deconstruction*) – o idee (un text, un discurs sau o povestire), la care se identifică presupunerile și distincțiile din care e construită, se investighează când, cum și de către cine a fost construită, luând în considerare diferitele moduri în care poate fi înțeleasă; se apreciază contradicțiile existente în povestire. În terapia narativă, termenul se referă la procedurile terapeutice, aplicate cu scopul de a submina discursurile și practicile, construite la nivel social, care optimizează viața persoanei aflate în terapie/consiliere [59].

Descriere dublă (*double description*) – o combinație a două surse de informații referitoare la un singur fenomen, ceea ce oferă un bonus de înțelegere (Gregory Bateson).

Dificultate (*difficulty*) – din perspectivă strategică, este o stare neplăcută a lucrurilor care poate fi soluționată prin acțiuni simple, logice, sau constituie o parte inevitabilă a vieții, cu care trebuie să trăim, dar care poate fi și depășită.

Discurs (*discourse*) – sistem de afirmații, practici și structuri instituționale care împărtășesc valori comune.

Disengagement – concept structural care se referă la granițe prea rigide în cadrul sistemului familial, demonstrate prin neimplicare și distanță emoțională exprimată între membri (tiparul opus: *enmeshment*) [59].

Dublă legătură (*double bind*) – o situație în care ai două posibilități, nu dorești să le accepți pe nici una dintre ele, dar trebuie să alegi (Gr. Bateson). Mesajul transmis la nivel verbal este contrazis de mesajul comunicat nonverbal, existând simultan mesaje implicite, care interzic comentarea contradicției și părăsirea relației de către recipientul mesajelor. Este un

stil de comunicare familială corelat cu dezvoltarea anumitor tulburări psihice [59, p.116].

Echifinalitate (*equifinality*): principiu sistemic conform căruia același obiectiv sau aceeași stare a unui sistem poate fi atins(ă) pornind din puncte diferite, pe căi diferite, în urma diferitelor intervenții [59].

Emoție exprimată (*expressed emotion – ee*) – aspect măsurabil al atmosferei emoționale dintr-o familie. Se presupune că emoția expirată crescută (comentarii critice la adresa celuiilalt, răceală emoțională, implicare exagerată în treburile celuiilalt) implică un risc mărit pentru decompensarea bolilor psihice (depresie, schizofrenie).

Empatie (*empathy*) – din perspectivă sistemică, empatia înseamnă *a te pune în pielea subiectului*, respectiv a formula ipoteze și a pune întrebări de pe această poziție.

Enmeshment – concept structural care se referă la granițe hiperpermeabile sau inexistente în cadrul sistemului familial, demonstrat prin implicarea excesivă în viața celuiilalt (tiparul opus: *disengagement*) [59].

Epigeneză (*epigenesis*) – concept util în înțelegerea oricărui proces de evoluție și dezvoltare. Ideea de bază este că *noul* se construiește pe *vechi*, indiferent dacă e vorba de o clădire, o atitudine; o aptitudine, o ideologie sau un organism. *Vechiul* nu se înlocuiește cu *noul*, ci continuă să facă parte din sistem, influențând aspectul nou și fiind transformat la rândul lui de dezvoltarea acestuia [59].

Epistemologie (*epistemology*): o ramură a filosofiei: studiază modul în care ajungem să știm ceva (teoria procesului cunoașterii) [117; 118].

Escaladare (*escalation, runaway*) – participanții la o interacțiune adoptă poziții opuse din ce în ce mai extreme.

Etică (*ethics*): sistem de valori, care ia în considerare bunăstarea tuturor membrilor unui sistem uman.

Feedback – metodă de controlare a unui sistem prin reintroducerea în acel sistem a rezultatelor performanțelor sale din trecut (Norbert Wiener).

Feedback negativ – reintroducerea în sistem a rezultatelor performanțelor sale din trecut, care conduce la scăderea în intensitate a acestora. Rezultatul este menținerea la nivel stabil a unei caracteristici a sistemului. Înțeles în sens cibernetic, feedbackul negativ are de obicei implicații pozitive (constanță, stabilitate).

Feedback pozitiv – reintroducerea în sistem a rezultatelor performanțelor sale din trecut, care conduce la intensificarea acestora; rezultatul este escaladarea. Un exemplu este cearta: escaladarea poate conduce la distrugerea sistemului (divorț, schismogeneză) sau poate declanșa activarea unor mecanisme de restabilire a homeostaziei prin feedback negativ (de pildă, cuplul se adresează unui terapeut). Înțeles în sens cibernetic, feedbackul pozitiv are de obicei implicații negative (*escaladare*, pierderea controlului).

Feedforward înseamnă ideea efectului anticipat al unui eveniment, care încă nu s-a întâmplat (concept înrudit cu *profeția care se autoîmplinește*). De exemplu, beneficiarul știe că ceea ce face

va fi discutat la ședința de terapie și această idee îi va influența acțiunile [59].

Fundamentalism – convingerea că există o singură interpretare sau abordare adevărată sau corectă a unei situații. Această convingere conduce de multe ori la interacțiuni violente sau, după unii autori, constituie în sine o formă de violență.

Fundații (*foundations, foundational thinking*) – convingeri teoretice sau adevăruri despre care se presupune că sunt atât de solide sau eterne, încât putem să ne bazăm pe ele în practica profesională sau chiar viață [59].

Gândire liniară (*linear thinking*): mod de gândire larg răspândit și util, în cele mai multe situații, care presupune că evenimentul: *a*) este cauza evenimentului; *b*) este modul predominant de gândire al beneficiarilor care se prezintă la terapie.

Gen (*gender*) – categorie fundamentală care prescrie, în orice cultură, o divizare a lumii în masculin și feminin. Conceptul se referă la aspectul social (nu și la cel biologic) al diferențelor: roluri, comportamente, atribute prescrise pentru femei, respectiv pentru bărbați [25].

Granițe (*boundaries*): reguli referitoare la participare – cine participă la interacțiuni, cu cine, cum și cât de frecvent [59].

Hermeneutică (*hermeneutics*) – știința interpretării. Ideea de bază în hermeneutică este că persoana care trimite mesajul este inaccesibilă; nu avem acces la semnificația *originală, adevărată* a unui text, toate semnificațiile fiind interpretări. *Adevărul* este o interpretare împărtășită de un număr mare de oameni [117; 118].

Hiperprotecție (*overprotectiori*) – hipersensibilitate, atenție și grijă excesivă manifestată față de o persoană și/sau dificultățile unui membru al familiei.

Homeostazie (*homeostasis*) – tendința unui sistem de a rămâne același în ciuda circumstanțelor sau solicitărilor schimbătoare. Homeostazia se realizează de obicei prin feedback negativ. Opusul *morfo-genezei* [30; 59].

Ireverență (*irreverence*) – atitudine generală față de idei propuse de Cecchin, și Ray (1992) în cartea *Irreverence: a strategy for therapists' survival*. Ireverența se referă, în primul rând, la atitudinea terapeutului față de propriile idei: abilitatea de a se detașa de teorii și tehnici care nu se dovedesc utile și împrățișarea unor idei noi, care se potrivesc mai bine contextului specific cu care se lucrează [59].

Învinovățire (*blaming*) – explicație liniară frecvent adoptată de membrii familiei, care se confruntă cu o problemă, ceea ce exclude aprecierea proceselor recursive, circulare în cadrul cărora s-a dezvoltat problema. Intervențiile paradoxale, neutralitatea și conotația pozitivă au fost dezvoltate în parte de către *Echipa din Milano* ca o soluție la problema învinovățirii în familiile în care exista un *membru-problemă* [59].

Legendă familială (*family legend*) – întâmplări povestite în mod repetat în familii cu scopul de a explica sau justifica anumite atitudini, de a întări anumite roluri și relații ierarhice în familie. Rolul legendei poate fi acela de a-i determina pe ascultători să evite comportamentele percepute de povestitor ca fiind periculoase [29; 59].

Mentalizare (*mentalisation*) – abilitatea de a ne înțelege propria stare mentală și de a deduce din comportamente starea

mentală a altor persoane. Se presupune că tiparele sigure de atașament facilitează dezvoltarea capacității de mentalizare (concept propus de psihologul Peter Fonagy).

Metacomunicare (*metacommunication*) – comunicare despre comunicare.

Metapозиție (*metaposition*) – perspectivă asupra unei situații, abordate de la un nivel diferit de poziția unui sistem mai larg.

Mituri familiale (*family myths*) – cuvântul grec *mythos* însemnă pur și simplu *povestire*. *Mitul familial* se referă la imaginea iluzorie a unei familii despre sine, rolul mitului fiind acela de a ascunde o realitate mai complicată, de obicei dure-roasă, o imagine fixă, în sensul că nu se actualizează în lumina experiențelor trăite [59].

Model centrat pe resurse (*resource model*) – model terapeutic care se bazează pe convingerea că experiența anterioară a persoanelor care solicită terapie include emoții, atitudini, comportamente, informații, idei care pot fi utilizate pentru abordarea dificultăților din prezent.

Narațiune (*narrative*) – cadrul primar în care o persoană sau un grup își organizează experiența și prin care se obțin semnificații referitoare la persoane și evenimente (sinonim: *story*, *povestire*).

Pacing – acceptarea de către terapeut a modului de a fi al clientului, exprimată prin oglindirea în comportamentul terapeutului a unui anumit aspect al comportamentului clientului. O modalitate de dezvoltare a alianței terapeutice [29; 31; 59].

Parentificare (*parentification*) – copiii preiau roluri părintești în relația lor cu frații sau uneori chiar în relația cu părinții [59].

Postmodern – concept care, de obicei, opune rezistență încercărilor de a-1 defini. Din punctul de vedere al terapiei sistemice a familiei, importantă este poziția cunoașterii în epoca postmodernă: scepticism față de teoriile universale valabile (*grand theories*) și privilegierea cunoștințelor locale (*local knowledges*). În timp ce orientările terapeutice moderniste privilegiază ceea ce știe terapeutul (*expert knowledge*), terapia postmodernă pune în centrul atenției povestirea clientului. *Echipa din Milano* adoptă o *metapozitie*, fiind interesată de modul în care povestirile sau prejudecățile clientului interacționează cu cele ale terapeutului [59].

Prejudecată (*prejudice*) – o idee sau preferință preconcepțată prin prisma căreia interpretăm ceea ce ni se întâmplă, fiind indispensabilă în procesul de orientare în lume.

Premisă (*premise*) – un termen preferat de *Echipa din Milano*, preluat din logică și filosofie, care descrie o idee a clientului sau a familiei, de obicei foarte adânc înrădăcinată, neconștientizată, care influențează comportamentul aproape în mod reflex, fără ca persoanele vizate să conștientizeze această influență. Problemele apar când premisa nu se mai potrivește circumstanțelor reale sau comportamentele unui membru al familiei nu corespund premisei colective. Se presupune că subminarea prin terapie a premisei problematice poate determina schimbări dramatice în interacțiuni [59].

Psihoterapie (*psychotherapy*) – conversație între două sau mai multe persoane cu scopul de a reduce suferința mentală și de a promova vindecarea. Se bazează pe ideea că anumite tipuri de conversație au șanse mai mari decât altele [59].

Reguli familiale (*family rules*) – idei, premise sau reflexe care restrâng dramatic numărul alternativelor comportamentale, asigurând ca într-un anumit context o anumită secvență de comportament să fie pusă în scenă [29; 31; 69 etc.].

Reziliență (*resilience*) – factorii care contribuie la un rezultat relativ bun al dezvoltării psihosociale individuale, în ciuda condițiilor adverse [39; 85].

Rezistență (*resistance*) – comportamente în sistemul terapeutic sau de consiliere care interferează cu atingerea obiectivelor formulate de către client [39].

Rigiditate (*rigidity*) – tendința unui sistem de a-și menține tiparele vechi de interacțiune în pofida mesajelor care semnalează nevoia schimbării.

Roluri familiale (*roles*) – comportamente repetitive, recurente.

Scenariu (*script*) – secvență de comportament prescrisă pentru un anumit context. Scenariile ne ajută să economisim timp și energie mentală, pentru că, într-o situație specifică, *știm deja* ce trebuie să facem și în ce ordine. În cazul cuplurilor, fiecare dintre parteneri aduce un set de scenarii din propria familie (de origine). Cuplul are apoi sarcina să dezvolte scenarii noi, împărtășite. Consilierea și/sau terapia poate fi privită și ca experimentarea unor scenarii noi sau reeditarea acestora.

Schimbare (*change*) – o diferență care apare în timp. Potrivit lui Gr. Bateson, o schimbare se poate produce numai printr-o altă schimbare (*a difference that makes a difference*).

Sinteză (*synthesis*) – operație, metodă de identificare a conexiunilor existente între părțile unui întreg, cu scopul de a-l

cunoaște mai bine (metoda preferată a gândirii sistemice, opusul *analizei*) [117; 118].

Sistem (*system*) – un set de componente care alcătuiesc un întreg, astfel încât întregul reprezintă mai mult decât o simplă sumă a părților, iar schimbarea într-o parte a sistemului determină schimbări în alte părți ale lui. O entitate care își menține existența și funcția prin interacțiunea părților componente.

Terapie familială sistemică (*systemic family therapy*) – modalitate psihoterapeutică influențată de ideile unui anumit grup de cercetători, clinicieni sau ale anumitor curente de gândire (în special Gregory Bateson, Echipa din Milano și construcționismul social), având ca interes central relațiile interpersonale, metafora sistemului, contextul, semnificația și dialogul. Din punct de vedere tehnic, terapeutul poate consulta sisteme umane diferite – indivizi, cupluri, familii, organizații și sisteme terapeutice (clienți plus specialiștii implicați în asistarea acestora) [59].

Utilizare (*utilization*) – acceptarea și aprecierea oricărui comportament, a oricărei experiențe sau idei pe care clientul o prezintă în terapie, chiar și cele considerate în general negative, de exemplu, simptom sau rezistență, și folosirea lor ca instrumente pentru obținerea schimbării (concept preluat din terapia ericksoniană).

PUȘCULIȚA CONSILIERULUI:
POVEȘTI ȘI TEXTE CARE POT FI APLICATE
ÎN CONSILIEREA FAMILIEI

Despre bunătate și înțelepciune

Călătorind prin munți o femeie bună și înțeleaptă a găsit o piatră prețioasă în apa unui izvor. A doua zi a întâlnit un călător căruia îi era foame. Femeia cea bună și înțeleaptă a desfăcut traista pentru a împărți merindele cu el. Călătorul și-a potolit foamea; a zărit piatra prețioasă, a admirat-o și a rugat-o pe femeia cea bună și înțeleaptă să i-o dea. Fără să stea prea mult pe gânduri, femeia i-a dat piatra.

Călătorul a plecat, bucurându-se de norocul care a dat peste el. Știa că piatra valora destul de mult pentru a-i asigura o viață fericită în liniște și pace.

...După câteva zile s-a întors și a căutat-o pe femeia cea bună și înțeleaptă. Când a găsit-o, i-a dat înapoi piatra și i-a spus: *M-am tot gândit. Știu cât prețuiește această piatră, dar ți-o dau înapoi cu speranța că poți să-mi dăruiești ceva mult mai valoros. Dă-mi, dacă poți, acel ceva din lăuntrul sufletului tău care te-a făcut să-mi dai mie piatra.*

Lucrurile importante din viața noastră

Un profesor de filosofie, dorind să explice studenților săi despre arta de a trai, stătea în fața auditoriului având pe catedră câteva lucruri.

Când ora a început, fără să spună ceva, **a luat un borcan încăpător, gol**, pe care l-a umplut cu **pietre de dimensiuni mari**. I-a întrebat pe studenți dacă borcanul este plin și ei au confirmat că borcanul este plin.

Apoi, profesorul a luat **o cutie cu pietricele** pe care le-a turnat în borcan, scuturându-l ușor. Pietricelele au umplut golurile dintre pietrele mari. Profesorul i-a întrebat din nou pe studenți dacă borcanul este plin și ei au fost din nou de acord – borcanul era plin.

Profesorul a luat **o cutie cu nisip** pe care l-a turnat în borcan. Firesc că nisipul a umplut de tot borcanul. I-a întrebat din nou pe studenți cum stătea treaba, iar ei i-au răspuns că borcanul este plin.

Profesorul a scos de sub catedră **două cești cu cafea** pe care le-a turnat în borcan, umplându-l, de această dată, definitiv. Studenții au râs. După ce studenții s-au domolit profesorul a spus:

Acum doresc să înțelegeți că acest borcan este viața voastră, adică reprezintă arta de a trăi. Pietrele mari reprezintă lucrurile importante pentru voi din viață: familia, copiii, sănătatea, valorile, prietenii și pasiunile voastre. Dacă totul ar fi pierdut în afară de acestea, viața voastră ar fi tot plină.

Pietricelele sunt celelalte lucruri care contează pentru voi: serviciul, casa, mașina, partea financiară, dar nu atât de mult ca cele dintâi. Nisipul e restul lucrurilor mărunte.

Dacă veți începe cu nisipul, apoi cu pietricelele, atunci nu veți mai avea unde să puneți pietrele mari.

La fel și în viață, dacă îți irosești tot timpul și energia pentru lucrurile mici, nu vei avea niciodată timp pentru lucrurile importante pentru tine.

Reține: Acordă atenție lucrurilor importante pentru fericirea ta. Stabilește-ți prioritățile, restul e doar nisip.

...Unul dintre studenți a ridicat mâna interesându-se ce reprezentau cele două cești de cafea.

Profesorul a zâmbit: *Mă bucur că întrebi asta, ele vor doar să arate că, oricât de plină n-ar părea viața ta, este întotdeauna loc pentru două cești cu cafea, împreună cu un prieten....*

Lucrurile există pentru a fi folosite, iar oamenii – pentru a fi iubiți

În timp ce un bărbat își schimba roata la mașina sa nouă, băiețelul lui de 4 ani a luat o piatră ascuțită și a început să zgârie aripă mașinii. Mânios, bărbatul a luat mâna copilului și a lovit peste ea de multe ori, fără să-și dea seama că avea în mână o cheie.

La spital, copilul și-a pierdut toate degetele din cauza numeroaselor fracturi. Când și-a văzut tatăl... copilul a întrebat cu ochii plini de durere: *Tati, îmi vor crește degetele la loc?*

Bărbatul a rămas împietrit de durere. S-a întors la mașina sa și a lovit-o de mai multe ori. Devastat de propriile lui fapte... stând în fața mașinii s-a uitat la zgârieturi. Băiețelul a scris: TATI, TE IUBESC.

Mânia și Dragostea nu au limite. Alege-o pe cea din urma pentru a avea o viață minunată... Lucrurile sunt pentru a fi folosite, iar oamenii există pentru a fi iubiți.

Reține: problema lumii de astăzi rezidă în faptul ca *Oamenii sunt folosiți, iar lucrurile sunt iubite...* Să fim atenți și să valorificăm permanent ideea: **Lucrurile sunt pentru a fi folosite, iar oamenii – pentru a fi iubiți.**

Urmează sfatul: Veghează asupra gândurilor tale, ele vor deveni cuvinte. Veghează asupra cuvintelor tale, ele vor deveni fapte. Veghează asupra faptelor tale, ele vor deveni obiceiuri. Veghează asupra obiceiurilor tale, ele vor deveni caracter. Veghează asupra caracterului tău, el va deveni destinul tău.

Lucrurile bune și durabile cer efort și sacrificii.

Rugăciunea unui copil

Un copil, rugându-se, a spus așa: „Doamne, în seara asta, te rog ceva special. Transforma-mă într-un televizor, ca să-i pot lua locul. Mi-ar place să trăiesc cum trăiește televizorul în casa mea; să am o cameră specială, unde să se reunească toată familia în jurul meu. Fă să fiu luat în serios, să fiu în centrul atenției, așa încât toți să mă asculte fără să mă întrerupă sau să discute. Mi-ar place să mi se ofere o atenție deosebită, care este acordată televizorului atunci când ceva nu funcționează... Să-i țin de urat tatălui când se întoarce acasă, chiar și atunci când vine obosit de la muncă, iar mama, în loc să mă ignore, să stea cu mine. Frații și surorile mele să se certe ca să poată sta cu mine... Să distrez toată familia, chiar dacă uneori nu spun nimic. Mi-ar place să văd că familia mea, lasă totul pentru a sta câteva minute alături de mine. Doamne, nu-ți cer prea mult, doar să trăiesc așa cum trăiește orice televizor”.

Tu ești prima minune a Lumii

Niciuna din cele 7 minuni ale Lumii nu este atât de minunată ca tine.

Pielea corpului tău este o minune a creației, pentru că ea se regenerează continuu.

Creierul tău reprezintă structura cea mai complexă din Univers. În kilogramul de creier pe care îl ai, se află peste 13 bilioane de celule nervoase, de trei ori mai multe decât numărul locuitorilor planetei. Aceste celule nervoase sunt acolo ca să te ajute să înregistrezi fiecare percepție, fiecare sunet, fiecare gust, fiecare miros, fiecare acțiune pe care tu ai experimentat-o de când te-ai născut.

Pentru ca creierul să poată controla corpul, tu ai primit peste 4 milioane de structuri senzitive, peste 500 000 de detectori de atingere și peste 200 000 de detectori de temperatură.

Tu poți vedea. Tu ai peste o sută milioane de receptori în ochi pentru ca tu să poți vedea frumusețea magică a unei frunze, a unui fulg de zăpadă, a unei stele, a unei păsări, a unui trandafir, și privirea iubirii.

Tu poți auzi, tu ai peste 24 000 de fibre, care vibrează la adierea vântului și la freamătul copacilor, la adierea care trece prin câmpie și prin roci, tu poți auzi magicul unei opere, și cuvintele *te iubesc*.

Tu poți vorbi, iar vorbele tale reflectă ceea ce simți. Cu vorbele tale tu poți învăța pe cei ce nu știi, poți consola, susține și liniști pe cineva și, poți spune *te iubesc*.

Tu poți să te miști, tu poți alerga, tu poți dansa și poți munci. Tu ai în tine peste 200 de oase acoperite cu peste 500 de mușchi, și peste 10 km de fibre nervoase, toate coordonate și sincronizate pentru a face ceea ce vrei.

Tu ai o inimă care pulsează permanent, zi și noapte, 36 milioane de bătăi în fiecare an.

După cum vezi, te-ai mințit că nu ai puteri sa-ți schimbi viața, te-ai condamnat și ai exagerat slăbiciunile tale.

Nici o țară din lume nu are un mecanism atât de perfect de a apăra bogățiile și hotarele cum este corpul tău, mintea și sufletul tău, care pot genera **Binele**.

Nimeni în lume nu este, nu a fost și nu va fi ca tine. Tu ești puternic și poți amplifica Binele.

După cum vezi, tu ești cel mai rar și deosebit lucru din Lume: **Tu ești prima minune a Lumii !**

Oamenii construiesc prea multe ziduri și prea puține poduri...

Doi frați care trăiau în gospodăria alăturate au avut un conflict. Au început de la o mică neînțelegere și au ajuns la un conflict mare de dezbinare între ei. Totul a culminat cu un schimb de cuvinte dure, urmate de luni de supărare.

Într-o dimineață, cineva a bătut la ușa fratelui mai mare. Când acesta a deschis ușa a văzut un bărbat cu unelte de tâmplărie.

– *Caut de lucru pentru câteva zile, – a zis străinul, – poate aveți nevoie de mici reparații aici, în gospodărie, eu v-aș putea ajuta.*

– *Da, – a zis fratele mai mare, – am ceva de lucru pentru dumneata. Vezi acolo, pe partea cealaltă a râului, locuiește fratele meu mai mic. Vreau să construiești un gard de doi metri înălțime, nu vreau să-l mai văd pe fratele meu mai mic. Eu plec la câmp, dar aș vrea ca până mă întorc seară, gardul să fie gata.*

Tâmplarul a muncit mult, măsurând, tăind, bătând cuie. Aproape de asfințit, când s-a întors de la câmp fratele mai mare, tâmplarul tocmai a terminat lucrul. Uimit de ceea ce vede, omul a făcut ochii mari și a rămas cu gura căscată.

Nu era un gard de doi metri. În locul lui era un pod care lega cele două gospodării de pe ambele maluri.

Tocmai în acel moment, fratele cel mic, venea dinspre casa lui și, copleșit de ceea ce a văzut, s-a mirat și și-a îmbrățișat fratele mai mare, spunând:

– *Ești un om deosebit, să construiești un pod așa de frumos după tot ce ți-am spus și ți-am făcut! Iartă-mă, frate!*

Frații s-au împăcat.

Tâmplarul, văzându-și treaba terminată, începu să-și adune uneltele ca să plece într-ale sale.

– *Așteaptă, stai, – i-a zis fratele cel mare, – mai stai câteva zile. Am mult de lucru pentru dumneata.*

– *Mi-ar plăcea să mai rămân, – a spus tâmplarul, – dar mai am multe poduri de construit.*

Insula unde trăiau toate sentimentele și valorile umane

Era odată o insula, unde trăiau toate sentimentele și valorile umane: Adevărul, Frumosul, Sacrul, Binele, Buna Dispoziție, Tristețea, Înțelepciunea, Iubirea... și cu toate celelalte...

Într-o zi, valorile și sentimentele au fost anunțate ca insula se va cufunda și își pregătiră navele de plecare. Numai Iubirea, preocupată de sine a rămas până în ultimul moment.

Când insula era pe punctul de dispariție, Iubirea a decis să ceară ajutor.

Când, Bogăția trecea pe lângă Iubire cu o barcă luxoasă aceasta îi zise:

– *Bogăție, mă poți lua cu tine?*

– *Nu te pot lua, căci e mult aur și argint în barca mea și nu am loc pentru tine.*

Iubirea atunci s-a hotărât să ceara ajutorul Orgoliului,
care trecea pe-acolo într-o superbă navă,
– *Orgoliu, te rog, mă poți lua cu tine?*,
– *Nu te pot ajuta, Iubire...* – răspunse Orgoliul, – *aici e
totul perfect, mi-ai putea strica nava.*

Atunci Iubirea a întrebat Tristețea, care trecea pe lângă
ea: *Tristețe, te rog, lasă-mă să vin cu tine,*
– *Of, Iubire,* – răspunse Tristețea, – *sunt atât de tristă
încât trebuie să stau singură.*

Chiar și Buna Dispoziție trecu pe lângă Iubire, dar era atât
de mulțumită de sine, încât nu auzi că a fost strigată.

Dintr-o dată se auzi o voce, care propuse:

– *Vino Iubire, te iau cu mine!*

Era un bătrân, cel care vorbea.

Iubirea se simți atât de recunoscătoare și plină de bucurie,
încât a uitat să-l întrebe pe bătrân cine este și cum îl cheamă.

Când a sosit pe țarm, bătrânul a plecat.

Iubirea își dădu seama cât de mult îi datora și a întrebat
Cunoașterea: *Cunoaștere, îmi poți spune cine m-a ajutat?*

– *Era Timpul,* – răspunse Cunoașterea.

– *Timpul?* – se întreba Iubirea, – *dar de ce tocmai Timpul
m-a ajutat?*

Cunoașterea, plină de înțelepciune, i-a răspuns:

– *Pentru ca numai Timpul e capabil să înțeleagă cât de
importantă este iubirea în viața noastră.*

Cele două ulcioare

O femeie avea două vase mari, pe care le atârna de cele
două capete ale unui băț și le căra pe după gât. Un vas era cră-

pat, pe când celălalt era perfect și tot timpul aducea întreaga cantitate de apă. La sfârșitul lungului drum ce ducea de la izvor până acasă, vasul crăpat, ajungea cu apa doar pe jumătate.

Timp de doi ani, asta se întâmpla zilnic: femeia aducea doar un vas și jumătate de apă. Bineînțeles, vasul bun era mândru de realizările sale. Bietului vas crăpat, îi era rușine de imperfecțiunea sa, încât se simțea atât de rău că făcea doar numai jumătate din munca pentru care a fost menit.

După doi ani, de așa necaz, vasul crăpat, i-a vorbit, într-o zi, femeii lângă izvor:

– Mă simt atât de rușinat, pentru ca aceasta crăpătură face ca apa să se scurgă pe tot drumul până acasă!

Femeia a zâmbit:

– Ai observat că pe partea ta a drumului sunt flori? Asta pentru că am știut defectul tău și am plantat semințe de flori pe partea ta a potecii și, în fiecare zi, în timp ce ne întoarceam, tu le udai. De doi ani culeg aceste flori și decorez casa cu ele. Dacă nu ai fi fost așa, n-ar fi existat aceste frumuseți care împrăspătează casa. Fiecare dintre noi avem defectul nostru unic, însă crăpăturile și defectele ne fac viața împreună mai inte-resantă și ne răsplătesc atât de mult!

Trebuie să acceptăm și să prețuim fiecare persoană așa cum este; să căutăm ce este bun la ea.

Rețeta cizmarului

Odată, un cizmar bătrân a constatat că dacă seara, înainte de culcare, taie din piele piesele necesare pentru pantofi și le pune pe masă, apoi dimineața pe masă stau pantofii gata confecționați. În timpul somnului, cineva făcea o parte din munca

lui. Acest lucru se întâmpla numai atunci, când meșterul seara pregătea piesele din piele pentru ziua următoare.

Cizmarul a fost curios să afle ce se întâmplă noaptea. Într-o noapte el, ca de obicei, a pus piesele pe masa și s-a ascuns. Când ceasul a lovit miezul nopții, din senin pe masă au apărut niște pitici, care au început să coase repede din piesele pregătite pantofi noi. În dimineața următoare a venit un ucenic și s-a mirat că meșterul a reușit să confecționeze atâtea perechi de pantofi noi. Atunci meșterul i-a zis:

Totul depinde de piesele pregătite. Dacă le pregătești astăzi, apoi a doua zi lucrurile tale vor merge bine.

Se spune, că mulți **oameni creativi** folosesc rețeta acestui cizmar bătrân

Înainte de a păși împreună...

La începutul lecției, învățătorul a întrebat:

– *Atunci când se unesc două lacuri deșarte, seci, câtă apă au împreună?*

Discipolii, desigur că au răspuns:

– *Normal, că nu vor avea apă, dacă nici inițial nu au avut.* Atunci învățătorul înțelept le-a spus:

– *Așa este și la oameni. Mai devreme sau mai târziu, fiecare din voi își va găsi perechea, adică a doua jumătate. Multă lume crede că aceasta este cheia fericirii, dar, dacă nu veți învăța să vă bucurați de viață și să vă simțiți împliniți când sunteți singuri, nu veți fi fericiți nici atunci când veți avea alături pe cineva, decât, poate la început... Priviți câte divorțuri au loc în fiecare zi... Sfatul meu este: înainte de a vă găsi perechea, fiți siguri că lacul vostru este plin cu apă...*

Asculta liniștea

A fost odată un fermier, lucrând și-a pierdut ceasul în fânul adunat. Acest ceas pentru fermier avea o valoare sentimentală.

După o lungă căutare în zădar prin hambarul cu fân el a renunțat să-l mai caute. Nu departe se juca un grup de copii, fermierul s-a îndreptat către ei și le-a spus că cel care va găsi ceasul va primi un premiu deosebit.

Auzind aceasta copii s-au dus în hambar și au început să caute peste tot ceasul. Când era pe punctul de a renunța și la această căutare, un copil a venit la fermier și l-a rugat să îl lase singur și în liniște în hambar ca să caute ceasul. Fermierul a fost de acord, iar copilul s-a dus în hambar și a început căutările.

După puțin timp băiatul s-a întors la fermier și i-a dat ceasul. Fermierul a rămas uimit și l-a întrebat:

– *Cum ai reușit să găsești ceasul? Pentru că eu și ceilalți copii l-am căutat de mult timp și în zădar.*

Băiatul i-a răspuns:

– *Nu am făcut nimic special. M-am așezat jos și am început să ascult. În liniște am auzit mecanismul ceasului, iar mai apoi am mers în direcția indicată de sunet.*

Reține: o minte liniștită poate gândi, evalua și lua decizii mai ușor decât una agitată. Bucură-te zilnic de câteva minute de liniște.

Povestea trandafirului

Într-o primăvara, grădinarul unui împărat i-a adus acestuia un trandafir minunat, pe care îl cultivase cu multă grijă. Împăratul l-a luat în mână, încântat de frumusețea lui, dar, înțepându-se cu spinii lui, l-a scăpat din mână. Furios, l-a cer-

tat pe grădinar: *Degeaba ai lucrat cu atâta sârguința, floarea ta nu este perfectă. Vezi de lucrează mai bine, altoiește-l, încearcă să obții un trandafir fără spini, și vei fi bine răsplătit.*

Grădinarul s-a întors în grădină lui, și după mai multe încercări, a reușit să obțină ceea ce i se ceruse. Repede a dus trandafirul împăratului. Acesta l-a luat în mână și s-a bucurat când a văzut cât de netedă îi era tulpina, dar, când l-a dus la nas pentru a se bucura de parfumul lui, a constatat cu surprindere ca trandafirul nu avea nici un miros.

– *Ce ai făcut cu trandafirul?* – l-a întrebat împăratul, din nou furios, pe grădinar. – *Nu mai are parfumul minunat pe care î-l știam.*

– *Împărate,* – a spus grădinarul, – *orice lucru se schimbă dacă vrei să-l altoiești, și, nimic pe lumea asta nu este fără cusur; arbori, flori, oameni. Astfel și acest trandafir, ori înțepă și are miros, ori nu înțepă, dar rămâne fără nici un parfum.*

Cele patru lumânări

Patru lumânări ardeau încetișor, și, dacă le ascuți cu atenție, poți chiar să le auzi vorbind:

Prima spune:

– *Eu sunt **Liniștea**. În prezent, oamenii au uitat că pot face parte din viața lor...*

Flacăra s-a micșorat din ce în ce mai mult și s-a stins. Apoi a vorbit a doua lumânare:

– *Eu sunt **Credința**. Oamenii spun că pot să trăiască foarte bine și fără mine, nu cred că mai are rost să ard...*

Când a terminat de vorbit și aceasta s-a stins.

– *Eu sunt **Iubirea**, – a spus lumânarea a treia, – nu mai am putere să ard, oamenii mă dau la o parte ca pe un lucru fără valoare, ei uita să iubească chiar și pe cele mai apropiate persoane din viața lor...*

O adiere blândă care trecea pe lângă ea a stins-o fără să vrea și a stins-o.

Între timp, un copil a intrat în încăperea unde mai ardea o singură lumânare și, văzându-le pe celelalte trei stinse, a început să plângă.

– *Voi ar trebui să fiți mereu aprinse...*

– *Nu-ți fie frica, atât timp cât eu ard, le putem aprinde și pe celelalte. Eu sunt **Speranța!***

Cu ajutorul ei, copilul a aprins și pe celelalte lumânări.

Paharul cu lapte

Într-o zi un tânăr sărac, care vindea diferite mărfuri, din poartă în poartă, ca să-și plătească studiile la universitate, a găsit în buzunar doar o monedă de 10 cenți și a decis să mănânce, deoarece era flămând.

Decise să ceară ceva de mâncare la următoarea casă, dar nervii lui l-au trădat, când i-a deschis ușa o femeie superbă.

În loc să ceară ceva de mâncare, ceru un pahar cu apă.

Ea se gândi că tânărul pare înfometat și i-a adus un pahar mare cu lapte. El îl bău încet și după aceasta a întrebat:

– *Cât vă datorez?*

– *Nu-mi datorezi nimic, – răspunse femeia, – mama m-a învățat că trebuie să fim mereu mai buni cu cei care au nevoie de noi....*

Tânărul i-a răspuns:

– *Vă mulțumesc din suflet....*

Când tânărul a plecat de la casa ei, nu numai că se simți mai ușurat, dar și încrederea în Dumnezeu și în oameni a de-venit mai puternică... Tânărul a fost pe punctul de a abandona studiile din cauza sărăciei. După câțiva ani, femeia se îmbolnăvi grav. Medicii din satul ei erau îngrijorați. După puțin timp au trimis-o în oraș la un doctor renumit pentru o consultație.

Doctorul a consultat femeia și apoi a operat-o pe cord; ea se recupera foarte încet... După o lungă luptă, ea învinse boala... Femeia era deja sănătoasă. Dat fiind faptul, pacienta era în afara oricărui pericol, doctorul ceru biroului administrativ să-i trimită factura cheltuielilor ca s-o aprobe. Medicul a controlat documentul și l-a semnat. Mai mult ca atât, a scris ceva pe marginea facturii și a trimis-o în camera pacientei. Factura a ajuns în camera pacientei, dar acesteia îi era teamă s-o deschidă pentru că știa că prețul unei intervenții atât de complicate este foarte mare... În final, totuși, a deschis factura, ceva i-a atras imediat atenția... Pe marginea facturii citi aceste cuvinte: *plătită integral acum mulți ani în urmă cu un pahar de lapte. Reține: grăbește-te să faci Bine!*

Legenda celor opt minute

Legenda spune că o femeie săracă cu un copil în brațe, trecând pe lângă o peșteră a auzit o voce misterioasă care i-a spus:

– *Intră și ia tot ceea ce îți dorești, dar să nu uiți ceea ce-i mai scump și important pentru tine. Amintește-ți că după ce vei ieși poarta se va închide pentru totdeauna. Așa că profită de această oportunitate, dar nu uita ce este cel mai important pentru tine.*

Femeia a intrat în peșteră și a găsit multe bogății. Fascinată de aur și bijuterii, a așezat copilul pe o stâncă și a început să strângă de zor tot ce putea duce. Vocea misterioasă i-a vorbit din nou: *Ai doar opt minute!*

Când au trecut cele opt minute, femeia, încărcată cu aur și pietre prețioase, a fugit afară din peșteră, iar poarta s-a închis. Atunci și-a amintit că a uitat acolo copilul, iar poarta s-a închis pentru totdeauna. Bogăția a durat puțin, dar disperarea a rămas pentru toată viața.

*La fel se întâmplă de multe ori și cu noi. Avem aproximativ 80 de ani pentru a trăi în această lume și **nu trebuie să uităm ce este cel mai important!***

*Cele mai importante sunt: valorile spirituale, familia și co-pii, viața, educația, bunul simț, dragostea, adevărul și demnitatea de om. În schimb câștigurile, bogăția, plăcerile materiale ne fascinează într-atât încât uităm de ceea ce e mai important. Așa ne risipim timpul și dăm la o parte esențialul: **bogăția sufletului și iubirea de oameni.***

Tată-l uită...

Ascultă-mă, feciorașule, te rog eu când tu dormi, ținând mânuța sub obrăjorul rumen, moleșit de somn.

... Eu m-am strecurat în camera ta pe neobservate, de unul singur. Câteva clipe în urmă, când citeam în bibliotecă m-au împotmolit emoțiile – jalea, rușinea, părerea de rău ...

Cu un sentiment puternic de vină am venit la pătucul tău. Iată ce mă frământă și mă doare, feciorașule !

...Eram supărat pe tine azi dimineață și te-am certat urât de tot, deoarece în loc să te speli pe față cum se cuvine – te-ai

udat un pic și ți-ai șters fața, am strigat pentru că nu ți-ai lustruit ghetetele, te-am numit „gură-cască” și am țipat iritat când ai scăpat ceva pe jos.

...La dejun ți-am citit o întreagă notație, deoarece mâncai prea repede, puneai coatele pe masă, ungeai prea mult unt pe pâine...

...Când plecam la serviciu, mi-ai făcut din mână și mi-ai spus : „La revedere, tată!” Eu m-am încruntat și ți-am ordonat răspicat „Nu te gârbovi!”

...După prânz totul a început din nou.

...Apropiindu-mă de casă, te-am văzut jucându-te. Te-am certat și înjosit față de prietenii tăi, te-am impus să mergi acasă de parcă ai fi fost arestat. În timp ce mergeai vinovat sub escorta mea, eu te cicăleam: „pantalonii scump costă și dacă ar trebui să ți-i cumperi tu, ai fi mai atent, dar așa ... dacă noi te îmbrăcăm, tu poți să-ți permiți a umbla în genunchi...”

Să auzi așa ceva de la propriul tău tată ?!

...Mai târziu, când citeam în bibliotecă – tu ai intrat încet, ochii tăi reflectau dragoste și căldură, iar eu supărat te-am privit pe de asupra ziarului și te-am întrebat: „Ce mai vrei?”

Nu mi-ai răspuns nimic, ci te-ai aruncat în brațele mele, m-ai cuprins strâns, apoi m-ai sărutat tandru pe obraz și ai fugit.

...Feciorașule! Îndată după aceasta ziarul m-ia căzut din mâini și m-a cuprins o frică îngrozitoare, un sentiment puternic de vină.

Ce a făcut cu mine deprinderea mea urâtă – de ai învinui pe toți, de a ordona și a face observații !?

Toate acestea le făceam doar deatât că ești mic, neputincios și neîndemânatic. Nu deatât că țin prea puțin la tine sau nu te iubesc, dar deatât că *așteptam prea multe de la tine.*

Făceam aceasta, uitând că ești doar copil, un copil micuț care nu știe și nu poate multe. Sufletul tău, însă, este atât de mare și bun, curat, fin și inocent. Am înțeles acest lucru, când în pofida cicălelilor mele, tu m-ai sărutat.

Acum nimic nu mai are importanță, feciorașule, eu stau în genunchi, la pătucul tău și-mi cer iertare. Te rog să mă crezi că de mâne o să mă schimb. Sunt rușinat și amărât, dar ferm convins că am să-mi schimb comportamentul față de tine, am să-ți fiu un tată adevărat!

Am să fiu cu tine un bun prieten, am să vorbesc calm, am să te stimez și am să te iubesc cu adevărat; am să râd – când râzi tu, am să sufăr – când suferi tu !

Mă voi controla, îmi voi „mușca” limba, când pe ea o să apară cuvinte urâte și supărate.

Voi repeta tot timpul: „El este un copil, este un mic băiețel, iar eu sunt un adult și vreau să-i fiu tată adevărat!”

Livingston Larnd

Plănuța cea perseverentă

S-a întâmplat odată ca sămânța unei flori, purtată de vânt, să aterizeze pe o cărare cu pământ puțin și plin de pietre. O răfală de vânt a rostogolit-o până ce aceasta a căzut între bulgării de pământ, iar când a venit ploaia semința a început să crească. Din păcate însă, de câte ori încerca să se întindă mai mult, cineva călca peste ea. De câte ori se întâmpla acest lucru, fie că era strivită o frunză, fie că se rupea chiar vârful florii. Micuța plantă încerca iar și iar să scoată la iveală câte o frunzuliță sau un boboc de floare. Numai că de câte ori acest

lucru pornea bine, se găsea cineva care o rupea, fie turtind-o cu pantoful, fie cu roata bicicletei. Până la urmă, biata plântuță s-a văzut silită să renunțe la dorința de a se înălța. S-a hotărât să încerce doar să supraviețuiască, rămânând mereu la sol, însă și acest lucru era greu, pentru că primea prea puțin soare și prea puțină hrană.

Într-o zi, un grădinar a trecut pe acolo și a observat pe cărarea mica plantă. *Ei, nu crești într-un loc prea bun – a spus el. Tu ar trebui să te afli într-o grădină unde să poți crește cât mai frumos.* Grădinarul a plecat acasă și s-a întors cu un hârleț și cu o căldare. Apoi s-a apucat să sape, asigurându-se că a reușit să cuprindă toate firicelele rădăcinii fără să le rupă. A luat planta cu el în grădină, a găsit un loc potrivit cu pământ gras unde a fixat-o, iar apoi a stropit-o grijuliu cu multă apă. Acum ești într-un loc mai bun, Micuță Plantă – i-a zis el. *Aici vei putea să crești și să te dezvolti exact așa cum le este dat tuturor celor ca tine. În mod sigur vei crește și vei deveni cea mai frumoasă floare din această grădină.*

Micuța plantă era foarte speriată. Se chinuse să stea în același loc atât de mult timp, încât îi era pur și simplu frică acum când i se oferea această nouă posibilitate de a se schimba cu totul. Grădinarul a băgat de seamă că micuței plante îi este frică și i-a vorbit din nou: *Avem voie să ne fie frică, dar nu trebuie ca frica să ne oprească să creștem și să ne dezvoltăm. Pentru ca să ajungi să fii exact ceea ce poți cu adevărat, trebuie să găsești forța în tine însuși, să te îndrepti și să te deschizi chiar tu către soare. Abia atunci vei reuși să te vezi în adevărata lumină.*

Bietei plântuțe îi era încă frică, dar s-a hotărât să nu scape această ocazie, așa că a căutat și a găsit în ea însăși, puterea de a se deschide spre lumină. Foarte curând s-a ivit o frunzuliță,

iar apoi un bobocel de floare, urmate de altele și altele. Plăntuța a căpătat încredere în sine și a început să se simtă mai puternică și mai curajoasă. Nu după mult timp, s-a acoperit cu o mulțime de flori minunate.

Grădinarul povestea tuturor prietenilor săi despre noua, extraordinara plantă din grădina sa. Foarte multă lume a început să viziteze grădina ca să admire florile acestei plante atât de speciale. Planta auzea din ce în ce mai des în jurul ei cuvintele cu care vizitatorii îi laudau frumusețea și își dădu seama ce mult se schimbase și ce mult crescuse. Acum, când era vindecată de tot, planta a înțeles cu adevărat că pentru ca să se dezvolte până la frumusețea ei deplină, a trebuit să aibă foarte multă încredere și curaj ca să se înalțe singură spre soare prin propriile ei puteri.

Fă-ți timp

În trecerea grăbită prin lume, către veci, fă-ți timp măcar o clipă să vezi pe unde treci!

Fă-ți timp să vezi durerea și lacrima arzând, fă-ți timp cu mila blândă să le alini trecând.

Fă-ți timp pentru adevăruri și adânciri în vis, fă-ți timp pentru cântare cu sufletul deschis... Fă-ți timp să vezi pădurea, s-ascuți lângă izvor, fă-ți i timp s-auzi ce-ți spune o floare, un cocor...

Fă-ți timp s-aștepți din urmă când mergi cu slăbănogi, fă-ți timp pe-un munte, seara, stând singur, să te rogi...

Fă-ți timp să stai cu mama și tatăl tău bătrâni, fă-ți timp de-o vorbă bună și-o coaja pentru câini...

Fă-ți timp să stai aproape de cei iubiți, voios, fă-ți timp să fii și-al casei, în slujba lui Hristos...

Fă-ți timp să guști frumosul din tot ce e curat,
fă-ți timp, că ești de taine și lumi înconjurat...
Fă-ți timp de rugăciune, de post și meditări, fă-
ți timp de cercetarea de frați și de-adunări...

Fă-ți timp și-aduna-ți zilnic de toate câte-un pic, fă-ți timp
căci viața trece și când nu faci nimic!

Fă-ți timp, lângă Cuvântul lui Dumnezeu să stai, fă-ți
timp, că toate-acestea au pentru tine-un grai...

Fă-ți timp să ascuți de toate, din toate să înveți,
fă-ți timp să-i dai vieții și morții tale preț.

Fă-ți timp acum, că apoi zadarnic ai să plângi, comoara
risipită a vieții n-o mai strângi.

Traian Dorz

O grădină și două lumi (poveste orientală)

Într-o noapte de vară membrii unei familii au dormit în
grădina din fața casei lor. Cu neplăcere, mama a văzut că fiul
său și soția acestuia, pe care n-o suporta, s-au cuibărit unul în
brațele celuilalt. Încapabilă să vadă acest lucru, ea i-a trezit și
le-a spus: *Cum puteți dormi atât de apropiați unul de altul pe
căldura acesta? E nesănătos și periculos.*

În alt colț al grădinii dormeau fiica sa și ginerele, pe care îl
adora. Dormeau departe unul de altul, la cel puțin un picior
distanță între ei. Mama i-a trezit ușor, zicând: *Dragii mei, cum
puteți dormi atât de departe unul de altul, când este un frig ca
acesta? De ce nu vă încălziți unul pe altul?* Nora a auzit vorbele
acestea, a ridicat capul și a pronunțat cu voce tare urmă-

toarele: *Ce milostiv este Dumnezeu al Nostru! O singură grădină și o vreme atât de schimbătoare!*

Viața ca un ecou

Un băiat împreună cu tatăl său au plecat într-o drumeție la munte. Dintr-o dată copilul a alunecat, a căzut și s-a lovit. A început să țipe: *Aaaaauuu!*. Spre surprinderea lui auzi vocea sa, răsunând undeva departe în munți ...*Aaaaauuu!*. Curios a strigat:

– *Cine ești tu?*

Dar și de data această răspunsul i-a venit imediat. Cine ești tu?. Supărat, a strigat:

– *Lașule!* – a fost ceea ce a auzit apoi din nou.

S-a uitat spre tatăl său și l-a întrebat ce se întâmplă. Tatăl i-a zâmbit și i-a spus:

– *Fii atent puțin ...* – apoi a strigat:

– *Te admir!* – Vocea i-a răspuns înapoi: *Te admir!*

Apoi tatăl a strigat din nou:

– *Ești un băiat bun!*

– *Fiule, oamenii îl numesc ecou, dar acest fenomen, este însăși viața. Îți dă înapoi tot ceea ce faci și ce spui. Viața noastră e pur și simplu o reflectare a acțiunilor noastre...*

...*Și dacă vrei mai multă iubire în viața ta, începe prin a oferi mai multă iubire celor din jurul tău!*

De ce dragostea e oarbă și nebunia o însoțește mereu

Demult, undeva pe pământ s-au adunat toate calitățile și simțurile omenești. Când *Plictiseala* a căscat pentru a treia oară, *Nebunia*, zburdalnică, ca întotdeauna, a propus:

– *Hai să ne jucăm de-a ascunselea!*

Intriga și-a ridicat ispitită sprincenele, iar *Curiozitatea*, neputând să se rețină, a întreat:

– *Ce joacă mai este și asta?*

Nebunia a explicat că-și va acoperi ochii și va număra până la o mie, în timp ce toți ceilalți se vor ascunde, iar când numărătoarea va lua sfârșit, primul ce va fi găsit îi va lua locul și astfel jocul va continua...

Entuziasmul a luat-o la dans pe *Euforie*, iar *Bucuria* a executat într-atât de multe tumbe, încât chiar și *Îndoiala* s-a lăsat convinsă, ba mai mult, chiar și *Apatia*, cea mereu bosumflată și neinteresată, a devenit mai veselă și activă.

Totuși, nu toți au acceptat să ia parte la această activitate.

Adevărul a preferat să nu se ascundă:

– *De ce să mă ascund, dacă până la urmă tot voi fi descoperit?*

Aroganța a considerat acest joc ridicol (ceea ce o deranja mai mult era faptul că ideea nu-i aparținea), iar *Lașitatea* a preferat să nu îndrăznească a se juca.

– *Unu, doi, trei*, – a început *Nebunia* să numere... Prima care s-a ascuns a fost *Lenea*, care, ca întotdeauna, s-a culcat în dosul celei mai apropiate pietre.

Credința s-a înălțat spre cer, iar *Invidia* s-a ascuns în umbra *Triumfului*, care, prin propriile sale forțe, a ajuns în coroana celui mai înalt copac.

Generozitatea aproape că nu reușea să se ascundă, fiecare loc pe care îl căuta, părea să fie mai potrivit pentru un prieten de-al ei decât pentru ea.

Un lac de cristal? Locul ideal pentru *Frumusețe!*

Scorbura unui copac? Locul perfect pentru *Rușine!*

Zborul unui fluture? Minunat pentru *Voluptate!*

Adierea unui vânt? Locul magnific pentru *Libertate!...*

Egoismul și-a găsit un loc convenabil chiar de la început, însă numai pentru el!

Minciuna s-a ascuns la fundul oceanului, iar *Pasiunea* și *Dorința* s-au ascuns în craterul unui vulcan.

Neatenția... pur și simplu a uitat unde s-a ascuns... dar aceasta nu este atât de important!

Când *Nebunia* a ajuns cu numărul până la 999, *Dragostea* nu își găsisese încă o ascunzătoare pentru că fusese atât de ocupată... până când a observat o tufă de trandafir, și, profund impresionată, s-a ascuns acolo.

„O mie!” a numărat *Nebunia* și a început să caute. Prima pe care a găsit-o a fost *Lenea*, la numai trei pași.

După aceasta *Credința* a fost auzită în timp ce discuta cu Dumnezeu despre teologie, iar *Pasiunea* și cu *Dorința* au fost văzute când făceau vulcanul să vibreze.

Într-o secundă, a fost găsită *Invidia*, deci nu a fost greu de dedus unde se ascunde *Triumful*.

Egoismul nici nu a trebuit să fie căutat, căci a ieșit singur la iveală, dintr-un cuib de viespi. Mergând atât de mult, *Nebuniei* i s-a făcut sete, și venind înspre lac, a descoperit-o pe *Frumusețe*. Cu *Îndoiala* a fost și mai ușor, căci aceasta sta cocoțată pe un gard, neputând decide unde să se ascundă.

Astfel, nebunia i-a găsit pe toți. *Talentul* se afla în iarba tânără, *Frica* – într- o peșteră întunecoasă, chiar și pe *Neatenție* a observat-o, care a uitat, pur și simplu, să se ascundă.

Numai *Dragostea* nu putea fi găsită. *Nebunia* o căutase pe-te tot, chiar și pe piscurile munților, și, când era aproape gata să renunțe, a zărit tufa de trandafir... Cu bucurie ea a început să îndepărteze crenguțele ghimpoase, când deodată, auzi un strigat asurzitor... spinii i-au împuns ochii *Dragostei*.

Nebunia nu știa ce sa facă pentru a-si cere iertare, a plâns, a rugat, a implorat și, în final, a decis să-i fie de ajutor *Dragostei* peste tot.

...Începând cu acea zi *Dragostea* este oarbă, iar *Nebunia* o însoțește pretutindeni.

Despre atitudine

Se povestește că un rege african era într-o zi la vânătoare cu apropiații săi. Printre cei care îl însoțeau se afla și un vechi prieten de al său. Indiferent de situația în care se afla, prietenul regelui, obișnuia să vadă partea bună a lucrurilor, spunând mereu – *foarte bine*. Sarcina sa la vânătoare, era să încarce armele. Dintr-o nefericită întâmplare, una dintre ele s-a descărcat și i-a retezat regelui o parte din degetul mare. Vechiul prieten, înțelegând că situația putea fi mult mai rea, a spus:

– *Foarte bine!*

– *Nu, nu este deloc bine*, – a spus regele și l-a aruncat în închisoare.

Peste un an de zile, regele vâna din nou într-o regiune periculoasă și... a fost prins de canibali. Aceștia au început

să-l pregătească pentru a-l mânca, dar au observat că îi lipsește o bucată de deget și au refuzat.

Întrucât la canibali există superstiția de a nu mânca nimic care nu este întreg, l-au eliberat pe rege din închisoare. Acesta s-a întors și, plin de recunoștința, a mers să-și elibereze vechiul prieten, spunându-i:

– *Îmi pare tare rău pentru felul în care m-am purtat!*

Ca de obicei, după ce a examinat situația, prietenul i-a spus:

– *Dimpotrivă, este foarte bine!*

– *Cum poți să spui ca e bine dacă ai stat un an în închisoare? Prietenul i-a răspuns:*

– *Dacă nu eram la închisoare – eram cu tine...*

Vremea de afară

Un turist i-a întrebat pe păstori:

– *Nu cunoașteți ce vreme va fi astăzi?*

– *Astăzi va fi vremea noastră preferată.*

– *De unde știți?*

– *De-a lungul timpului, ne-am învățat să nu ne facem griji de ceea ce nu depinde de noi. Dacă va fi cer senin, vom ieși cu turma pe pășune, vom sta în iarbă și ne vom bucura de căldură și soare. Dacă va fi vânt și ploaie, vom sta la dos, vom mânca brânză cu mămăligă, vom cânta și ne vom bucura de ploaie...*

Pacea în familie

Două familii locuiau în vecinătate

În prima casă, domnea liniștea și pacea, pe când, cea de-a doua era plină de certuri și bucluc.

Odată, soții celei de-a doua familii au hotărât să urmărească viața și relațiile vecinilor săi, ca să înțeleagă de ce, acolo, întotdeauna este pace și voie bună.

Dimineața, bărbatul s-a ascuns sub fereastra vecinilor săi. Privi înăuntru și văzu că femeia spală podeaua. Peste un minut, ea își aminti ceva și fugi repede spre bucătărie. Între timp, soțul ei intră în grabă și răstoarnă căldarea cu apă. Când femeia se întoarse din bucătărie, soțul îi spuse:

– *Iartă-mă! Mă grăbeam și nu am observat căldarea.*

– *Nu-i nimic, este vina mea!* – spuse soția, – *am lăsat căldarea în drum, chiar lângă ușă...*

Bărbatul s-a întors acasă...

– *Am înțeles diferența dintre ei și noi,* – îi spuse el soției.

– *Care este diferența?* – a întrebat soția.

– *La ei în familie, fiecare e vinovat și își cere scuze, pe când, la noi, fiecare are dreptate...*

Tot ceea ce spui, vorbește despre tine

Odată, pe înserate, un țăran s-a așezat pe pragul modestei sale case, bucurându-se de răcoarea serii. În apropiere, șerpuia un drum care ducea spre sat. Un om care trecea a observat țăranul și s-a gândi:

– *Omul acesta e fără greș un mare leneș, sta de pomana și cat e ziua de mare lânzește pe pragul casei.*

La puțină vreme, apărui un alt trecător. Acesta se gândi:

– *Omul acesta este un Don Juan, șade aici ca să se poată uita la fetele care trec, ba poate le mai și necăjește.*

Un străin care mergea spre sat își zise:

– *Omul acesta e de bună seamă un mare muncitor. A trudit toată ziua, iar acum se bucură de odihna binemeritată.*

La drept vorbind, nu putem ști prea multe despre țăranul așezat pe pragul casei. Putem spune, însă, multe despre cei trei oameni, care se îndreptau spre sat: primul era un leneș, al doilea un om rău, iar al treilea era un mare muncitor.

Bruno Ferrero

Ultimul biscuit

Într-un aeroport se afla o tânără care urma să facă o călătorie lungă. Și-a cumpărat de acolo o carte și un pachet de biscuiți. S-a așezat pe un scaun, și-a pus bagajele lângă ea și s-a apucat să citească. La un moment dat s-a întors să ia un biscuit din pachetul de lângă ea. A observat cu surprindere că la mică distanță ședea un domn care citea un ziar și care, fără să-i ceara permisiunea, a început să ia și el din pachetul de biscuiți. Cu toate că s-a simțit indignată, politețea a împiedicat-o să-i reproșeze acestuia că are un comportament nepotrivit. Pe măsură ce ea lua câte un biscuit, lua și el câte unul. Până la urmă, tânăra a devinit foarte nemulțumită. Când a luat din pachet penultimul biscuit, ea s-a întrebat plină de resentimente: *Oare îndrăznește să mi-l ia și pe ultimul?*

Bărbatul a luat într-adevăr ultimul biscuit, l-a rupt în două și i-a oferit, zâmbind cald, o jumătate. Simțind că el a de-pășit limita bunului simț, tânăra s-a ridicat furioasă și s-a îndreptat spre un alt colț al sălii de așteptare. A deschis geanta

ca să pună înăuntru cartea și... spre marea ei mirare, a văzut acolo pachetul de biscuiți pe care î-l cumpărase. În acel moment a copleșit-o un sentiment de rușine. A înțeles că pachetul din care a mâncat nu era al ei, ci al bărbatului care citea ziarul. El a împărțit plin de bunătațe chiar și ultima bucăciă pe care o avea, fără să se simtă indignat, superior sau furios.

Oare de câte ori în viață am mâncat biscuiții altcuiva? Ar fi mai bine ca înainte de a judeca pe alții, să privim cu atenție în jur... și mai ales în sufletul nostru!

Reține: Să dai când poți, fără a aștepta nimic în schimb, nici măcar un mulțumesc, și să nu regreți că ai dat!

Găsim întotdeauna ceea ce căutăm

Era odată un bărbat care ședea la intrarea într-o cetate din Orientul Mijlociu. Un tânăr s-a apropiat, într-o bună zi, și l-a întrebat:

– *Nu am mai fost niciodată pe aici. Cum sunt locuitorii acestei cetăți?*

Bătrânul îi răspunse printr-o întrebare:

– *Cum erau locuitorii cetății de unde vii?*

– *Egoiști și răi. De aceea mă bucur că am putut pleca de acolo.*

– *Așa sunt și locuitorii acestei cetăți,* – răspunse bătrânul.

Puțin după aceea, un alt tânăr se apropie de bătrân și îi puse aceeași întrebare:

– *Abia am sosit în acest ținut. Cum sunt locuitorii acestei cetăți?*

Bătrânul răspunse cu aceeași întrebare:

– *Cum erau locuitorii cetății de unde vii?*

– *Erau buni, mărinimoși, primitivi, cinstiți. Aveam mulți prieteni acolo și cu greu i-am părăsit.*

– *Așa sunt și locuitorii acestei cetăți, – răspunse bătrânul.*

Un negustor, care își aducea pe acolo cămilele la adăpat, auzise aceste convorbiri și, pe când cel de-al doilea tânăr se îndepărta, se întoarse spre bătrân și îi zise cu reproș:

– *Cum poți să dai două răspunsuri, cu totul diferite, la una și aceeași întrebare pe care ți-o adresează două persoane?*

– *Fiule, fiecare poartă lumea sa în propria-i inimă. Acela care nu a găsit nimic bun în trecut, nu va găsi nici aici nimic bun. Dimpotrivă, acela care a avut și în alt oraș prieteni va găsi și aici tovarăși credincioși și buni. Pentru că, oamenii nu sunt altceva decât ceea ce știm noi să găsim în ei!*

Secretul fericirii

Cu mulți ani în urmă a trăit în India un înțelept, care spunea că păzește un cufăr încântător, cu un mare secret care l-a făcut să fie învingător în toate aspectele vieții sale. Din acest motiv se considera cel mai fericit om din lume. Mulți regi invidioși i-au oferit puterea și banii, au încercat să-l jefuiască pentru a obține cufărul, dar totul a fost în zădar. Aceste încercări îi făcea mai nefericiți, pentru că invidia îi măcina. Așa au trecut mulți ani, iar înțeleptul devenea tot mai fericit.

Într-o bună zi a venit la el un copil, care l-a rugat:

– *Domnule, învăță-mă cum să fiu fericit!*

Înțeleptul, văzând puritatea copilului i-a zis:

– *Pe tine te voi învăța secretul de a fi fericit. Vino cu mine și ascultă atent...*

În realitate sunt două cufere în care păstrez secretul pentru a fi fericit și acestea sunt: **mintea mea și inima mea**, iar marele secret constă într-o serie de pași pe care trebuie să-i faci permanent, pe tot parcursul vieții:

Să fii conștient de faptul ca Dumnezeu exista în toate lucrurile din viața ta, pentru aceasta trebuie să-l iubești și să-i mulțumești permanent.

Să te iubești pe tine însuți în fiecare zi. Când te trezești și te pregătești de somn trebuie să spui: sunt important, am valoare, sunt inteligent, sunt iubitor, nu exista obstacole pe care să nu le pot învinge. Acest pas se numește sporirea autostimei.

Să pui în practică tot ceea ce spui că ești, și, dacă tu gândești că ești iubitor, exprimăți iubirea; dacă gândești că ești inteligent – acționează inteligent; dacă tu gândești că nu există obstacole pe care nu le poți învinge, atunci propuneți scopuri în viață și luptă pentru a le atinge.

Să nu invidiezi pe nimeni, fiecare obține partea lui, tu o vei dobândi pe a ta.

Să nu păstrezi în inima ta ranchiună împotriva nimănui. Dumnezeu va face dreptate, iar tu.... iartă și uită! Este dificil, dar nu și imposibil.

Să nu faci pe nimeni să sufere, toate ființele pământului au dreptul să fie respectate și iubite.

Zâmbește și gândește pozitiv.

Secretul fericirii este în interiorul persoanei care dorește să fie fericită...

50 de ani de politețe

După ani lungi de căsnicie un cuplu în etate și-a sărbătorit nunta de aur, În timp ce luau micul dejun împreună, femeia se gândi:

– *De cincizeci de ani, totdeauna am avut grijă de soțul meu și i-am dat partea crocantă din chifla de la micul dejun. Astăzi, în sfârșit, vreau să mă bucur de aceasta eu.*

În ciuda așteptărilor ei, soțul a fost foarte mulțumit, i-a sărutat mâna spumându-i:

– *Draga mea, tocmai mi-ai dăruit cea mai frumoasă bucu-rie a zilei. De peste cincizeci de ani n-am mai mâncat partea de jos a chiflei, care-mi plăcea cel mai mult. Întotdeauna m-am gândit că tu ar trebui s-o mănânci, fiindcă-ți place cel mai mult.*

Taina vindecării

Dacă cineva îi cere lui Dumnezeu curaj sau putere, Dumnezeu nu-i dă curaj sau putere, ci oportunități prin care să descopere că are curaj sau are putere!

A fost odată un rege care avea o fiică deșteaptă foc și foarte frumoasă. Prințesa suferea, însă, de o boală misterioasă. Pe măsură ce creștea, mâinile și picioarele-i slăbeau, auzul și văzul scădea. O mulțime de doctori au încercat s-o vindece, dar în zadar. Într-o zi, la curte a sosit un bătrân despre care se spunea că ar cunoaște secretul vieții. Toți curtenii l-au rugat să ajute prințesa bolnavă. Bătrânul îi dădu copilei un coșuleț din nuiele cu capac, și-i spuse:

– *Ai grijă de coșuleț, el te va vindeca...*

Nerăbdătoare și plină de bucurie, prințesa deschise capacul, dar ceea ce văzu a umplut-o de uimire și de tristețe. În coșuleț era un copil, doborât de boală, mai nenorocit și mai suferind decât ea. Prințesa își lăsă sufletul cuprins de compătimire și, în ciuda propriilor dureri, a luat copilul în brațe și a început să-l îngrijească. Trecură luni, iar prințesa nu avea ochi decât pentru copil. Îl hrănea, îl mângâia, îi surâdea, îi veghea nopțile, îi vorbea cu duioșie, chiar dacă toate acestea îi pricinuiau o mare suferință și oboseală.

La aproape șapte ani după acestea... se petrecu ceva de necrezut: într-o dimineață, copilul începu să zâmbească și să meargă. Prințesa l-a luat în brațe și începu să danseze răsând și cântând, ușoară și nespus de frumoasă cum nu mai fusese de multă vreme. Fără să-și dea seama se vindecase și ea...

Rugăciunea compasiunii

Doamne, când mi-e foame, trimite-mi pe cineva care are nevoie de hrană...;

când mi-e sete, trimite-mi pe cineva care are nevoie de apă...;

când mi-e frig, trimite-mi pe cineva care trebuie încălzit...;

când sufăr, trimite-mi pe cineva pe care trebuie să mângâi...

Doamne, când crucea mea începe să fie prea grea, dă-mi crucea altuia s-o împart cu el...;

când sunt sărac, adu-mi pe cineva care este în nevoie...;

când nu am timp, dă-mi pe cineva pe care să-l ajut o clipă...

Doamne, când am frică, trimite-mi pe cineva pe care l-ași putea încuraja...;

când simt nevoia de a fi înțeles, dă-mi pe cineva care să aibă nevoie de înțelegerea mea...

Doamne, când vreau ca cineva să aibă grijă de mine, trimite-mi pe cineva de care să am grijă eu...

Doamne, când mă gândesc la mine, îndreaptă-mi gândurile spre Tine și către alții...

Povestea fluturului

A fost odată un văduv care locuia împreună cu cele două fete ale sale, care erau foarte curioase și inteligente.. Fetele îi puneau mereu multe întrebări...

Tata, dorea să le ofere cea mai bună educație și într-o zi a trimis fetele în vacanță la un înțelept. Înțeleptul știa întotdeauna cum să răspundă la întrebările fetelor.

La un moment dat, una dintre ele a adus un fluture pe care planifica să-l folosească pentru a înșela înțeleptul.

– *Ce vei face?* – o întrebă sora ei.

– *Să ascund fluturele în mâinile mele și o să întreb înțeleptul dacă e viu sau mort. Dacă va zice că e mort, voi deschide mâinile și îl voi lăsa să zboare. Dacă va zice că e viu, îl voi strânge și îl voi strivi. Astfel orice răspuns va fi greșit.*

Fetele au mers într-o clipă la înțelept. L-au găsit meditănd și i-au zis:

– *Am aici un fluture. Spune-mi, înțeleptule, e viu sau mort?*

Foarte calm, înțeleptul surâse și le răspunse:

– *Depinde de tine... fiindcă e în mâinile tale.*

Așa este și viața noastră, prezentul și viitorul nostru. Nu trebuie să învinovățim pe nimeni când ceva nu merge. Noi suntem responsabili pentru ceea ce dobândim sau nu. Viața

noastră e în mâinile noastre, ca și fluturile. De noi depinde să alegem ce vom face cu ea.

Urme pe nisip

Un om a visat odată că mergea pe malul mării alături de Dumnezeu. Pe cer au început să se arate, una câte una, scene din viața lui. În multe din ele a observat două urme de pași pe nisip: urmele pașilor lui și urmele pașilor lui Dumnezeu. A remarcat că, de multe ori, de-a lungul vieții lui, era doar un singur rând de urme și anume, în momentele cele mai grele. Pus pe gânduri, omul l-a întrebat pe Dumnezeu:

– *Doamne, mi-ai promis că dacă Te urmez, vei merge alături de mine toată viața mea, dar când am fost în multe necazuri, a rămas doar un singur rând de urme. Nu înțeleg de ce mai lăsat singur tocmai atunci când aveam mai mare nevoie de tine?*

Dumnezeu i-a răspuns:

– *Scumpul meu copil, Eu te iubesc și nu te voi părăsi niciodată. În momentele de încercare și suferință, ai văzut doar un rând de urme, pentru că Eu te-am luat în brațe.*

Sunteți Dumnezeu?

Era o iarnă geroasă... În timpul sărbătorilor, un băiețel de vreo șase-șapte anișori stătea în frig, în fața unei vitrine. Copilul n-avea pantofi, iar hainele erau numai zdrențe. O tânără care trecea pe-acolo văzu copilul și înțelese dorința din ochii lui. A luat copilul de mână și l-a dus în magazin, i-a cumpărat pantofi și un set complet de haine groase.

Reveniră în stradă și femeia i-a spus:

– *Acum te poți duce acasă să te bucuri de sărbători.*

Băiețelul s-a uitat la ea atent și a întrebat-o:

– *Sunteți Dumnezeu, doamnă?*

– *Nu, fiule, sunt doar unul din copiii*

Lui. Atunci, băiețelul zise:

– *Știam eu că sunteți rudă cu Dumnezeu.*

Dan Clark

Punct...

Punct, apoi spațiu, și începi din nou, de la capăt... Astfel ne învățăm să delimităm corect propozițiile și frazele, să învățăm gramatica limbii române.

Scriind, în acest fel, știm foarte clar unde se termină o propoziție sau o frază și unde începe următoarea, iar textul pe care îl scriem, capătă, în acest fel, sens.

Imaginează-ți cum arată un text pe care l-ai scris (sau l-ai citit) fără aceste semne mici, dar esențiale: punctul, virgula și spațiul după ele. Cuvintele s-ar înșira nu ca un fluviu, ci ca o inundație. Nimic nu ar avea sens, sau dimpotrivă, ar putea avea o multitudine de sensuri, în funcție de locul în care fiecare cititor, se oprește pentru a-și trage răsuflarea. Nu poți ști, dacă măcar unul dintre cititori, va găsi sensul, cel pe care tu ai vrut să-l expui.

Ai cumpăra sau ai citi o carte scrisă fără semnele de punctuație?

Cu ochii deschiși sau cu ochii închiși, imaginează-ți cum decurg relațiile din viața ta și privește-le ca și cum ar fi o

înșirare de fraze, împletite în povestea vieții tale. Este o poveste pe care tu ai scris-o până acum, până în acest moment și pe care o poți citi și înțelege.

Privește această poveste dintr-o altă perspectivă, din care poate că nu ai mai privit-o:

Ai pus, de fiecare dată punct, acolo unde ceva s-a terminat? Ai lăsat, de fiecare dată un spațiu, pentru a-ți trage răsuflarea și pentru a medita la sensul frazei scrise?

Felinar pentru orb

În timpurile îndepărtate în Japonia oamenii foloseau felinare din bambus și hârtie, cu o lumânare în interior. Un orb trebuia să se întoarcă acasă noaptea. Prietenul îi propune să-și ia un felinar de acesta. Orbul îi reproșează:

– *La ce mi-ar trebui un felinar? Pentru mine lumina și întunericul sunt la fel!*

Prietenul i-a răspuns:

– *Eu știu că tu nu ai nevoie de felinar ca să găsești drumul spre casă, dar prin întuneric poate să dea cineva peste tine. Așa că ia acest felinar, având grija de alții, ai grijă de tine.*

Viața este aspirație

Era iarnă. Un călugăr mergea într-un car prin pădure. A întâlnit în drum o femeie cu un copil mic în brațe. Ea l-a rugat s-o ia în car. Căzuse multă zăpadă și dimineața era geroasă. Călugărul începu să înghețe. A observat că și femeia din car s-a învîinețit de frig și aproape pierde cunoștința. Atunci el i-a smuls copilul din brațe, a dat-o jos din car și a plecat repede.

Femeia șocată, a fugit după car. Striga, plângea și peste ceva timp călugărul a oprit carul, a urcat-o înapoi în car și i-a zis:

– Acum totul e în regulă. Am fost nevoit să fac aceasta, în caz contrar mureai tu și copilul tău.

Rugăciune pentru

mama Dragă Doamne,

Acum, când nu mai sunt tânără, am prieteni ale căror mame au murit. I-am auzit – fii și fiice – spunând că nu și-au apreciat niciodată mamele așa cum ar fi trebuit decât atunci când era deja, prea târziu.

M-ai binecuvântat cu o mamă care trăiește încă. O apreciez în fiecare zi tot mai mult. Mama nu se schimbă, dar eu, da. Pe măsură ce îmbătrânesc și devin mai înțeleaptă, îmi dau seama ce persoană extraordinară este mama mea. Cât e de trist că nu pot să rostesc aceste cuvinte în prezența ei, dar ele iese cu ușurință de sub condeiul meu.

Cum poate începe o fiică să-i mulțumească mamei pentru însuși darul vieții? Pentru dragostea, răbdarea și efortul imens de a crește un copil? Pentru grija permanentă față de copilul care abia începe să meargă, pentru înțelegerea adolescenței țâfnoase, pentru tolerarea studentei care le știe pe toate? Pentru așteptarea zilei în care fiica își dă seama cât de înțeleaptă este, de fapt, mama ei?

Cum poate o femeie matură mulțumi mamei sale pentru că îi este, și acum, mamă? Pentru că este gata să-i dea un sfat (când i se cere) sau să rămână tăcută când simte că tăcerea e mai de folos? Pentru că nu spune „ți-am spus eu...” când ar fi fost îndreptățită să rostească aceste cuvinte de nenumărate

ori? Pentru că este, tot timpul, ea însăși – iubitoare, grijulie, răbdătoare și iertătoare?

Nu știu cum s-o fac, dragă Doamne, decât rugându-te s-o binecuvântezi cu dărnicia cu care merită și să mă ajuți să mă ridic la înălțimea exemplului ei. Mă rog la Tine, Doamne, ca propriii mei copii să mă privească cu aceeași ochi cu care îmi privesc eu mama.

Ann Landers

Transmisă spre publicare de Lynn Kalinowski

Despre calitatea de a fi mamă

Dragostea mamei e ca un cerc, nu are nici început și nici sfârșit. Merge de jur împrejur și crește mereu, atingând pe oricine vine în contact cu ea. Îi învăluie pe toți, precum ceața dimineții, îi încălzește precum soarele amiezii și îi înveșmântează precum o mantie de stele, seara. Dragostea mamei e ca un cerc, fără început, fără sfârșit.

Art Urban

Iubirea de bunică

Dacă bebelușul tău este... *perfect, frumos, nu plânge niciodată, nu se foiește, doarme după program și se trăzește la comandă, este un înger toată ziua ...* atunci tu ești bunică.

Tereza Bloomingdale

Femeia și

bărbatul... Femeia și bărbatul,
tandem de gen și sex opus,
dar foarte aproape...

Cântat de întreaga omenire,
Considerat de la începuturi
până în prezent,
un mare și faimos miracol,

Care mai este încă'n devenire! ...

Ce se perindă în eternitate,

Prin dăruire, dragoste, feminitate, bărbăție, curaj, maternitate,
Perpetuarea genului uman și a sublimului roman!

... Romanul veșnic pămîntesc de la Adam și Eva a
pornit, Și, mare zarvă'n cer și lume a stârnit... Dar țineți
minte:

Dumnezeu femeia a creat

Nu din capul acestui bărbat pentru ca să-l stăpînească,
Nu din membrele inferioare pentru a fi călcată în picioare,
Ci dinspre inimă, cu onoare, Dintr-o coastă, o parte de
sub brațul puternic, protector, Încât să meargă iubitori
alături amândoi,

Pe drumul vieții plin de surprize, amor, dar și de multe
nevoi, Bucurându-se de clipele plăcute în doi...

Cultura umană este de neconceput

Fără acest roman misterios și tandru de la început...

Istoria civilizației

reflectă cultura emancipației
de la matriarhat, patriarhat, mitul lui Platon despre
androgine,
spre chipul cunoscutelor regine, a Afroditei cu spuma

mării înrudită,
până la modelul cel mai temperat de azi;
Unde femeia și bărbatul deja s-au împăcat,
nu luptă, ci se completează, în drepturi ei se
egalează, reciproc se studiază;
unul pe altul se direcționează
spre Bine, Sacru, Frumos și Adevăr,
armonios copii crescînd și viața pe Terra susținînd!
Și cât n-ar fi de drastici unii în comentariile lor:

că totul este rău,

urât și trecător – le mori de fapt de jale...

Viața trebuie trăită activ, din plin, privind spre viitor;
Fără învidie, venin, cu bucurie, optimism în suflet,
dar nu mergînd agale, căzînd în unele extreme sau
cotilindu-te la vale!

Să ținem deci minte'nvățătura, tradiția bunicilor, cultura lor,
ce ne îndeamnă spre amor, stabilitate, bunăvoință, modestie;

Să ne privim fără mînie,

Să venerăm femeia,

Să respectăm bărbații,

Să tindem spre onestitate,

Să nu dorim cu orice preț *cei epoleți de comandant*,

Căci grei sunt ei:

necesită un șir de obligații

de tip cam aspru, militant...

Să ascultăm cu toții de Univers și de

Natură, Să fim alături de aleșii noștri,

Bărbații – bărbați!

Femeile, să fim flexibile, cu intuiție și nu în amuniție de
general!

Să fim frumoase, iubitoare,
Căldură să elucidăm,
Să naștem, creștem și să educăm bărbați adevărați!

Larisa Cuznețov (2004)

Joaca e esența

Iartă-mă, Doamne,
Pentru toate treburile
Lăsați pentru mine, azi.
Dar, când puiul meu azi-dimineață
Veni pâș-pâș și zice: „Joacă, mama?”
Doar „da” putem răspunde.
Și printre jocuri-ghicitoare, mașini
Și cuburi și păpuși, printre vechi
pălării și cărți și chicoteli,
Am împărțit o mie de gânduri ale noastre,
Speranțe-o sută, și vise, și îmbrățișări.
Iar astă-seară, la vremea rugăciunii,
Când cu mânuțele împreunate șopti încetișor
„Doamne-Doamne, Îți mulțumesc pentru
Mami și Tati, și
pentru jucării, pentru cartofii pai, dar mai ales,
pentru că Mami s-a jucat cu mine”.
...Am știut că n-am pierdut ziua în van
și-am mai știut că Tu ai să-nțelegi.

Jayne Jaudon Ferrer

Se trage din familie

O tânără pe nume Mary dădu naștere primului ei copil și, pentru că soțul ei își satisfăcea stagiul militar, ea petrecu câteva săptămâni, după naștere, cu părinții ei.

Într-o zi Mary îi spune mamei ei că o surprinde faptul că părul bebelușului e roșu, deoarece și ea și soțul ei erau blonzi.

– *Ei, Mary, amintește-ți că tatăl tău avea părul roșu,* – îi spune mama.

– *Mama, dar asta nu are nici-o importanță, pentru că voi m-ați înfiat.*

Cu un zâmbet ștregăresc pe față, mama rosti cele mai frumoase cuvinte pe care le auzise vreodată fiica ei:

– *Întotdeauna uit.*

Ocazia de a fi Om...

Prietena mea a scos din dulapul mamei sale o eșarfă frumoasă de dantelă, a examinat finețea ei, a netezit-o și a spus printre lacrimi:

– *Această eșarfă i-am dăruit-o mamei mele cu câțiva ani în urmă. Îi plăcea mult, deseori o scotea din dulap, o admira, o netezea duios, dar o păstra pentru o ocazie deosebită.*

– Da, ... cât de scurtă este viața omului! S-a apropiat de fotoliu și a pus eșarfa alături de celelalte lucruri pregătite pentru înmormântare. Mama ei abia murise... Murise subit, cu un zâmbet vinovat pe buze, de parcă își cerea scuze pentru faptul că nu a dovedit să mai facă ceva...

Eu am reținut pentru toată viața cuvintele rostite de prietena mea îndurerată. Și acum, după mulți ani mă mai gândesc la cuvintele ei. Ele mi-au schimbat radical viața. Acum eu

citesc mai mult, plec la teatru, mă plimb mai des, petrec mai multă vreme cu familia și prietenii, admir totul ce este frumos, savurez viața, fiecare clipă. Am înțeles că viața trebuie trăită ca un cumul de experiențe și nu ca o supraviețuire. Acum eu nu mai păstrez nimic pentru o anumită ocazie, folosesc paharele de cristal în fiecare zi, îmbrac sacoul cel mai bun și mă duc la piață, dacă așa doresc. Nu păstrez cel mai bun parfum pentru sărbători, ci-l folosesc când vreau.

Sintagmele, *intr-o bună zi, cu o ocazie deosebită/specială*, au dispărut treptat din vocabularul mei. Dacă observ ceva interesant, ceva ce trebuie văzut, auzit, făcut imediat, fără nici o amânare – văd, aud, fac.

Eu nu știu ce ar fi făcut mama prietenei mele dacă ar fi aflat că pentru ea nu v-a mai fi mâine, acel banal mâine, față de care noi cu toții avem o atitudine neserioasă... Bănuiesc că și- ar fi chemat rudele și prietenii, s-ar fi împăcat cu cei certați, ar fi făcut acele mici și neînsemnate lucruri pe care le amâna mereu. Acele lucruri pentru care s-ar fi întristat dacă ar fi știut că zilele-i sunt numărate ...

REȚINE CÂTEVA REGULI

care te vor ajuta să-ți trăiești viața din plin:

Ține minte cei trei „R”: *respectă-te, respectă-i pe alții, fă-te respectat*;

Crede în Dumnezeu și ocrotește Natura;

Dăruiește oamenilor cea ce așteaptă cel mai mult de la tine și fă acest lucru cu plăcere;

Nu crede tot ceea ce auzi;

Când spui „te iubesc”, spune-o cu seriozitate;

Când spui „îmi pare rău”, privește omul în ochi;

Realizează visurile și idealurile tale, nu râde de idealurile altora;

Lubește profund și cu pasiune;

Nu judeca oamenii din cauza rudelor, rudele sunt de la Dumnezeu;

Vorbește lent dar gândește repede;

Contactează permanent părinții;

Când pierzi ceva, ține bine minte lecția și învață din ea;

Fii responsabil în toate acțiunile tale;

Căsătorește-te cu o persoană cărei îi place comunicația, când vei îmbătrâni, mai important va fi „sfatul”;

Trăiește-ți viața în mod onorabil, vei fi pomenit de bine;

Fă tot posibilul ca în casa ta să domine armonia;

Fii amabil cu oamenii și grijuliu cu Pământul;

Dacă câștigi mulți bani. Folosește o parte din ei pentru a-i ajuta pe alții. Aceasta este cea mai mare satisfacție pe care ți-o pot da banii.

Nu trăi viața, de parcă ai scrie ceva pe maculatur, cu gândul *voi copia apoi și voi corecta ceva dacă va fi necesar...* Gândește-te și fii conștient de faptul că poți să nu reușești.

Larisa Cuznețov

Reflecția adolescentului

Sunt la cea mai complicată vârstă,
Am încă multe de'nvățat, dar tare m-am cam săturat;
Să fiu tot timpul educat;
Să fiu sever evaluat; notat și tot certat:
 că n-am citit,
 rău m-am gândit,
 am rezolvat greșit;
n-am soveste, nu-mi dau silința și nu-mi formează de loc
voința;
nu mă gândesc la viitor și caut des calculator;
mă port urât, sunt impulsiv sau anxios, nervos, timid,
țepos,
orgolios, posed comportament necuvios!
De fapt în viața socială mă orientez mai sigur,
nu mai stau la îndoială,
dar încă în realitate – mai am nevoie de
loialitate, susținere morală,
și mult mi-i frică de brutalitate, desconsiderări,
sarcasm și tare îmi doresc să cresc,
Să fiu mai calm, atent, independent și
responsabil, Să manifest cultură, entuziasm,
Să fiu original, prudent, amabil și mai puțin conflictual.
Statutul meu e unul dificil, dar tare mă mai vreau util,
Să nu mai fiu considerat copil!

Larisa Cuznețov (2008)

Visul preadolescentului

Eu sunt un om, o personalitate unică
în continuă formare, dezvoltare;
Un preadolescent în plină socializare și identificare.
Mă aseamăn cu un pom, la care mugurii îmbobocesc,
iar părinții mei, tot încă mă mai dădăcesc.

Nu cred în mine, nu mă stimulează; Când
le convine – mă fac mic – sau mare, și
numai uneori sau rareori, mă fac amic.

Eu, însă am o viață dificilă, mă tem că nu va fi
utilă, eu trec acum prin faza caricaturală și tare mă
mai tem de plictiseală.

Mă simt încă confuz și deseori primesc refuz de la
părinți, colegi și pedagogi, ce mă consideră și mă numesc
încăpăținat,
iar uneori chiar tare dureros, îmi zic descreierat,
sau mai subtil – neadecvat.

Eu mă opun, le fac în ciudă, dar îi iubesc pe
toți, cu toate că îmi zic prea des: *nimic nu poți,*
ești leneș, dur, obraznic...

Desigur nu mai sunt deja atât de inocent,
însă nu sunt un individ impertinent;
Sunt încă un copil, mai mare decât cel din clasele
primare, însă mai mic, decât acel din cele liceale...

Vreau atenție, umor fin și acceptare, aștept
colaborare și nu muștrare; îndrumare și numai un
pic de alintare, încredere, înțelegere, compasiune,
iubire, atașament necondiționat și nicidecum nu am
nevoie

de sâcâială, presiune, frustrare, stres, agresiune.
Doresc securizare și un comportament adult corect, plin
de respect, răbdare și nu unul despot, distorsionat.
Visez să fiu tratat cu calmitate, omenie și multă
responsabilitate;
Să mi se ofere o anumită autonomie, libertate,
Să nu fiu niciodată ignorat, jignit, bătut sau desconsiderat.
Tare vreau să am părinții lângă mine,
Să nu se certe, să trăiască în pace, armonie,
Să am în preajma mea modele demne de urmat
Și niște adulți ce vor veni cu un sfat, un dialog
deschis și motivat,
Să mă învețe prin fapte bune și povețe,
axate pe încredere, colaborare, conduită centrată
pe valori și exersări de multe, multe, multe ori!
Atunci voi crește mare:
În viitor – voi deveni onest, modest,
deștept, voios și credincios;
voi fi o bucurie pentru toți, un patriot, un familist,
un bun profesionist,
un optimist, un om duios cu adevărat și un mare
umanist! *Larisa Cuznețov (2009)*

Notă: Textele/poveștile psihoterapeutice la care nu este indicat autorul sunt selectate din variate surse (web.site-uri și culegeri de specialitate), unele sunt adaptate; altele oferă informația despre autor.

INSTRUMENTAR PROFESIONAL AUXILIAR

Unele tehnici de consiliere cognitiv-comportamentală

4.1. AGENDA CONSILIERULUI

Tehnica întrebărilor. Întrebări oferite beneficiarului.

Scopul: pentru a identifica mai ușor gândurile beneficiarului, care generează probleme/dificultăți.

Exemplu: Consilierul: La ce te gândești când ești anxios?

Consiliatul: Cât de rău mă simt. (Aceasta este cogniția care descrie starea afectivă și generează probleme).

Întrebările pot fi: directe, circulare și de tip reflexiv/ ipotetic.

Tehnica valorificării imaginației dirijate. Dacă beneficiarul reușește să-și identifice gândurile, el poate să-și imagineze o situație în care apar probleme. Beneficiarul descrie situația respectivă și observă atent reacțiile sale emoționale. Când apare reacția emotivă, subiectul este întrebat la ce se gândește în momentul respectiv.

Tehnica explorării jocului de rol. Consilierul joacă rolul unei persoane reale cu care beneficiarul are interacțiuni în viața cotidiană, iar acesta joacă propriul rol. Tehnica îl va ajuta să-și conștientizeze gândurile, care îi afectează performanța în viața de zi cu zi. Se indică în caz de probleme de comunicare și interacțiuni sociale confuze și neproductive.

Tehnica evidenței și înregistrării zilnice a gândurilor disfuncționale și/sau iraționale. Subiectul este rugat să completeze un formular în perioada dintre ședințe, ori de câte ori

trăiește un eveniment psihologic negativ, obținându-se o imagine comprehensivă și exhaustivă asupra gândurilor distorsionate, negative și iraționale (în condiții obișnuite).

Tehnica valorificării asociațiilor libere. I se cere subiectului să verbalizeze tot ceea ce îi vine în minte, fără nici o restricție, pornind de la evenimentele trăite care sunt legate de problemele apărute. Se înregistrează tot ceea ce spune beneficiarul, urmând apoi să se identifice cognițiile relevante pentru fiecare eveniment (cognitiv sau comportamental). Tehnica e de origine psihanalitică, este focalizată pe conținuturi cognitive, organizate și structurate într-o anumită ordine.

Tehnici adiționale. Tehnicile bazate pe desen, joc etc. sunt proceduri ce pot scoate în evidență cognițiile importante, îndeosebi, atunci când subiecții sunt copii sau au dificultăți de exprimare verbală.

Tehnici de valorificare a metaforei. Aceste tehnici înlocuiesc indirect, cognițiile disfuncționale și sau/ iraționale cu altele funcționale și /sau raționale.

Tehnici cognitiv-comportamentale spirituale. Apelul se face la rugăciune și la citirea unor texte sacre din religia acceptată de cel consiliat.

Tehnica valorificării anticipării raționale. Se încearcă anticiparea influențelor pe care informația negativă le-ar putea avea asupra comportamentului nostru. Conștientizate, aceste influențe pot fi blocate. Influența inconștientă este înțe-leasă și evitată. Beneficiarul împreună cu consilierul discută, anticipează comportamentele pentru situația prezentă și pentru situațiile ipotetice viitoare.

Tehnica explorării restructurării globale. Se bazează pe tehnica uitării intenționate, specifice și globale.

Exemplu: Subiectului i se propune să uite intenționat viziunea și atitudinea asupra persoanei X, astfel, se inhibă schema cognitivă referitoare la persoană. Apoi i se oferă doar informația pozitivă despre persoana X, creându-se din nou o altă viziune cognitivă, care va putea susține decizii și evaluări adecvate (e indicată pe un fond de relaxare).

Tehnica modelării. Uneori un comportament poate fi învățat fără a experimenta direct legătura sa cu consecințele, observând această relație în cazul altor persoane.

Exemplu: Un copil ce are frică de animale e expus la situații în care observă cum alți copii se jucau cu animalele respective.

Tehnica anticipării. O activitate utilizată frecvent. Poate funcționa ca element de întărire/consolidare pentru o activitate cu o frecvență redusă (a cărei frecvență dorim să o creștem).

Exemplu: Copilul merge la joacă (comportament frecvent), doar dacă își face temele pentru acasă (comportament de frecvență redusă).

Antrenamentul asertiv. Wolpe J, fondatorul desensibilizării sistematice, diferențiază între comportamentul asertiv și cel agresiv și utilizează jocul de rol ca tehnică de bază a antrenamentului asertiv. Tehnica poate include:

- exerciții de exprimare a diverselor sentimente;
- exerciții de exprimare a opiniilor contrare;
- exerciții de exprimare a unor sentimente diferite doar prin utilizarea mimicii;

exerciții de realizare a unor afirmații cu caracter pozitiv;
exerciții de improvizare a răspunsurilor verbale și non-
verbale în situații interpersonale [29; 31; 39 etc.].

Evident că exersarea comportamentului asertiv într-un
mod sistematic ca contribui la re/echilibrarea comunicării și
relaționării familiale, ceea ce va asigura armonizarea vieții
familiale și va face oamenii fericiți.

4.2. Fișa de caracterizare psihopedagogică a elevului de vârstă școlară mică

I. DATE PERSONALE:

Nume, prenume: _____

Data nașterii: _____

Clasa: _____

Unitatea de învățământ: _____

II. DATE DESPRE MEDIUL FAMILIAL:

1. Familia (nume, vârstă, loc de muncă a părinților etc.):

Tata: _____

Mama: _____

Tutore: _____

Frați: _____

2. Tipul familiei

completă sa incompletă

tata, mama decedată

părinți divorțați

părinte vitregi

părinți plecați în străinătate: mama tata amândoi

concubinaj

altă situație (de precizat) _____

3. Situația materială a părinților:

foarte bună bună medie

precară la limita strictului necesar sub limita strictului

necesar 4. Climatul familial:

Înțelegere deplină între părinți și copii

Conflicte mici și trecătoare

Dezacord puternic în familie, conflicte frecvente și marcante

Familie pe cale de destrămare

Familie dezorganizată, climat total needucativ

Raporturi armonioase în adopție/plasament

5. Regim educativ

Sever (supraveghere strictă) Normal

Liberal (copilul este lăsat să facă ce dorești Abuziv

Dezinteres total Lipsa supravegherii/cauze _____

**Colaborarea școală-
familie:** Optimă

Interes sporit din partea familiei la dialog

Familie ce nu răspunde la dialog

Răspunde doar la solicitări exprese

DATE MEDICALE SEMNIFICATIVE:

1. Starea de sănătate:

foarte bună; bună; medie; precară.

2. Dezvoltarea fizică:

armonioasă; bună; deficitară.

IV. TRĂSĂTURI INDIVIDUALE:

1. Rezultatele la învățătură:

discipline curriculare de excelență _____

discipline cu rezultate foarte bune _____

discipline cu rezultate modeste _____

discipline unde întâmpină dificultăți _____

cercuri pe obiecte frecventate de elev/rezultate _____

cursuri pe obiecte frecventate de elev/rezultate _____

abilități sau interese speciale _____

materii preferate _____

Nivelul achizițiilor școlare (treapta primară de învățământ): Citire:

- Citește cursiv Citește cu dificultate Citește pe litere
Citește pe silabe Inversează litere Deformează cuvintele
(ghicește cuvântul) Omite, adaugă litere
Reluări, repetări de litere, cuvinte Confuzii de litere
Recunoaște literele Citește inexpresiv fără intonație
Citește sacadat Sare peste rânduri
Nu înțelege mesajul citit Înțelege mesajul textului

Scriere:

- Scrie corect Scrie cu omisiuni/confuzii Scrie propoziții simple
Scrie cuvinte Scrie doar litere Scrie cu sprijin Realizează
grafisme Transcrie corect un text
Copiază fără să știe ce copiază Scrie incorect gramatical

Calcul:

- Face operații de adunare și scădere în limita 0-10
cu/fără sprijin
Face operații de adunare și scădere în limita 0-20
cu/fără sprijin
Face operații de adunare și scădere în limita 0-100
cu/fără sprijin
Face operații de adunare și scădere în limita 0-1000
cu/fără sprijin
Face operații de înmulțire și împărțire
cu/fără sprijin
Recunoaște și denumește corect figuri geometrice

Gândirea:

- înțelege noțiuni simple complexe
- definește noțiuni simple complexe
- operează cu noțiuni simple complexe

lucrează repede, rezolvă ușor și corect
sarcinile de învățare

rezolvă corect, dar consumă mult timp și
investește multă energie

lucrează repede, rezolvă ușor și corect
sarcinile de învățare

rezolvă corect, dar consumă mult timp și
investește multă energie

lucrează încet, dar nu se încadrează în timp

lucrează greoi, incorect, cu erori, nu se încadrează în timp

are nevoie de sprijin, explicații suplimentare

aptitudini speciale (artistice, sportive, tehnice, științifice) _____

preocupări în timpul liber _____

3. Conduita la lecții/în clasă

a) Participarea

atent, participă activ, cu interes, este spontan, intervine cu
completări

manifestă interes inegal, fluctuant

de obicei pasiv, așteaptă să fie solicitat

se lasă greu antrenat, participă numai când este solicitat

inegal, absent, cu frecvente distrageri

b) Disciplina la lecții

se încadrează în disciplina activității, este receptiv la observații
și îndrumări

disciplinat numai în condiții de supraveghere directă

la cerințe, indisciplinat

Conduita în grup, integrare socială – Participarea la viața
de grup:

activ, bun organizator, animator al grupului

sociabil, comunicativ, vine cu idei, propuneri
se integrează în grup , dar preferă sarcinile executive
mai mult retras, rezervat, izolat, puțin comunicativ
nu manifestă interes, este turbulent cu antrenarea colegiilor și
abateri
fuge de la activități
este individualist
prezintă ticuri (clipește din ochi, se leagănă ritmic)

Trăsături de personalitate

Temperamentul

exteriorizat ; interiorizat ; impulsiv ; nestăpănit ; calm,
controlat ; iritabil ; tolerant ; uneori agresiv ; echilibrat ;
activ, energic ; lent , apatic ; rezistent la solicitări ; obosește
repede ; ușor adaptabil ; greu adaptabil ; vorbăreț ; tăcut,
retras ; nesigur, lipsit de încredere ; hotărât, plin de inițiativă ;
cu tendință de dominare a altora ; perseverent ; nestatornic ;
sensibil, emotive ; îndrăzneț ; emoțiile îi perturbă activitatea ;
emotive, fără reacții dezadaptive ; vesel, optimist ; pesimist ;
neemoțional ; hipersensibil ; retras ; timid .

Trăsături de caracter

– Atitudini față de ceilalți

respect ; cinste ; agresivitate ; bunătate ; bunătate lipsă
de respect ; minciună ; prietenie ; răutate ; cooperare ;
colaborare ; curaj ; aroganță invidie ; egoism .

– Atitudini față de muncă

- înțelege relațiile cauza-efect ; harnic ; leneș .

6. Probleme școlare:

absențe școlare ; corigențe ; repetenție ; rezultate școlare
slabe ; lacune în cunoștințe ; lipsa interesului școlar .

7. Procesele intelectuale și stilul de muncă:

a) Percepții reprezentări

analitică ; sintetică ; vizuală ; auditivă ; mixtă ;
detectare ; identificarea obiectelor cunoscute ; identificarea
obiectelor inedite .

b) Spirit de observație

sesizează cu ușurință detaliile: da nu
diferențiază esențialul de neesențial: da nu
alte particularități _____

c) Atenția

procese distributive ; concentrate ; mixtă ; fluctuantă .
alte particularități _____

d) Memoria

de scurtă durată ; de lungă durată ; mecanică ; logică
; fidelă ; fragmentară ; vizuală ; auditivă ; mixtă
; predominant: voluntară involuntară

Recunoașterea _____

Reproducerea _____

e) Imaginația

foarte bună ; medie ; slabă ; particularități _____

f) Limbajul

vocabular bogat, exprimare frumoasă; exprimare ușoară
și corectă; tulburări de limbaj; vocabular redus,
exprimare greoaie; vocabular sărac, exprimare incorectă.

Stilul de muncă

temeinic, conștiințios ; sistematic, ritmic, organizat ; inegal, cu
fluctuații în salturi ; neglijent, copiază temele de la alții, așteaptă să
le facă părinții ; dezorganizat, improvizează răspunsurile,
speculează note ; învață în salturi, numai pentru a obține note de

trecere ; se antrenează în activitate: greu ; ușor ; alte mențiuni

h) Sârguința

foarte sârguincios ; sârguincios ; puțin sârguincios ;
deloc sârguincios .

i) Creativitatea

inventiv, cu manifestări de creativitate ; uneori manifestă
inițiativă, independență ; lucrează după regulă, șablon, stereotip
; nesigur, dependent, fără inițiativă .

j) Însușiri aptitudinale

implicare ; neimplicare ; inițiativă ; sârguință ;
indiferență ; neglijență .

– **Atitudini față de sine**

responsabilitate ; spirit autocritic ; optimism ; modestie
; nepăsare ; îngâmfare ; pesimism ; lăudăroșenie

Acțiuni pentru îmbunătățirea situației

a) Cu părinții:

b) Cu elevul:

Alte informații despre elev:

V. ORIENTAREA ȘCOLARĂ ȘI PROFESIONALĂ

Opțiunile elevului:

Arii de interes ale elevului:

Dorințele părinților

Propunerea învățătorului/dirigintelui:

Propunerea psihologului/consilierului școlar:

VI. CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI:

4.3. Fișă de caracterizare psihopedagogică a elevului
(PENTRU TOATE VÂRSTELE)

I. Date personale

Numele și prenumele: _____

Locul și data nașterii: _____

Domiciliul: _____

Școala și clasa în care învață: _____

II. Date familiale

1. Ocupația și locul de muncă al părinților

Tatăl: _____

Mama: _____

Structura și componența familiei

a. Tipul familiei

- Completă; incompletă; reconstituită etc.
- Tatăl(mama) decedat
- Părinți despărțiți
- Părinți vitregi (unul, ambii)

b. Frați(surori) mai mici, mai mari

Nr.	Vârsta	Ocupația/Numele și prenumele	Nr.	Vârsta	Ocupația/Numele și prenumele

Alte situații _____

Alte persoane (rude) apropiate în familie

3. Atmosfera și climatul educativ:

- raporturi armonioase, de înțelegere între părinți și între părinți și copii;
- raporturi punctate de conflicte mici și trecătoare;
- dezacorduri mari în familie, conflicte frecvente; familie destrămată sau pe cale de destrămare.

Condiții de viață și de muncă a

elevului: ○ foarte precare

○ la limită ○

acceptabile ○

bune

○ foarte bune

Influențe din afara familiei (vecini, prieteni,

colegi): ○ reduse

○ ample frecvente

○ întâmplătoare

Dezvoltarea fizică și starea sănătăți

Caracteristici ale dezvoltării fizice _____

Îmbolnăviri:

anterioare intrării în școală _____

pe parcursul școlarității _____

Deficiențe, handicapuri (senzoriale, motorii) _____

IV. Particularități ale debutului școlarității

Pregătirea copilului pentru a deveni școlar

dezvoltarea motivelor și intereselor de cunoaștere _____

capacitatea de a efectua acțiuni practice și mentale _____

capacitatea verbalizării reprezentărilor _____

gradul de independență al proceselor intelectuale

2. Simptomatologii ale conduitei:

- pozitivă, adecvată începerii școlarității; ○ negativă, neadecvată începerii școlarității.

Insertia în fluxul solicitărilor școlare

caracteristici favorabile de integrare a copilului în activitatea școlară _____

caracteristici nefavorabile de integrare a copilului în activitatea școlară _____

Rezultatele obținute de elev

1. Rezultate la învățatură Grafic global(pe clase)

Medii \ Clasa	I	II	III	IV
10				
9				
8				
7				
6				
5				

Cercuri frecventare de elev

Clasa-Concursul	Rezultate

3. Participarea la concursuri școlare și extrașcolare

Clasa-Concursul	Rezultate

Activitatea independentă a elevului

- citește suplimentar din manual;
 - citește și alte cărți;
 - rezolvă probleme adăugător;
 - alte ocupații (artistico-plastice, muzicale, sportive, coregrafice)_____
-

VI. Procesele cognitive și stilul de muncă intelectuală

1. Caracteristici ale funcției senzorio-perceptive:

predomină modalitatea vizuală de recepție a informației;
predomină modalitatea auditivă de recepție a informației;
percepție difuză, superficială a materialului de învățare;
percepție complexă(spirit de observație).

Nivelul de inteligență

Foarte bună/sporită

Bună

Medie

Scăzută

Sub limită

Memoria

Foarte bună

Bună

Medie
Slabă
Foarte slabă
Cu dereglări mari

Imaginația

Bogată
Reproductivă/Reproductiv-creativă
Axată pe activități tehnice
Axată pe activități literar artistice

Limbajul

vocabular bogat, exprimare frumoasă și corectă;
exprimare ușoară și corectă;
vocabular redus, exprimare anevoioasă;
vocabular foarte sărac, exprimare incorectă.

Stilul de muncă

Cum lucrează:

sistematic, ritmic, organizat;
inegal, cu fluctuații și salturi;
neglijent, copiază temele de la alții, așteaptă să i le
facă părinții;
mari lacune în cunoștințe, rămâneri în urmă la învățatură și
alte activități;
alte particularități _____

Sârguința:

- foarte sârguincios;
- de obicei sârguincios;
- puțin sârguincios;
- nesârguincios.

c) Autonomie, creativitate:

- inventiv, cu manifestări de creativitate;
- manifestă uneori inițiativă, independență;
- se conformează de regulă modelului, procedează rutinier; ○ nesigur, dependent, fără inițiativă;
- alte caracteristici _____

VII. Conduita elevului la lecție și în

clasă 1. Conduita la lecție

- atent, participă activ, cu interes;
- atenția și interesul inegale, fluctuante;
- de obicei pasiv, așteaptă să fie solicitat;
- prezent numai fizic, cu frecvente distrageri.

Purtarea în general:

- exemplară, ireproșabilă;
- corectă, cuviincioasă, bună;
- cu abateri comportamentale relativ frecvente dar nu grave; ○
- abateri comportamentale grave; deviantă.

VIII. Conduita în grup, integrarea socială a

elevului 1. Participarea la viața de grup:

- mai mult retras, rezervat, izolat, puțin comunicativ;
- participă la activitatea de grup numai dacă este solicitat;
- este în contact cu grupul, se integrează, dar preferă sarcinile individuale;
- caută activ contactul cu grupul, sociabil, comunicativ, stabilește ușor relații, vine cu idei și propuneri;
- activ, sociabil, comunicativ, cu inițiativă, bun organizator și animator al grupului.

Cum este abordat de colegi:

- bun coleg, sensibil, se înțeleg și se împrietenesc ușor cu el/ea;

bun coleg, săritor la nevoie, te poți bizui pe el/ea;
preocupat mai mult de sine, individualist, egoist.

Colegii îl apreciază pentru:
rezultatele la învățătură;
performanțele extrașcolare
pentru că este prietenos, deschis etc.

IX. Trăsături de personalitate

1. Temperamentul:

puternic exteriorizat, impulsiv, nestăpânit, inegal, iritabil, uneori
agresiv, activ, rezistent la solicitări, cu tendințe de dominare a
altora;
exteriorizat, energic, vioi, mobil, echilibrat, ușor adaptabil,
vorbăreț, guraliv, nestatornic;
calm, controlat, reținut, lent, uneori nepăsător, mai greu
adaptabil, rezistent la solicitări repetitive;
hipersensibil, interiorizat, retras, nesigur, anxios;
tip mixt _____

Emotivitate:

foarte emotiv, excesiv de timid, emoțiile îi perturbă activitatea;
emotiv, dar fără reacții dezadaptative;
neemotiv, îndrăzneț.

Dispoziție afectivă redominantă:

vesel, optimist;
mai mult trist, deprimat.

Înșușiri aptitudinale:

lucrează repede, rezolvă ușor și corect sarcinile de învățare;

rezolvă corect, dar consumă mai mult timp și investește mai multă energie;
lucrează dificil, cu erori, nu se încadrează în timp.

Trăsături de caracter în devenire

atitudine față de muncă:

pozitivă

negativă

atitudine față de alții:

pozitivă

negativă

atitudine față de sine:

pozitivă

negativă

X. Concluzii și recomandări:

4.4. Fișa de caracterizare sociopsihopedagogică a familiei

I. Date personale

a) Soțul/tata:

Numele și prenumele: _____

Locul și data nașterii: _____

Domiciliul: _____

Studiile: _____

Ocupația și locul de muncă: _____

b) Soția/mama:

1. Numele și prenumele: _____

Domiciliul: _____

Studiile: _____

Ocupația și locul de muncă: _____

c) Copiii:

Nr.	Numele și prenumele	Locul și data nașterii	Domiciliul	Școala și clasa în care învață
1.				
2.				
3.				

II. Date despre familie

Structura și componența familiei

Tipul familiei:

Adecvată (completă, extinsă, monoparentală

etc.) Tată (mama) decedat

Părinți despărțiți

Părinți vitregi (unul, amândoi)

Alte persoane (rude) apropiate în familie _____

2. Atmosfera și climatul educativ din familie:

raporturi armonioase, de înțelegere și colaborare între părinți și între părinți și copii;

raporturi punctate de conflicte mici și trecătoare;

distorsiuni mari în familie, conflicte frecvente;

familie dezintegrată sau pe cale de destrămare

Condiții de viață și de muncă a membrilor familiei:

precare

la limită

acceptabile

bune

foarte bune

Influențe din afara familiei (vecini, prieteni, colegi):

redușe

ample

frecvente

întâmplătoare

Pasiuni/hobby:

Tata: _____

Mama: _____

Copiii: _____

1 _____

2 _____

3 _____

III. Dezvoltarea fizică și starea sănătăți membrilor familiei

Nr.	Numele, prenumele	Caracteristici ale dezvoltării fizice	Îmbolnăviri	Deficiențe/handicapuri (senzoriale, motorii)

IV. Măsura în care familia își îndeplinește funcțiile sale:

- foarte bine
- bine
- satisfăcător
- rău
- foarte rău

V. Situația materială a părinților:

- foarte bună
- bună
- medie
- la limita strictului necesar
- sub limita strictului necesar

VI. Colaborarea școală-familie:

- optimă
- interes sporit din partea familiei
- răspunde doar la solicitări
- familie indiferentă/pasivă

VII. Trăsături de personalitate ale membrilor familiei ce influențează climatul familial:

Climatul familial:

- *deschis*
- *echilibrat*
- *dezechilibrat*
- *conflictual*
- *calm/liniștit, pașnic*
- *tolerant*
- *intolerant*
- *agresiv/violent*
- *spirit activ/entuziasm*
- *interes și spirit civic*
- *climat optim*
- *climat inert, apatic*
- *climat tensionat etc.*

Trăsături de caracter manifestate în cadrul familiei:

Atitudini față de ceilalți
respect, cordialitate
agresivitate
bunătate
lipsă de respect
prietenie
onestitate
corectitudine
răutate
colaborare
invidie
egoism

Atitudini față de muncă
implicare
originalitate
spirit de inițiativă
conștiinciozitate
indiferență
creativitate
neglijență
responsabilitate

Dispoziția afectivă predominantă în familie:

- *optimistă, veselă*
- *pesimistă, tristă*

VIII. Concluzii și recomandări:

Notă: Practicantul se conduce de aceste modele, însă, le poate completa și desfășura la necesitate. Concluziile și recomandările trebuie să fie clare și argumentate.

BIBLIOGRAFIE

- ALLPORT G.** *Structura și dezvoltarea personalității*. București: EDP, 1981.
- ARNAUT M.** *Psihologie de la resilience*. Ediția a III-a. Paris: Armand Colin, 2015.
- ANDERSON H., GEART D.** *Collaborative Therapy: Relationship and Conversations that Make a Difference*. New York: Routledge, 2007.
- ANDERSON H., JENSEN P.** *Innovations in the Reflecting Process*. London: Karnac Books, 2007.
- ANDREI P.** *Filosofia valorii. Opere sociologice*. București: Ed. Academiei, 1973.
- ARISTOTEL.** *Etica nicomahică*. București: Editura Științifică, 1989.
- BALTES P.B.** *Theoretical propositions of life – span developmental psychology: “On the dynamics between growth and decline”*. In: *Development Psychology*, 23, p.611-626.
- BARUK H.** *Traite de psychiatrie. Vol.VIII*. Paris: Massou, 1959.
- BEELS C.C.** *Notes for a cultural history of family therapy*. In: *family Process*, 2011, 41, p. 67-82.
- BERTRANDO P.** *The Dialogical Therapist: Dialogue in Systemic Practice*. London: Karnas Books, 2007.
- BIBLIA.** *Sfânta Scriptură a vechiului și Noului Testament*. Misk: Picorp., 1994.
- BLOCHER H.D.** *Counseling. A Development Approach*. Ed. a IV-a. New York: John Wiley Sons Inc, 2000.

- BONCHIS E.** (coord.) *Familia și rolul ei în educarea copilului.*
- CADE B.** *Strategic therapy.* In: *Journal of Family Thera-py*, 2 pp.89-99, 1980.
- CALARĂȘ C.** *Conflictologie familială.* Chișinău: Primex-com, SRL, 2014.
- CALARĂȘ C.** *Cultura educației elevului.* Chișinău: Primex-com SRL, 2010.
- CALARĂȘ C.** *Formarea culturii relațiilor intergenerațio-nale. Pedagogia și sociologia educației familiale.* Chiși-nău: Primex Com SRL, 2017.
- CALLO T.** *Școala științifică a pedagogiei transprezente.* Chișinău: Pontos, 2010.
- CECCHIN G.** *Hypothesizing, circularity and neutrality revisited: an invitation to curiosity.* In: *Family Process*, 26 pp. 405-413, 1987.
- CECCHIN G.** *Human Sistems. The Gournal of Systemic Consultation and Management.* Vol.16. 2005 (Revista în întregime dedicată contribuției lui G. Cecchn la dezvoltarea TFS).
- CEUCĂ E.** *Psihoterapia familială sistemică și de cuplu. Concepte și concepții.* Vol.I. Iași: ICF, 2011.
- COLAPINTO J.** *Structural family therapy.* In: A.S. Gurman, D.P. Kniskern (eds), *Handbook of Family The-rapy.* New York: Brunner/Mazel, pp. 417-443, 1981.
- CUCOȘ C.** *Pedagogie.* Iași: Polirom, 2006.
- CUZNEȚOV Larisa, BANUH N.** *Filosofia educației.* Chișinău: UPS „I. Creangă”, 2004.

- CUZNEȚOV Larisa.** *Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei.* Chișinău: CEP USM, 2008.
- CUZNEȚOV Larisa.** *Educație prin optim axiologic.* Chișinău: Primex-com SRL, 2010.
- CUZNEȚOV Larisa.** *Filosofia practică a familiei.* Chiși-nău: CEP USM, 2013.
- CUZNEȚOV Larisa.** *Consilierea parentală.* Chișinău: Primex-com SRL, 2013.
- CUZNEȚOV Larisa.** *Consilierea și educația familiei. Introducere în consilierea ontologică complexă a familiei.* Chișinău: Primex-com SRL, 2015.
- CUZNEȚOV Larisa, CALARAȘ C, EȚCO C.** *Consilierea și educația pentru sănătate a familiei. Repere teoretice și sugestii practice.* Chișinău: Primex-Com SRL, 2016.
- DAFINOIU I.** *Elemente de psihoterapie integrativă.* Iași: Polirom, 2000.
- DAFINOIU I.** *Personalitatea.* Iași: Polirom, 2002.
- DAFINOIU I., VARGHA J.-L.** *Psihoterapii scurte. Stra-tegii, metode, tehnici.* Iași: Polirom, 2005.
- DANIEL J. SIEGEL M.D; Tyna Payne BRYSON Ph.D.** *Creierul copilului tău. Douăsprezece strategii revoluțio-nare de dezvoltare unitară a creierului copilului tău.* București: Editura for You, 2014.
- DAVID D.** *Tratat de psihoterapii cognitive și comporta-mentale.* Iași: Polirom, 2006.
- DAVID D. BENGA O., RUS Alina S.** *Fundamente de psihologie evoluționistă și consiliere genetică. Integrări ale psihologiei și biologiei.* Iași: Polirom; 2007.

- DUMITRU I. AI.** *Personalitate, atitudini și valori.* Timi-șoara: Editura de Vest, 2001.
- DUMITRU I. AI.** *Educație și învățare. Aspecte psiho-individuale, psihosociale și manageriale.* Timișoara: Eurostampa, 2001.
- DUMITRU I. AI.** *Consiliere psihopedagogică. Baze teo-retice și sugestii practice.* Iași: polirom, 2008.
- ENĂCHESCU C.** *Tratat de psihologie morală.* Iași: Poli-rom, 2008.
- EPSTON D.** *Down Under and UP Over: Travels with Narrative Therapy.* London: AFT Publishings, 2008.
- ERICKSON M.** *L'hypnose thérapeutique.* Paris: ESF, 1990.
- FILIPOI S.** *Basmе terapeutice pentru copii și părinți.* Cluj-Napoca: Fundația culturală Forum, 1998.
- FONTAINE R.** *Psihologia îmbătrânirii.* Iași: Polirom, 2008.
- FREDMAN G., CHRISTIE D.** *Reflecting teams with children: the bear necessities.* In: *Clinical Ghild Psycho-logy and Psychiatry*, 2007. Nr.12, pp.211-222.
- FREEDMAN J., COMBS G.** *Narrative Therapy: The Social Construction of Preffered Realites.* New York: Norton, 1996.
- GARDNER H.** *Mintea disciplinată. Educația pe care o merită orice copil, dincolo de informații și teste standarde.* București: Sigma, 2005.
- GELDARD K., GELDARD D., VIN FOO R.** *Consilierea copiilor. O introducere practică.* Iași: Polirom, 2013.
- GHERGUȚ A.** *Evaluare și intervenție psihoeducațională.* Iași: Polirom, 2011.

- GOLEMAN D.** *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche, 2008.
- GOLU P., GOLU F.** *Psihologie. Repere ale învățării raționale*. București: EDP RA, 2006.
- GOLU F.** *Manual de psihologia dezvoltării. O abordare psihodinamică*. Iași: Polirom, 2015.
- GUȚU VL.** *Pedagogie*. Chișinău: CEP USM, 2013.
- HALEY H.** *Un Therapeute hors du commun, Milton H. Eriskson*. Paris: EPI, 1984.
- HAY Louise L.** *Afirmările pozitive. Experimentează chiar acum tot de poate fi mai bun în viață*. Brașov: Adevăr Divin, 2011.
- HOFFMAN L.** *Exchanging Voices: A collaborative Approach to Family Therapy*. London: Karnac Books, 1993.
- ILUȚ P.** (coord). *Dragoste, familie și fericire. Spre o sociologie a seninătății*. Iași: Polirom, 2015.
- KNOWLES M.S.** *The art and Science of helping Adults learning*. San-Ftancisco: Jossey Bacc, 1984.
- KONYA Z., KONYA A.** *Terapie familială sistemică*. Iași: Polirom, 2012.
- MADANES C.** *Stratégies en thérapie familiale*. Paris: ESF, 1991.
- MASLOW A.** *Motivație și personalitate*. București: Ed. Trei, 2007.
- MINUCHIN S.** et. al. *Families of the Slums: An Exploitation of their structure and Treatment*. New York: Basic Books, 1967.
- MURPHY J.** *Cum să folosim puterea subconștientului*. București: Ed. Nicol, 2011.

- MUNTEAN A., MUNTEANU A.** *Violență, traumă, reziliență*. Iași: Polirom, 2011.
- MUNTEAN A.** *Psihologia dezvoltării umane*. Iași: Poli-rom, 2006.
- NECULAU A.** (coord.) *Manual de psihologie socială*. Iași: Polirom, 2004.
- NEGOVAN V.** *Introducere în psihologia educației*. București: Editura Universitară, 2005.
- NEGREȚ-DOBITOR I., PĂNIȘOARĂ I.-O.** *Știința învățării*. Iași: Polirom, 2008.
- NORCROSS J.C., GOLDFRIED M.R.** *Psychothérapie interogative*. Paris: Desclée de Brouwer, 1998.
- NORCROSS J.C., NEWMAN F.C.** *L'intégration en psy-chothérapie: synthèse et/ou éclectisme*. Paris: Desclée de Brouwer, 1998.
- O'BRIEN, G. HOURSTON.** *Terapii integrative*. Iași: Polirom, 2009.
- PĂNIȘOARĂ G., SĂLĂVĂSTRU D., MITROFAN I.** *Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării*. Iași: Polirom, 2016.
- PĂNIȘOARĂ I.-O.** *Comunicarea eficientă*. Ed. A II-a revăzută. Iași: Polirom, 2008.
- PATRAȘCU D.** *Cuget și Zbucium asupra Lumii-genului-neamului-familiei-omului-numelui-credinței-educației*. Chișinău: Garomont-Studio, 2014.
- PIAGET J.** *Psihologie și pedagogie*. București: EDP, 1980.
- PROCHASKA J.O., DICLEMENTE C.C.** *The trans-theoretical Approach: Crossing the Traditional Boundarès of Therapy*. Homewood: Dow Jones-Irwin, 1984.

- RAY W. A., KELNEY B.** *Resourse Focused Therapy*. London: Larnac Books, 1993.
- RIEMANN Fr., KLEESPIES W.** *Arta de a te pregăti pen-tru vârsta a treia* (Trad. de A. Motoc). București: Editura Trei, 2007.
- ROGERS C.R.** *La relation d'aide et la psychotherapie*. Paris: ESF, 1974.
- SATIR V.** *Arta de a făuri oameni. Psihologia familiei*. București: Editura trei, 2010.
- SATIR V.** *Terapie familială*. București: Editura Trei, 2011.
- SĂLĂVĂSTRU D.** *Psihologia învățării. Teorii și aplicații educaționale*. Iași: Polirom, 2009.
- SEGALEN M.** *Sociologia familiei*. Iași: Polirom, 2011.
- SIEBERT H.** *Învățarea autodirijarea și consilierea pentru învățare*. Iași: Institutul European, 2001.
- STYLE Ch.** *Psihologia pozitivă. Ce ne menține fericiți, optimiști și motivați*. București: Ed. All, 2015.
- TENENBAUM S.** *L'hypnose ericksonienni. Un sommeil qui éveille*. Paris: IEM, 1996.
- TOMȘA GH.** *Dicționar de orientare școlară și profesio-nală*. București: Afeleu, 1996.
- TOMȘA GH.** *Consilierea și orientarea în școală*. București: Casa de Editură și Presă Viața Românească, 1999.
- TOMȘA GH.** *Orientarea și dezvoltarea carierei la elevi*. București: Casa de Editură și Presă Viața Românească, 1999.
- TOMȘA GH.** *Abordări generale ale consilierii și consultanței școlare*. Focșani: Ed. Terra, 2011.

- TROFĂILĂ L.** *Psihologia dezvoltării*. Chișinău: S.A. Reclama, 2007.
- VERA L., LEVEAU J., VERA L.P.** *Terapia cognitiv-comportamentală la copii și adolescenți*. Iași: Polirom, 2011.
- WOOLFOLK ANITA E.** (1995). *Educational psychology, the complexity of the Classroom*, Allyn and Bacon, Boston, Londra, Toronto, Sydney, Tokyo, Singapore.
- WOOLFOLK E. A.** *Educational Psychology*. New-York; RKP, 1990.
- ZLATE M.** *Psihologia la răspântia mileniilor*. Iași: Poli-rom, 2001.
- ZLATE M.** *Tratat de psihologie organizațional-manage-rială*, vol.I, Editura Polirom, 2004.
- ZLATE M.** *Introducere în psihologie*. Iași: Polirom, 2015.
- АЛЕКСЕЕВ П. В., ПАНИН А. В.** *Философия*. Москва: Эксмо-Пресс, 2004.
- БАДХЕН А.А., СОЛОВЕЙЧИК М.Я.** *Навыки консультирования. Мастерство психологического консультирования*. СПб: Речь, 2010.
- БЕРН Э.** *Транзакционный анализ и психотерапия*. Санкт-Петербург: Братство, 1994.
- ВАСИЛЮК Ф.Е.** *Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии*. Москва: МГППУ, 2012.
- МЕНЕГЕТТИ А.** *Психосоматика*. Москва: Б.Ф. Онтопсихология, 2009.
- МЕНЕГЕТТИ А.** *Онтопсихология*. Москва: Б.Ф., 2008.

- МЕНЕГЕТТИ А.** *Проект. Человек.* Москва: Б.Ф. Онтопсихология, 2007.
- МИНИГАЛИЕВА М.** *Психологическое консультирование. Теория и практика.* Москва: Феникс, 2008.
- НЕКРАСОВ А., ГЕЙЖАН Н.** *Проектируем семью.* Сетьеведение. Москва: АСТ, 2010.
- РАЙГОРОДСКИЙ Д.Я.** (сост.). *Психология семьи.* Москва: Изд. Дом Бахрах-М., 2002.
- РОГОВ Е. И.** *Настольная книга практического психолога.* Москва: Владос, 2001.
- ТАЛАНЧУК Н. М.** *Архитектоника воспитательного процесса: современная концепция и теория воспитания.* 2 т. Казань, 1999.
- ТОЛСТАЯ С.** *Основы психологического консультирования: теория и практика.* Chişinău: CEP USM, 2015.
- ХЕЙ Луиза.** *Я могу сделать это. Книга для тех, кто имеет большие планы* (перевод с англ.). Москва: издательство «Э», 2016.
- ЭЙДЕМИЛЛЕР Э.Т., ЮСТИЦКАЯ В.** *Психология и психотерапия семьи.* Санкт-Петербург-Москва: Питер, 1998.
- KARASU T.B.** *The specificity vs. non-specificity dilemma: Toward identifying therapeutic change agents.* In: American Journal of Psychiatry, 143; pp.687-695/ 1986.
- PAPALIA E.D., Olds W.S.** *Human Development* (ed-a a III/a). McGraw-Hill Boos Company, 1986.
- ROGERS C.R.** *Counseling and Psychotherapy.* Boston: Houghton Mifflin, 1942.

VEZINA J., CAPPELIEZ P., LANDREVILLE P. *Psychologie gérontologique*. Paris: Gaëtan Morin, 1994.

Dicționare

Dicționar de Filosofie. Larousse. București: Univers Enciclopedic (coord. J. Didier), 1998.

Dicționar Enciclopedic de Filosofie. Filosofia de la A – Z. București: All, 2000.

Dicționar de Psihanaliză. Larousse. București: Univers Enciclopedic (coord. R. Chemama), 1997.

Dicționarul explicativ al limbii române. București: Univers Enciclopedic, 1998.

Dicționar de pedagogie. S. Cristea. Chișinău-București: Litera Internațional, 2000.

Dicționar de psihologie. Popescu-Neveanu P. București: Albatros, 1994.

Полный справочник психотерапевта. А. А. Дроздов. Москва: Эксмо, 2010.

Surse electronice

<http://positivepsychologymelbourne.com.au/Perma-model>

UNESCO. Education and Leisure.

www.eycb.coe.int/compasito/chapter5pdf/4.pdf.

Larisa CUZNEȚOV

**CONSILIEREA ONTOLOGICĂ
COMPLEXĂ A FAMILIEI**

Semnat pentru tipar Formatul $60 \times 84 \frac{1}{16}$.
Coli de autor 16,7. Coli de tipar 27,2. Comanda _.

Tirajul 200 ex.

Tipografia Primex-Com SRL
Chișinău, str. V. Pârcălab, 18/1a
tel. 22-72-88