

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII
ȘTIINȚIFICE A REPUBLICII MOLDOVA**

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT
„ION CREANGĂ” DIN CHIȘINĂU**

CUZNEȚOV Larisa

**FAMILIA CA PROIECT EXISTENȚIAL.
MANAGEMENT FAMILIAL**

Chișinău, 2018

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

**STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY
„ION CREANGA” OF CHISINAU**

CUZNETOV Larisa

**FAMILY AS EXISTENTIAL
PROJECT. FAMILY MANAGEMENT**

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.2 din 27.09.2018).

Recenzenți:

**Tatiana CALLO, dr. habilitat, profesor universitar,
ANACEC Carolina PLATON, dr. habilitat, profesor
universitar, USM Carolina CALARAȘ, dr., conferențiar
universitar, UPS „Ion Creangă” din Chișinău**

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Cuznețov Larisa Leonid

Familia ca Proiect Existențial. Management familial. Family as Existential Project. Family Management. Larisa Cuznețov; UPS „Ion Creangă” din Chișinău. – Chișinău: s.n., 2018, Tipografia Primex-Com SRL, 2018. – 323 p.

Tit., cuprins paral.: lb. rom., engl. – Bibliogr.: pp.319-323

Bibl.: în total 62 surse

ex.

ISBN 978-9975-3232-7-7

© Larisa Cuznețov, 2017

ISBN 978-9975-3232-7-7

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. Reper 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); *Consilierea ontologică complexă a familiei* (2018) etc.

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); *Complex Ontological Family Counseling* (2018) etc.

CUPRINS

INTRODUCERE	10
FAMILIA CA PROIECT EXISTENȚIAL	
1.1. Condiții de edificare a familiei ca Proiect Existențial Durabil.....	17
1.2. Fundamentarea Proiectului Existențial de Edificare a Familiei Fericite.....	21
1.3. Formula fericirii și edificarea familiei ca Proiect Existențial.....	27
1.4. Perspectivele vieții, familia și dezvoltarea personală.....	32
CONSTRUIREA SENTIMENTELOR POZITIVE ȘI PROIECTUL EXISTENȚIAL DE EDIFICARE A FAMILIEI	
2.1. Valorificarea sentimentelor pozitive în edificarea familiei ca Proiect Existențial.....	39
2.2. Importanța fluxului și a prezenței în edificarea și menținerea familiei.....	46
2.3. Înțelepciunea ca factor de armonizare a relațiilor familiale	52
2.4. Bunăstarea spirituală a familiei. Avantajele credinței și ale practicii religioase.....	58
CONȘTIINȚA DE SINE A MEMBRILOR FAMILIEI ȘI CONȘTIINȚA COEZIUNII FAMILIEI	
3.1. Exersarea conștiinței de sine în cadrul familiei.....	65
3.2. Îmbunătățirea eficienței personale în contextul edificării și a menținerii familiei.....	69
3.3. Problema preciziei, a stilului explicativ și stilului atributiv în cadrul familiei.....	76
3.4. Conștiința de sine, recunoștința și iertarea ca factori de consolidare a coeziunii familiale.....	82

BUNĂSTAREA EMOȚIONALĂ A FAMILIEI: CONSTRUIREA UNOR RELAȚII MAI BUNE CU NOI ÎNȘINE ȘI CU CEILALȚI

4.1. Manifestarea și menținerea inteligenței emoționale în cadrul familiei.....	88
4.2. Siguranța, speranța și optimismul în relaționarea familială.....	92
4.3. Recunoștința și atașamentul sănătos în familie.....	95
4.4. Construirea relațiilor pozitive cu partenerul conjugal și copiii.....	99

SĂNĂTATEA FAMILIEI: CUM SĂ CONSTRUIEȘTI BUNĂSTAREA PSIHOFIZICĂ ȘI CUM SĂ TRĂIEȘTI MAI MULT

5.1. Bunăstarea psihofizică a membrilor familiei.....	107
5.2. Cultivarea obiceiurilor sănătoase în cadrul familiei.....	112
5.3. Impactul psihologiei pozitive asupra comportării la serviciu. Profilaxia workaholismului.....	118
5.4. Precauția, complexitatea și modul demn de viață al familiei....	122

DEZVOLTAREA EFICIENȚEI PERSONALE A MEMBRILOR FAMILIEI ȘI MENȚINEREA ARMONIEI

6.1. Reziliența în cadrul familiei.....	129
6.2. Precondițiile menținerii familiei armonioase. Inițierea Proiectului Existențial de Eedificare a Familiei Fericite.....	134
6.3. Banii, valorile materiale și familia.....	143
6.4. Cultura monitorizării Proiectului Existențial de Edificare a Familiei Fericite	148

GÂNDIREA POZITIVĂ, IDEI ȘI ACȚIUNI MORALE ÎN EDIFICAREA ȘI MENȚINEREA FAMILIEI

7.1. Teme existențiale ale persoanei și familiei.....	159
7.2. Idei și acțiuni morale în cadrul familiei.....	164
7.3. Sentimente și aspirații morale în contextul existenței familiale.....	171
7.4. Conștiința și conduita morală în viața familiei.....	178

ATAȘAMENTUL FAMILIAL ȘI EDUCAȚIA OPTIMĂ A COPIILOR

8.1. Iubirea ca factor de armonizare a relațiilor familiale.....	187
8.2. Situațiile deschise ale vieții familiale, fericirea și centrarea pe acțiunea morală.....	198
8.3. Structura și funcționalitatea acțiunii educative familiale....	207
8.4. Management educațional și coaching-ul familial: forme și metode aplicate în educația copiilor.....	213
ANEXE: MIJLOACE INTELIGENTE DE SUSȚINERE A FAMILIEI.....	233
BIBLIOGRAFIE.....	319

*Dedic lucrarea scumpului meu nepot
Alexandru, soției lui Laurenția și
fiului lor Alexander. Anume ei m-au
provocat să elucidez acest aspect
interesant și important al vieții omului.*

CONTENS

INTRODUCTION.....	13
1. FAMILY AS EXISTENTIAL PROJECT	
1.1. Family- building background as a lasting Existential Project.....	17
1.2. The improvement of the Existential Project of Happy Family building	21
1.3. The formula of happiness and family building as an Existential Project.....	27
1.4. Perspectives of life, family and personal development.....	32
BUILDING OF POSITIVE FEELINGS AND EXISTENTIAL PROJECT OF FAMILY BUILDING	
2.1. Assessment of positive feelings in family building as Existential Project.....	39
2.2. The importance of the flow and presence in the building and maintaining family.....	46
2.3. Wisdom as a factor of harmony of family relationships....	52
2.4. Spiritual wellbeing of the family. The advantages of faith and religious practice.....	58
SELF-CONSCIOUSNESS OF FAMILY MEMBERS AND CONSCIOUSNESS OF FAMILY COHESION	
3.1. Practicing of self-consciousness in the family.....	65
3.2. Improvement of personal efficiency in the context of building and maintaining family.....	69
3.3. The problem of precision, explanatory style and attributive style within the family.....	76
3.4. Self-consciousness, gratitude and forgiveness as factors of the consolidation of family cohesion.....	82

**EMOTIONAL WELFARE OF THE FAMILY: BUILDING OF BETTER
RELATIONS WITH OURSELVES AND WITH OTHERS**

4.1. Showing and maintaining emotional intelligence within the family.....	88
4.2. Safety, hope and optimism in family relationships.....	92
4.3. Healthy gratitude and affection within the family.....	95
4.4. Building of positive relationships with conjugal partner and children.....	99

**HEALTH OF FAMILY: HOW TO BUILD THE PSYCHOPHYSICAL
WELLBEING AND HOW TO LIVE LONGER**

5.1. Psychophysical wellbeing of family members.....	107
5.2. Cultivation of healthy habits within the family.....	112
5.3. Impact of positive psychology on the behaviour at work. Workoholism profilaxy.....	118
5.4. Caution, complexity and worthy way of life of the family...	122

**DEVELOPMENT OF PERSONAL EFFICIENCY OF FAMILY MEMBERS
AND MAINTAINING OF HARMONY**

6.1. Resilience within the family.....	129
6.2. Preconditions for creating and maintaining of a harmo- nious family. Initiation of the Existential Project of Family Building.....	134
6.3. Money, material values and family.....	143
6.4. Monitoring culture of the Existential Project of Building the Happy Family.....	148

**POSITIVE THINKING, IDEAS AND MORAL ACTIONS IN THE
BUILDING AND CREATING OF THE FAMILY**

7.1. Existential themes of person and family.....	159
7.2. Ideas and moral actions within the family	164
7.3. Feelings and moral aspirations in the context of family living.....	171
7.4. Moral consciousness and behaviour in family life.....	178

FAMILY AFFECTION AND OPTIMAL EDUCATION OF CHILDREN	
8.1. Love as the factor of harmonization of family relationships	187
8.2. Visible situations of family life, happiness and focusing on moral action.....	198
8.3. Structure and functionality of family educational action....	207
8.4. Educational management and family coaching: forms and methods applied in education of children.....	213
ANNEXES: SMART MEANS OF SUPPORTING THE FAMILY.....	233
BIBLIOGRAPHY.....	319

I dedicate this work to the family, to my dear grandson Alexandru, his wife Laurentia and to their son Alexander. That's they provoked me to study these interesting and important aspects of life.

**FAMILIA – CEL MAI IMPORTANT
PROIECT UMAN**

Familia ca concept științific fundamental reprezintă un fenomen valoros existențial, un mare și frumos ideal cultural, abordat și cercetat la nivel mondial!

Familia ca fenomen uman, reflectă un veșnic și tandru roman, o alianță dintre femeie și bărbat, pentru a naște, crește și a face omul mai bun, spiritual și adecvat!

Familia ca instituție socială formează o personalitate morală, edificată într-un mod ingenios sentimental, familia rămâne valorificată de om și neam – multifuncțional!

Familia ca factor educațional, formează între oameni un climat mai cordial, creează un context inedit intergenerațional, oferă un spațiu partenerial, iubire, stabilitate, dăruire...

Nimic mai genial decât familia n-a inventat civilizația pentru a realiza enculturația...

Larisa Cuznețov

INTRODUCERE

*A fi tot ceea ce poți să fii – duce
la împlinire și fericire...*

Dacă avem intenția să trăim o viață demnă, interesantă și plină de sens, să educăm și să pregătim copiii noștri pentru fericire, sperăm că veți găsi în această carte multe sfaturi și strategii utile. Lucrarea în cauză continuă aceeași linie strategică și axă doctrinală de educație și cultivare a familiei (ca și cele circa 200 de lucrări științifice publicate anterior) și poate fi considerată o monografie de tipul unui vademecum practic, necesar specialiștilor care se ocupă de consilierea familiei și persoanelor, care tind să creeze și să mențină o familie armonioasă și fericită.

Am urmărit ca limbajul lucrării, expunerea informației, sarcinile, modelele, reprezentările grafice să fie accesibile pentru adolescenți, tineri, cât și pentru persoanele mature, care își doresc o schimbare pozitivă substanțială, o reechilibrare a vieții și a relațiilor, a climatului familial.

Monografia propune cititorului o abordare cu caracter ontologic de orientare axiologică și praxiologică, valorificată din perspectiva psihologiei pozitive și a psihologiei morale.

În viața cotidiană observăm funcționarea unui paradox cunoscut de toți: fiecare om dorește să fie fericit, dar nu fiecare om, și nu întotdeauna, se axează pe gândirea pozitivă, voință, acțiunea și comportamentul moral. Lucrarea ne va ajuta să pătrundem, să conștientizăm și să valorificăm esența și conținutul următoarelor *fenomene, care, de fapt, reprezintă conceptele-cheie*:

Fericire,
Bunăstare generală,
Bunăstare psihologică,

Optimism,
Flux,
Familie armonioasă,
Familie fericită,
Alegere,
Recunoștință,
Perspective existențiale,
Emoții și sentimente pozitive,
Speranță,
Reziliență,
Sens al vieții,
Scop,
Înțelepciune,
Introspecție,
Management familial,
Coaching familial,
Reflecție și autoevaluare,
Încredere în sine,
Proiect existențial.

Așadar, vom cunoaște nu numai specificul fenomenelor respective, ci vom mai afla modalitățile și strategiile de exersare și aplicare a lor în procesul de autoperfecționare, educație a copiilor, de edificare și menținere a armoniei în cadrul familiei.

Suntem tentați să sperăm că o analiză simplă a cuprinsului, a sugestiilor orientative și a exercițiilor destinate partenerilor conjugali de la finele fiecărui subcapitol, va incita curiozitatea și dorința Dvs. de schimbare a vieții familiale.

În viziunea noastră, am conceput lucrarea într-o formă originală de incursiune în elaborarea și punerea în valoare și funcțiune a celui mai important ***Proiect Existențial al Omului***,

cel de edificare și menținere a unei familii armonioase, durabile și fericite. Cultura, arta și măiestria edificării și menținerii funcționalității familiei o elucidăm treptat prin demonstrarea explorării optime a coordonatelor, principiilor, strategiilor și a metodelor de *management și coaching familial*. Astfel, prin această lucrare, avem ca scop a spori autodezvoltarea și eficiența personală; a ghida exersarea conștiinței morale și acceptarea de sine a persoanei, a orienta cititorul spre dezvoltarea și practica recunoaștinței, prezenței, fluxului, atenției, înțelepciunii; a dezvolta capacitatea de reevaluare și vizualizare, fixare a perspectivelor vieții, a scopului, obiectivelor semnificative și realizabile; a schimba clișeele de gândire distorsionată, incitând formarea culturii emoționale, a sentimentelor pozitive, dezvoltarea optimismului, a spiritualității și formarea unității dintre conștiința și conduita morală.

Sperăm că lucrarea va fi un bun prilej de reflecție asupra celei mai importante vocații umane, a celei de familist și de părinte, asupra întemeierii și administrării celui mai important Proiect al Vieții Noastre, care se numește Familie.

Să nu uităm că psihologia pozitivă ne învață că fericirea este o urmare a lucrurilor pe care le facem, iar psihologia morală ne orientează spre o conduită onestă de valorificare a **Binelui**.

Cu mare drag invităm tineretul și familia la o lectură activă, participativă, cu implicații personale interesante și creative de dezvoltare și completare a ideilor și a acțiunilor pozitive în ceea ce privește edificarea unui continuum familial fericit.

29 iulie, 2018

Larisa Cuznețov (Secrieru)

INTRODUCTION

*Being everything you can be –leads
to fulfilment and happiness ...*

If we have the intention to live a dignified, interesting and meaningful life, to educate and to prepare our children for happiness, we hope that you will find in this book many useful advices and strategies. The given work continues the same strategic line and doctrinal axis of the education and cultivation of the family (as in about 200 previously published scientific papers) and may be considered a monograph of the type of a practical vademecum, necessary for specialists dealing with the counselling of family and people that tend to create and maintain a harmonious and happy family.

We paid attention that the vocabular of the work, presentation of information, tasks, models, graphic representations to be accessible for both the adolescents, young people and adult people that want a positive substantial change of life and relationships, of the family climate.

The monography proposes to the reader an approach with ontological character of axiological and praxiological orientation, valuated from the perspective of positive psychology and moral psychology.

In everyday life, we observe the functioning of a paradox known to everyone: everyone wants to be happy, but not everyone and not always focuses on positive thinking, will, moral action and behaviour. The work will help us to familiarize ourselves and to penetrate, to realize and to valuate appropriately the essence and content of the following *phenomena that represent also the key concepts*:

Happiness,
General wellbeing,

Psychological wellbeing,
Optimism,
Flow,
Harmonious family,
Happy family,
Choice,
Gratitude,
Existential perspectives,
Positive emotions and feelings,
Hope,
Resilience,
Meaning of life,
Goal,
Wisdom,
Introspection,
Family management,
Family coaching,
Reflection and self-evaluation,
Self-confidence,
Existential project.

Therefore, we will know not only the specificity of the concerned phenomena, but we will find out also the modalities and strategies of their practice and application in the process of self-perfection, education of children, building and maintaining of harmony within the family.

We are tempted to hope that a simple analysis of the contents, reference suggestions and exercises proposed to the conjugal partners at the end of each subchapter will incite the curiosity and desire to change the family life.

We conceived the study in an original form (in our vision) of incursion in the elaboration and enhancement and operation of the most important *Human Existential Project*, that of the

building and maintaining of a harmonious, sustainable and happy family.

The culture, art and mastery of the building and maintaining of family functionality we elucidated gradually through the demonstration of the optimal exploration of the coordinates, principles, strategies and methods of *family management and coaching*. Thus, through this work, we aim to increase the personal self-development and efficiency; to guide the practice of moral consciousness and self-acceptance of the person; to orient the reader towards the development and practice of gratitude, presence, flow, attention, wisdom; to develop the ability of the reevaluation and visualization, fixation of the perspectives of life, purpose, meaningful and achievable goals; the change of distorted thinking clichés, encouraging the formation of emotional culture, positive feelings, the development of optimism, spirituality, and the formation of unity between the consciousness and moral conduct.

We hope that this book will be a good opportunity of the reflection on the most important human vocation, that of the family man and parent, on the foundation and management of the most important Project of Our Lives that is called Family.

Let us not forget that positive psychology teaches us that happiness is a consequence of the things we do, and that moral psychology orients us towards an honest behaviour based on **Good**.

We invite with great pleasure the young people and families to an active, participative reading with interesting and creative personal implications of the development and completion of positive ideas and actions regarding the building of a happy family space and evolving.

July 29th, 2018
Larisa Cuznetov (Secrieru)

*Psihologia pozitivă ne ajută să înțelegem cum putem
dezvolta gândirea și emoția pozitivă și cum să percepem
lucrurile altfel decât ca pe o luptă...*

Charlotte Style

*Oamenii autentici au calitatea de a păstra un echilibru
armonios între scop și acțiune, acesta, fiind centrat pe o
respectare și promovare continuă a Binelui moral și a unei
conduite oneste...*

Larisa Cuznețov

ĂĂĂ □

Ă □

*ericirea, bunăstarea și mulțumirea de viață devin
sinonime atunci când se încearcă definirea
vieții familiale funcționale și armonioase...*

Martin Segalen

*Dacă vrei să înțelegi semnificația fericirii,
trebuie s-o privești ca pe o recompensă și nu ca pe un scop...*

Antoine de Saint-Exupery

*...Nu te iubesc pentru ceea ce ești,
ci pentru ceea ce sunt atunci când sunt cu tine.*

*...Doar pentru că cineva nu te iubește așa cum vrei tu, nu
înseamnă că nu te iubește cu toată ființa sa...*

*...Poate că pentru lume ești doar o singură persoană,
dar pentru o anumită persoană ești întreaga lume...*

Gabriel Jose Garcia Marquez

1.1. Condiții de edificare a familiei ca Proiect Existențial Durabil

Fiecare om vrea să fie fericit, însă nu există un anumit lucru care îl poate face fericit. Această tendință a omului reprezintă obiectul de studiu al *Psihologiei pozitive*, întemeiată și promovată de doi savanți remarcabili, de **M. Seligman** și **M. Csikzentmihalyi**. Psihologia pozitivă ca un domeniu relativ nou al științelor despre om și educație, are un scop nobil de a reuni cercetările psihologilor umaniști, a sociologilor, antropolo-gilor, biologilor, geneticienilor, psihiatrilor, filosofilor și a pedagogilor, care țin de formarea și consolidarea cunoștințelor și competențelor generale ale oamenilor, pentru a determina căile ce duc la bunăstare, prosperitate și înflorire, atât din punct de vedere individual, cât și cultural [51, p.5].

Noi, vom analiza bunăstarea și fericirea omului în contextul creării și menținerii unei familii armonioase, adică funcționale, a fortificării eficienței și valorii personale.

Înainte de a determina esența și conținutul acestor aspecte importante și condițiile edificării familiei ca proiect existențial, vom clarifica specificul conceptelor și a fenomenelor de *fericire* și *bunăstare*. Deși oamenii folosesc, în mod obișnuit, termenul de *fericire* pentru a reda starea vizată, de fapt, *bunăstarea generală* înseamnă mai mult decât *fericirea*.

Astfel, Ch. Style menționează faptul că oamenii, definind o viață funcțională și sentimentul pozitiv trăit de la aceasta, folosesc sinonimele: *fericire*; *bunăstare* și *mulțumire de viață*. În acest sens, cercetătoarea consideră că *bunăstarea subiectivă este cel mai potrivit termen prin care se definesc calitățile cognitive și*

emoționale ale fericirii, acesta reprezentând unitatea de măsură pentru emoția pozitivă [Ibidem, p.7].

Evident că psihologia pozitivă măsoară toate lucrurile care influențează calitatea vieții omului, începând cu sănătatea și longevitatea omului, edificarea și menținerea unei familii armonioase, unite, apte de adaptare socială și economică; valorificarea iubirii, a atașamentului uman și, finalizând cu bucuria de la eficiența personală a membrilor adulți și minori; cu posedarea simțului umorului, a capacității de reziliență (adică a competenței de rezolvare a problemelor existențiale, restabilirea și revenirea persoanei în urma traumelor). Toate aspectele nominalizate reprezintă indicatorii bunăstării generale a omului, deci, și a fericirii. În acest context, ținem să menționăm o constatare foarte importantă a savanților din domeniul psihologiei pozitive, care ne atenționează asupra faptului că o *bună parte din fericirea omului este determinată genetic.*

Plecând de la aceste idei, vom urmări care este traseul și care sunt condițiile întemeierii și menținerii bunăstării generale a familiei, a tuturor membrilor ei, adulți și minori.

Considerăm că fiecare persoană, care dorește să-și creeze o familie, este, pur și simplu, obligată să fie ea fericită și să contribuie la edificarea fericirii celor apropiați. Această axiomă poate fi abordată ca scop, ca perspectivă vitală, ca prioritate valorică și ca Proiect Existențial Uman.

Este cunoscut faptul că modelul familial și cel parental din familia de origine a persoanei are un rol decisiv în procesul de inițiere și constituire a propriei familii. Comunicarea și relaționarea optimă, exemplul pozitiv de conviețuire al adulților, calitatea managementului familial (luarea și realizarea deciziilor), al creșterii și educației copiilor – sunt cele mai importante repere

praxiologice, de la care învață copiii noștri și pe care le urmează în viața adultă. Iată de ce fiecare familist este dator să depună efort pentru a duce o viață demnă, pentru a fi el fericit și a-i face fericiți pe ceilalți din jurul său. În esență, aceasta este axa doc-trinală a lucrărilor noastre, dedicate pedagogiei și filosofiei practice a familiei și, desigur că, ar fi o condiție primordială în elab-orarea celui mai important Proiect al vieții omenеști – Familia.

O a doua condiție se poate rezuma la o pregătire teoretică bună în ceea ce privește cunoașterea particularităților psihologice ale persoanei, a etapelor și crizelor de vârstă, a trăsăturilor de personalitate; a posibilităților și modalităților dezvoltării eficienței intelectuale, morale, tehnologice, psihologice, estetice etc.

O a treia condiție se configurează în jurul necesității de a te cunoaște bine pe tine însuși, pentru a fi în stare să-ți dezvolți punctele pozitive/ forte ale personalității, anihilându-le și chiar lichidându-le pe cele negative, slabe.

Următoarea condiție, a patra, se poate formula în felul următor: centrarea pe un mod de viață sănătos, responsabil și demn din punct de vedere moral și spiritual.

Încă o condiție importantă o considerăm respectarea drepturilor omului în îmbinare cu onorarea obligațiilor, orientate spre o colaborare optimă în realizarea funcțiilor managementului familial.

O altă condiție deosebit de importantă pentru realizarea eficientă a acestui proiect grandios uman este implicarea conștientă și activă a partenerilor conjugali în elaborarea, fundamen-tarea, valorificarea și monitorizarea acțiunilor, perspectivelor și strategiilor de obținere a scopului suprem: armonia relațiilor și bunăstarea generală a fiecărui membru familial, a întregului sistem.

Sugestii orientative:

Dacă persoana dorește să fie fericită, ea trebuie să cunoască esența și componentele fericirii și bunăstării psihologice și să acționeze în direcția dată.

Cunoașterea și conștientizarea elementelor constitutive ale fericirii umane se corelează cu acțiunea morală, dezvoltarea autoeficienței personale și formarea unității dintre conștiința și conduita morală/ onestă.

Fericirea înseamnă centrarea pe respectarea drepturilor omului și a copilului, pe alegerile și deciziile libere și autonome a persoanei.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Întocmiți o listă a avantajelor persoanei care și-a edificat și menține o familie armonioasă.

Elaborați o listă a condițiilor care stau la baza edificării **Proiectului existențial – Familia.**

Probă: verificați nivelul pregătirii psihologice pentru crearea familiei și abordării ei ca cel mai important proiect existențial al Dvs. Răspundeți sincer la următoarele întrebări:

Sunt satisfăcut de propria viață?

Am obținut acele lucruri pe care le-am dorit?

Mă consider apt și bine pregătit pentru viața de familie:

în plan psihofizic;

în plan emoțional;

în plan cognitiv (cunosc particularitățile vieții de familie, funcțiile, crizele posibile etc.);

în plan economic;

în plan moral;

în plan-spiritual;
Ce înseamnă fericirea?
Ce înseamnă fericirea familiei?
Ce așteptați de la viața familială?
Care sunt așteptările partenerului Dvs.?
Cum veți îmbina viața de familie cu activitatea profesională și cea socială?

1.2. Fundamentarea *Proiectului Existențial de Edificare a Familiei Fericite*

Oricare evenimente și lucruri pe care le producem trebuie fundamentate, adică necesită o studiere profundă și stabilire a unei baze, care include un șir de repere (fundamente) teoretice și practice. Această procedură se mai numește *întemeiere*, ceea ce înseamnă găsirea și explorarea unor temeuri care ar justifica și ar argumenta acțiunile noastre. Acest termen exprimă necesitatea omului de a avea o călăuză ale acțiunilor sale. Prin esența sa, termenul dat ne trimite la gândul potrivit căruia atunci când dorim să facem ceva semnificativ în viață avem nevoie de determinarea și folosirea unor temeuri, a unei baze solide, care ne-ar ghida întreaga activitate. Odată cu promovarea *teoriei educației cognitive* [44], a *teoriei eficienței personale* [4; 37], a concepției cu privire la *educația permanentă* [Apud 11], în științele educației au început a fi definite și explorate activ conceptele vizate, printre care a fost dezvăluită și esența conceptului de *fundament*. Acesta este sinonim cu termenii: *reper*, *bază*, *temei*, care desemnează același aspect.

Așadar, pentru a stabili fundamentele, adică a realiza fundamentarea *Proiectului Existențial de Edificare a Familiei Fericite*, vom pleca de la clarificarea pozițiilor esențiale ale psihologiei

pozitive cu privire la bunăstarea și fericirea persoanei [2; 5; 9; 15; 48; 51; 52]; ale perspectivelor, principiilor și strategiilor filosofiei practice a familiei [11] și precizarea chintesenței valorilor pedagogiei și sociologiei familiei [6; 10; 19; 38; 39; 47].

Psihologia pozitivă studiază *felul în care trăim și felul în care noi alegem cum să trăim* ca să fim fericiți. În această ordine de idei, propunem o analiză a variantelor posibile de alegere a experiențelor și bunăstării personale, care, de fapt, ne arată cum gândește omul, cum simte și spre ce tinde. În esență, persoana alege lucrurile de care are nevoie și pe care le prețuiește. **Alegerile** pot fi ca un răspuns la anumite circumstanțe sau la conformarea cu normele unui grup social. La fel, alegerea poate fi rațională/ făcută cu mintea, dar poate fi și una emoțională. Mulți oameni pot face alegerea din obișnuință și/sau din perspectiva alegerii lucrurilor deja înțelese și apreciate. Totodată, alegerea poate fi autonomă, dar poate fi făcută și sub influența sau presiunea altor persoane [51, p.11-12]. Dacă persoana face alegerea într-un mod independent și rațional pentru a-și edifica și menține o familie, considerând-o ca cel mai important proiect al propriei vieți, atunci aceasta are toate șansele să fie una armonioasă, durabilă și fericită.

Ținem să menționăm că deseori căsătoria ca un prim pas în edificarea familiei nu reprezintă o alegere personală, conștientă și rațională, ci este o alegere pripită, emoțională sau una realizată sub presiunea rudelor/părinților, prietenilor sau ale altor circumstanțe (graviditatea neplanificată a partenerei, careva amenințări din partea rudelor etc.).

Atunci când tinerii au o experiență de comunicare și relaționare, măcar de câțiva ani, au decis independent și rațional să fie împreună, realizând alegerea în baza unui sentiment de iubire

cristalizată, cu siguranță că pot purcede la o primă etapă a elaborării *Proiectului Vieții – Familia*. În acest caz, considerăm necesar să scoatem în evidență încă o condiție importantă.

Ambii parteneri potențiali conjugali trebuie să fie convinși că au aceeași atitudine serioasă și responsabilă față de familie, importanța ei pentru a se simți împliniți și fericiți în viață. Acest lucru poate fi discutat într-un mod serios împreună de cei doi. În cadrul discuției este necesar să fie expuse sincer și deschis ideile, atitudinea personală și expectanțele privind edificarea, menținerea și dezvoltarea familiei, apoi opiniile să fie analizate și comparate obiectiv. Un rol important aici îl poate avea observația reciprocă, conversațiile pe marginea valorilor familiale împărtășite și cunoașterea familiilor de origine, a modelelor comportamentale din cadrul acestora. Bineînțeles că toate aceste aspecte se cer nu numai cunoscute, dar și analizate într-un mod constructiv, fără a face aprecieri, concluzii eronate și pripite.

În adolescență și tinerețea fragedă, în vârtoarea unor emoții puternice, este destul de dificil să efectuezi analize profunde și acțiuni de studiere a tuturor aspectelor, circumstanțelor, care ne pot servi drept indicatori privind pronosticarea succesului sau a eșecului în crearea familiei durabile și fericite.

De aici se configurează importanța alegerii conștiente, realizată de tineri la maturitatea biologică, cea psihoemoțională și desigur ca la maturitatea socioeconomică.

Un alt fundament pentru elaborarea proiectului vieții o constituie cunoașterea și valorificarea optimă a componentelor esențiale ale *bunăstării psihologice a persoanei*. Adică, tinerii trebuie să cunoască precis starea propriei sănătăți și a sănătății partenerului; să stabilească prezența scopului; să conștientizeze interesele, aspirațiile și prioritățile valorice ale sale și a potenția-

lului partener. La fel, este important să observăm conduita și acceptarea sinelui, inclusiv nivelul de stăpânire a mediului înconjurător, relațiile cu cei din jur și membrii familiei de origine [51, p.23]. După cum putem observa componentele nominalizate alcătuiesc, de fapt, cultura persoanei. Așadar, o concluzie prealabilă ar indica asupra necesității de a avea o educație bună și a poseda un nivel superior de cultură, care le-ar permite tinerilor a-și planifica, construi și menține conștient o viață fericită, dezvoltând interesul și ambiția pentru devenirea permanentă și învățarea continuă pe întregul parcurs al vieții.

Un alt fundament care se cere cunoscut și explorat rațional, reprezintă cele *două moduri de a fi fericit*:

Cum să fii fericit pe moment, ceea ce desemnează *fericirea hedonică*, care-i asigură omului trăirea unor clipe plăcute. Aceasta este provocată de plăcerile fizice, care presupun trăirea imediată a emoțiilor pozitive (bucuria, încântarea, plăcerea). Principala idee constă în a înțelege că trăim într-o lume care explorează foarte activ nevoia de a obține recompense și plăceri imediate. În sensul dat, considerăm important aspectul de a evita intrarea în *roata hedonică*, adică a stimula permanent fericirea de moment cu și prin ceva.

Fericirea eudaimonică, care aduce satisfacții pe termen lung, de durată și implică sentimentul de împlinire și bunăstare, dar și cel de plăcere de la efortul depus. Termenul *eudaimonia* provine de la grecescul *daimon*, ceea ce înseamnă potențialul și împlinirea Eului pur. Psihologia pozitivă a ajuns la aceeași concluzie ca și filosofii greci, care considerau că *a fi tot ceea ce poți tu să fii, duce la împlinire și fericire* [51, p.19]. Plecând de la aspectele expuse, înțelegem că avem nevoie, de fapt, de ambele moduri, de trăirea imediată a plăcerii și de a trăi fericirea de la

efortul depus pentru a obține satisfacții de durabile de la realizarea potențialului nostru. Deci, adevărata împlinire a omului parvine din trăirea interconexă a fericirii hedonice și a fericirii eudaimonice. În finalul acestui subcapitol propunem să conștientizăm cât de important este să îmbinăm organic cunoașterea și valorificarea principiilor autoeficienței și dezvoltării personale ca element constitutiv al fericirii hedonice și fericirii eudaimonice. În această ordine de idei, facem un accent major asupra faptului că axarea pe valorile etice, adică centrarea pe acțiunea morală și urmarea strategiilor filosofiei practice a familiei trebuie să fie valorificate în cadrul familiei de la cea mai fragedă vârstă a copilului, pentru a-i forma deprinderi eudaimonice. Acestea din urmă le putem rezuma la planificarea și explorarea sistematică a stimei și respectului față de sine și toți membrii familiei; a modului sănătos și demn de viață; a gândirii și faptelor pozitive; a rezilienței și a modelelor comportamentale pozitive ale părinților pentru orice situație familială (inclusiv situațiile dificile sau tragice).

Cât privește cultivarea fericirii hedonice și a celei eudaimonice prin dezvoltarea autoeficienței personale, vom pleca de la exersarea flexibilității minții, a deschideri spre nou și schimbări, învățarea fără încetare/ în permanență, sporirea adaptabilității sociale; consolidarea construirii și menținerii unei comunicări și relaționări interpersonale adecvate, centrate pe respectarea normelor moral-etice. În acest sens, definim ***aspectele mentalității flexibile. Acestea presupun:***

deschiderea la noi idei și provocări ale vieții;

învățarea continuă/ pe parcursul vieții;

satisfacția de la învățare și depășirea situațiilor dificile;

încrederea în dezvoltarea potențialului intelectual și moral al omului;
convingerea în abilitatea de a dezvolta relații armonioase cu alți oameni;
capacitatea de a planifica, a dezvolta și a monitoriza realizarea scopurilor și perspectivelor vieții;
aspirația și capacitatea pentru depunerea efortului în atingerea scopurilor proiectate;
credința că eșecul este o oportunitate de perfecționare și dezvoltare în continuare;
atitudinea pozitivă față de experiențele noi.

Sugestii orientative:

- În concordanță cu fundamentele expuse ar fi adecvat:
- Să cunoaștem specificul fericirii hedonice/ de moment și a celei eudaimonice/ de durată, pentru a le îmbina armonios și a le asocia cu flexibilitatea minții și a interesului pentru edificarea unei vieți demne.
 - Să valorificăm alegerea independentă, conștientă/ rațională și alegerea axată pe perspectivele existențiale și valorice ale ambilor parteneri.
 - Să explorăm strategia cognitiv-constructivistă în planificarea propriei vieți și în elaborarea *Proiectului Existențial de Edificare și Menținere a Familiei Fericite*.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Stabiliți ce tip de personalitate posedați: sunteți axat pe fericirea hedonică, pe fericirea eudaimonică sau le îmbinați armonios pe ambele. Argumentați.

Enumerați și caracterizați succint componentele și funcțiile vieții de familie.

Enumerați și caracterizați succint componentele și evenimentele vieții de familie, care provoacă plăcere – fericirea hedonică și fericirea eudaimonică.

IV. Nominalizați și caracterizați componentele mediului sănătos de viață.

Probă: verificați nivelul autoeficienței personale în ceea ce privește flexibilitatea minții și planificarea vieții de familie. Stabiliți ce înțelegeți ambii prin:

- mentalitate flexibilă;
- deschiderea la nou și la provocări;
- fericire hedonică;
- fericire eudaimonică;
- autocunoaștere și acceptare de sine;
- potențial intelectual;
- capacitatea de a planifica scopuri, obiective și perspective de dezvoltare a vieții familiale;
- conștiința propriei valori;
- conștiința valorii familiei.

1.3. Formula fericirii și edificarea Familiei ca Proiect Existențial

Cercetătorii din domeniul psihologiei pozitive (S. R. Lyubomirsky, K.M. Sheldon și L. Ross etc.) au conceput o formulă a fericirii, ce include *trei categorii de factori care contribuie la edificarea fericirii persoanei* [51, p.20-21]. Așadar:

$$\bar{A} \quad \bar{A} \square \bar{A} \quad \square \quad \bar{A} \quad \square$$
structura genetică a individului (S) = 50%, care reprezintă capacitatea omului de a fi fericit, cu care acesta s-a născut (deci, *zestrea ereditară* a omului);

condițiile vieții sau circumstanțele/ (C) = 10%, care reprezintă ambianța, lucrurile și evenimentele pe care le poți schimba, dar și cele pe care nu le poți schimba. Acestea includ mediul în care trăiești și în care lucrezi, starea civilă, serviciul, sănătatea, componența familiei, starea materială/ economică etc.

activitățile voluntare (V) = 40%, care includ totul ceea ce alege să facă omul, legat de plăcere, atât pentru plăcerea imediată, hedonică cât și pentru cea eudaimonică, pe termen lung (ce presupune plăcerea de la efort și procesul vizat).

Formula de mai sus reprezintă o sinteză, un rezumat sau mai precis o chintesență a investigațiilor realizate de cercetătorii din domeniul psihologiei pozitive. Aceștia au mai stabilit **caracteristicile comune ale celor mai fericiți participanți** la studiu (eșantionul a fost unul reprezentativ). Rezumarea acestora a permis să configurăm următoarele **caracteristici comune a oamenilor fericiți**:

persoanele fericite au o viață plină, activă din punct de vedere social și își petrec timpul implicându-se reușit în viața apropiaților și a familiei;
sunt mulțumiți și recunoscători pentru ceea ce au,
percep clar și declară deschis acest lucru;
sunt generoși și ajută altor persoane;
au un scop și perspective pozitive în viață;
se bucură de fiecare clipă și savurează plăcerile vieții;
practică cultura fizică/sportul sistematic;
urmăresc perseverent realizarea scopurilor, obiectivelor și a aspirațiilor sale, urmând logica acțiunilor morale;
sunt rezilienți, au puterea și abilitatea de a face față dificultăților, tradițiilor și adversităților vieții [51, p.21].

Caracteristicile expuse pot fi completate cu încă câteva, pe care le-am stabilit noi prin studiul teoretic al literaturii de specialitate [2; 5; 6; 15; 16; 21; 51 etc.] și în rezultatul cercetărilor efectuate în arealul autohton. Așadar, *oamenii fericiți au mai relatat că sunt autonomi și creativi, sunt axați pe dezvoltarea personală, le place să învețe, să experimenteze pentru a se auto-perfecționa în profesie, în sporirea calității vieții personale și familiale; se stimează pe sine; au relații pozitive cu membrii familiei, cu rudele, colaboratorii de la serviciu; se simt bine, se percep ca fiind sănătoși ei și apropiații lor.* Evident că *bunăstarea psihologică a persoanei influențează fericirea, dar nu este fericire, ci miezul ei.* Fericirea, bucuria, mulțumirea, împlinirea, sunt doar câteva feluri de a descrie emoția pozitivă, iar aceasta este un indicator sigur că totul este bine, în timp ce tristețea, incertitudinea, suferința, invidia, supărarea sau frica sunt emoții negative, care indică contrariul [51, p.22]. În acest context apare necesitatea să clarificăm un moment important: *să nu confundăm trăirea unor emoții negative (un element normal al vieții umane) cu trăirea emoțiilor negative, care arată că nu prosperăm așa cum ar trebui, cum ne dorim.* Astfel, trebuie să conștientizăm că *bunăstarea psihologică este o modalitate modernă de a descrie noțiunea grecească de eudaimonie, iar emoțiile pozitive reprezintă urmarea unei vieți împlinite*. Fericirea reprezintă o componentă importantă a unei vieți prospere/ înfloritoare, dar nici într-un caz nu este definiția acesteia. *Fericirea și satisfacția din viața cuiva sunt măsura cu care persoana poate cuantifica bunăstarea generală și sentimentul de împlinire, iar omul prosperă atunci când își satisface nevoile psihologice elementare și cele ale transcendenței sinelui, adică nevoia de a fi altruist, generos și de a acționa cu empatie ca*

necesitate pentru prosperitatea umană (nevoia oamenilor de a privi și acționa pozitiv nu numai cu privire la interiorul său, ci și în afara sa, în relația cu și către alte persoane) [51, p.23].

La fel, fiecare persoană, care tinde spre fericire, trebuie să conștientizeze faptul că nu întotdeauna poate fi stăpână pe circumstanțe, însă este foarte important să înțeleagă care sunt lucrurile pe care le poate schimba și care sunt cele pe care nu le poate schimba și trebuie să le accepte așa cum sunt.

În concluzie, dacă omul are o atitudine serioasă și responsabilă față de sine și partenerul său (iubit și stimat), iar familia reprezintă pentru el o valoare importantă în scala axiologică a priorităților sale și a celui ales în calitate de soț sau soție, atunci se poate miza pe faptul că edificarea familiei ca proiect existențial, va avea succes, va prospera și va face fericiți coparticipanții la el.

Sugestii orientative:

Plecând de la reperatele expuse putem contura un șir de sugestii privind elaborarea *Proiectului Existențial de Edificare a Familiei Fericite*:

Convingeți-vă că observația și cunoașterea reciprocă va ajuta să înțelegeți ce doriți de la viață și ce fel de oameni sunteți (ca: temperament, caracter, aptitudini, atitudini, cultură etc.), cât de compatibili sunteți, care vă sunt prioritățile valorice și ce așteptări aveți privind relația Dvs. și viața de familie;

Expuneți ideile, viziunile și opțiunile deschis; aduceți argumente la necesitate și analizați-le pe rând; străduiți-vă să fiți obiectivi și nepărtinitori;

În scopul vizualizării și a stimulării percepției, imaginației, memoriei, creativității, perseverenței și a orientării de principiu, este bine să *elaborați o schiță, un model, care ar con-*

ține: funcțiile familiei; resursele economice inițiale și cele planificate; scopul major al familiei; obiectivele cadru și cele operaționale comune și pentru fiecare persoană (membru familial); etapele existențiale, planificarea apariției copiilor; resursele și valorile (materiale și spirituale) scontate; strategiile și modalitățile de valorificare a managementului familial, a îngrijirii și educației copiilor; strategiile pozitive de urmare a modului demn și sănătos de viață, de cola-borare și relaționare soț – soție, copii – părinți în cadrul familiei, inclusiv și cele de relaționare cu rudele, prietenii etc.; modalitățile de corelare echilibrată a vieții de familie cu obligațiunile sociale și profesionale etc.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- Determinați ce înseamnă pentru Dvs. fericirea. Întocmiți o listă a caracteristicilor ei în propria viziune și în viziunea partenerului de cuplu.
- II. Propuneți partenerului de cuplu să descrie succint componentele bunăstării psihologice personale și a bunăstării familiei. Faceți acest lucru și Dvs., apoi confrunțați cele obținute și discutați aspectul vizat.
Reflectați împreună (în voce) privind formula fericirii familiei pe care o edificați, apoi stabiliți componentele și structura acesteia.
- IV. Elaborați *Formula Familiei Fericite* și întocmiți o Schemă de acțiuni, centrate pe edificarea familiei fericite.

1.4. Perspectivele vieții, familia și dezvoltarea personală

După cum am menționat anterior, tendința omului spre dezvoltarea personală, materializată într-un plan și acțiuni concrete de autoperfecționare (în multiple domenii: intelectual, moral, psihofizic, estetic, tehnologic etc.) va determina alegerile raționale, autonome, dar și de comun acord cu potențialul partener conjugal privind proiectarea perspectivelor vieții, a scopurilor și obiectivelor vieții personale și a vieții familiale.

Dezvoltarea personală permanentă poate părea unor persoane o povară, însă dacă acțiunile de autoperfecționare a individului au devenit o deprindere, apoi obișnuință, existența lui se transformă într-un proces plăcut de descoperire și valori-ficare a potențialului său, iar mintea devine flexibilă și axată pe setea de cunoaștere, creativitate și deschidere a sinelui pentru ceva nou și pentru schimbare. În contextul vizat, este necesar să reținem că ***abilitatea persoanei de a se adapta și a învăța este o componentă - cheie a fericirii și bunăstării psihologice***. De obicei, oamenii cu o mentalitate flexibilă iubesc provocările și experiențele noi, înțeleg că ratările și eșecurile sunt niște experiențe și oportunități de perfecționare și dezvoltare [51, p.30].

Un șir de cercetători din domeniul psihologiei pozitive, printre care și C. Dweck [20], demonstrează că dacă avem mintea deschisă, atât către potențialul nostru, cât și către lumea în care trăim, acest lucru ne permite să creștem și să ne dezvoltăm; în timp ce ideile fixe ne reduc și ne limitează nu numai potențialul, ci și șansele la fericire.

Astfel conchidem că este bine să cunoști ce înseamnă o ***mentalitate flexibilă*** și una ***rigidă***.

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

În ceea ce privește **perspectivele vieții**, specialiștii din domeniul psihologiei pozitive (Ch. Style, Ph. Zimbardo, B. Schwartz etc.) deosebesc **perspective pozitive și negative**. Acestea, fiind ajustate la trecut, prezent și viitor [51, p.40-41].

Dacă ești o **persoană pozitivă asupra trecutului**, atunci ai amintiri plăcute și o identitate pozitivă, modelată de o copilărie și adolescență, de experiențe trecute sănătoase și fericite.

Dacă ești o **persoană cu o perspectivă negativă asupra trecutului**, vei percepe trecutul ca pe un cumul de experiențe neplăcute și nefericite, iar identitatea ta va fi modelată de amintiri regretabile. Cu toate că există unele opinii vizavi de faptul că oamenii cu perspectivă negativă asupra trecutului sunt mai

sensibili, mai delicați și mai vulnerabili, există și alte opinii opuse, conform cărora, oamenii, care au trecut prin perspective și experiențe negative sunt mai rezilienți și mai volitivi. Noi, însă, considerăm că dorința puternică a omului de a schimba situația și efortul sistematic depus în direcția dată – fac minuni, fiind posibilă antrenarea capacității de anihilare și/sau depășire a influențelor nefaste și a dificultăților prezentului.

Perspectiva asupra prezentului pentru mulți oameni este mai importantă și vizibilă. În acest aspect, psihologia pozitivă ne orientează asupra delimitării *persoanelor prezent-hedoniste și a persoanelor prezent-fataliste* [Ibidem, p.45].

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

Persoanele prezent-fataliste se simt neajutate, percep faptul că nu dețin controlul asupra vieții sale, se simt neputincioase în fața valurilor și evenimentelor vieții, care le duc unde vor ele și modelează anumite situații.

Bineînțeles că în practică, orientarea exclusivă și excesivă spre oricare din aceste perspective este dăunătoare și poate aduce la aceea că hedonistul nu va avea nici o limită, iar fatalistul – nu vă găsi nici o motivație pentru a se implica în viață și pentru a acționa autonom. Întrucât, trebuie să cunoaștem influența tuturor perspectivelor, în continuare vom analiza *perspectiva asupra viitorului*. O persoană orientată spre viitor are anumite scopuri, obiective și o direcție clară în viață. Studiile [2; 24; 51; 59; 62] arată că o persoană orientată spre viitor este mult mai optimistă, motivată și mai de succes. Totuși, există unele aspecte, în acest sens, la care trebuie să atragem atenție și pe care trebuie să le observăm permanent.

Astfel, dacă persoana cade în extrema de a fi prea mult concentrat pe viitor sau doar pe viitor – ea își amână recompensele, plăcerile, sacrificându-și deseori relațiile, aspirațiile sau chiar sănătatea, ceea ce afectează bunăstarea psihologică, calitatea vieții și fericirea sa.

Cel mai potrivit și eficient aspect educativ în acest sens, rezidă în faptul de a cultiva copiii și pe noi înșine în direcția formării unei conștiințe temporale optime, care ar include toate perspectivele pozitive asupra timpului și asupra vieții. Pentru a înțelege ideea dată, vom prezenta profilurile temporale optime de perspective, elaborate de Ph. Zimbardo, după cum urmează:

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

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

Perspectiva moderat-hedonistă și eudaimonică asupra prezentului reflectă plăcerea oferită de ceea ce facem, și cum facem, care ne dă energie și impuls pentru a ne mișca pe o spirală ascendentă a vieții.

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

În primul rând, trebuie să ne dăm seama că fericirea noastră este afectată de numărul de opțiuni, specificul lor și ma-

niera în care le-am ales. Cercetările efectuate în domeniul psihologiei pozitive [2; 9; 21; 48; 51 etc.] au demonstrat că oamenii aleg mai ușor când au un număr mai mic de opțiuni și când au un timp rezonabil pentru aceasta. Astfel, *persoanele care fac alegeri pot fi delimitate în două tipuri: maximizatori și satisfăcători* (B. Schawrtz).

Alegerea maximală îți va cere prea mult timp de informare, analize, elaborare a unor scenarii pozitive, pe când *alegerea satisfăcătoare* este una mult mai funcțională. Aici luarea deciziilor reflectă nevoile și opțiunile raționale, argumentate ale persoanei. Evident că uneori deciziile unui maximizator pot fi mai eficiente decât ale unui satisfăcător, dar mai mulțumiți și fericiți de la acestea, totuși sunt cei din urmă.

De atât considerăm rezonabil să îmbinăm organic unele elemente de la alegerile maximale cu unele de la alegerile satisfăcătoare, pentru a face alegerea cea mai potrivită. Așadar, îndemnăm tinerii la discuții și la analize pe marginea problematicii axate pe edificarea familiei, pe realizarea alegerilor și proiectarea optimă a tuturor aspectelor care presupun o coordonare, colaborare și complementaritate coerentă în tot ceea ce se numește *managementul vieții familiale* (administrarea și conducerea familiei).

Sugestii orientative:

De reținut faptul că fericirea, în esență, se construiește în doi. Alegerea, efortul presupun o îmbinare armonioasă a aspirațiilor, deciziilor, forțelor morale și intelectuale a tandemului bărbat – femeie.

Pentru a prospera avem nevoie de realizarea permanentă a dezvoltării personale, punând accent pe perspectivele pozi-

tive ale vieții și determinarea scopului, pe exersarea acțiunii morale, a creativității și antrenarea flexibilității minții. Fericirea noastră și a familiei noastre depinde de aceea cum ne poziționăm în viață și de ce perspective ne conducem.



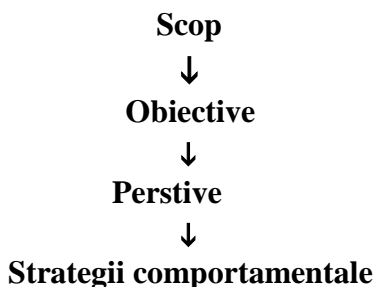
EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Meditați asupra perspectivelor vieții. Proiectați perspectivele vieții personale/particulare și *Perspectivile vieții de familie*, apoi evaluați-le, analizați-le, faceți corecții și completări de comun acord.

Determinați ce fel de persoană sunteți. Vă axați pe alegeri maximizatoare sau satisfăcătoare. Stabiliți ce trebuie să faceți ca alegerile Dvs. să fie funcționale.

- III. Elaborați Perspectiva de viitor a familiei Dvs., structurând-o într-o schemă potrivită.
- IV. Urmați schema propusă și va fi ușor să proiectați perspectivele vieții de familie:



*Înțelepciunea este o combinație de intelect,
experiență și caracter...*

*... Înțelepciunea presupune
o conștiință a propriei valori; un management eficient al
intereselor, acțiunilor, conduitei și a conflictelor;
a autogestionării emoțiilor și o axare pe valorile autentice...*

*...Înțelepciunea reprezintă o abilitate
de a pătrunde în subtilitățile unei situații particulare și o
valorificare continuă a adevărilor potrivite
pentru elaborarea și implementarea unor strategii generale
de comportare umană optimă...*

Robert J. Sternberg

2.1. Valorificarea sentimentelor pozitive în edificarea familiei ca Proiectul Existențial

În acest subcapitol vom afla cum să găsim și cum să valorificăm cei mai importanți generatori ai fericirii pe termen lung, în contextul edificării *Proiectului Existențial – Familia*.

Sentimentele și emoțiile pozitive reprezintă reacțiile afective ale omului la tot ce ne provoacă plăcere. E bine să conștientizăm că emoția este o reacție momentană, iar sentimentul este de durată și poate include un ansamblu de emoții. *Sentimentele pozitive includ: bucuria, plăcerea, încântarea, entuziasmul, interesul, veselia, mândria, iubirea, dorința, uimirea/ mirarea, satisfacția, împlinirea și, evident, că sentimentul de fericire.*

A simți o emoție pozitivă este vital pentru bunăstarea psihofizică a omului, nu numai pentru senzația plăcută pe care ne-o oferă momentul, ci și din motivul că emoția pozitivă este un factor care contribuie la constituirea gândirii și sentimentelor pozitive, care asigură dezvoltarea, creșterea și menținerea sănătății personale a individului [51, p.49].

Astfel, trebuie să cunoaștem că cele mai frecvente lucruri care ne provoacă plăcere și bucurie imediată/hedonistă sunt:

- mâncatul;
- mișcarea și cultura fizică/sportul;
- activitățile sociale;
- sexul;
- ajutarea cuiva;
- valorificarea aptitudinilor;

succesul și aprobarea societății;
muzica și alte arte;
religia, credința;
vremea bună;
odihna și relaxarea;
un mediu înconjurător plăcut etc.

Bineînțeles că există și, cu părere de rău, sunt folosite de către unii oameni și a lucrurilor nocive, care provoacă plăcere, ca de exemplu: utilizarea alcoolului, fumatului, drogurilor etc., inclusiv excesurile de tot felul (mâncatul în exces/bulemia, abuzul de dulciuri, desfrâul sexual, cearta cu cineva, folosirea unor medicamente speciale, etc.). Evident că aceste lucruri și, în general, toate tipurile de exces sunt periculoase și, chiar dacă inițial provoacă omului plăcere, mai apoi, se răsfrâng negativ asupra stării de sănătate, provocând durere, decepționare, îmbolnăvirea persoanelor, epuizarea organismului și potențând remușcărilor sufletești, care influențează indecent bunăstarea psihologică și fericirea acestora. Cercetările realizate de psihologi [5; 9; 25; 53] demonstrează faptul că emoțiile pozitive *deschid mintea*, îl fac pe om creativ și devin parte dintr-o mișcare interioară de reacționare la anumiți stimuli, ce creează o spirală ascendentă spre alte emoții și sentimente pozitive. B. Fredrickson a denumit acest efect, legat de acționarea emoțiilor pozitive asupra dezvoltării, în general, și asupra dezvoltării aptitudinilor omului, în special, definind astfel *Teoria lărgirii și construirii inteligenței* [20, pp.330-335]. În conformitate cu această teorie, emoțiile pozitive, având legătură cu mintea omului și plăcerea fizică a acestuia, au impact benefic direct asupra formării abilităților intelectuale, sociale, psihologice/ morale și fizice ale acestuia. Accepțiunea vizată poate fi rezumată în constatarea: ***cu cât suntem mai fericiți, cu atât suntem mai buni.***

Așadar, atunci când omul percepe bucuria, plăcerea sau o altă emoție pozitivă, aceasta se stochează automat în banca memoriei noastre, un rezervoar esențial din care putem extrage senzații și emoții pozitive din trecut, care ne-ar ajuta în prezent și viitor. Faptul că ne dorim să retrăim plăcerea, emoția pozitivă, ne ajută să creștem și să ne dezvoltăm, căutându-le din nou. Oamenii fericiți sunt înclinați să participe la variate activități noi, să fixeze noi obiective și să le urmeze, fiind stimulați de resursele mai vechi obținute în activitățile, care le-au provocat starea de bine. Aceste resurse construiesc mai multe abilități intelectuale, oferă încredere în forțele proprii și pun bazele unor acțiuni conștiente, inclusiv emoțiilor pozitive de viitor.

Așadar, ***emoțiile pozitive sunt o resursă importantă, ele construiesc și sprijină:*** creativitatea, originalitatea și flexibilitatea; încrederea și siguranța de sine, sănătatea fizică și mentală; abilitățile intelectuale; intuiția și percepția; productivitatea, activitatea și energia; recuperarea după boală și reducerea durerii; sănătatea și durata de viață; relațiile mai bune și abilitățile sociale, conexiunea și comunicarea interpersonală; optimismul; perseverența și asiduitatea, orientarea de principiu, reziliența/capacitatea de a depăși dificultățile existențiale, abilitatea de a-i ajuta pe ceilalți; abilitatea de a controla și dirija dispoziția, de a depăși emoțiile negative etc.

Psihologia pozitivă ne orientează spre un moment-cheie: pentru a prospera cu adevărat, omul trebuie să trăiască emoții pozitive în proporția de 3:1, adică trei evenimente plăcute se poate raporta la unul neplăcut. Emoțiile negative își au locul lor și ele nu pot lipsi absolut din viața reală a omului, dar trebuie să fie mai reduse. Este necesar să conștientizăm că prosperitatea omului poate fi pusă în pericol nu doar atunci când prevalează în viața lui emoțiile negative, dar și atunci când emoțiile pozitive sunt în pro-porție mult mai mare, ca de exemplu 11:1 [Apud 51, p.52-53].

În această ordine de idei, considerăm foarte important să menționăm că starea de bine nu este o jovialitate forțată. Ea este o stare care arată că noi suntem prezenți la evenimentele și lucrurile bune din jurul nostru, că învățăm să descoperim mereu alte lucruri care ne fac să ne simțim bine, să dezvoltăm auto-eficiența și să apreciem mai mult rezultatele și șansele noastre. Evident că cel mai bine ne simțim atunci când putem să fim noi înșine, chiar și în momentele dificile ale vieții.

Ceea ce va urma în continuare are importanță pentru orice persoană, care dorește să-și dezvolte eficiența personală, indiferent de faptul dacă este familist sau este solitar.

Așadar, *sentimentele pozitive pot fi construite prin sporirea emoțiilor pozitive durabile (fericirea hedonică armonios îmbinată cu fericirea eudaimonică) și atunci persoana valorifică cele cinci strategii, care îi oferă șansa de a se simți bine aproape instantaneu și, care, exersate permanent devin un mod de viață și un mecanism procesual sigur de creare a bunăstării noastre.*

Strategiile de sporire a fericirii/stării de bine se rezumă la următoarele acțiuni intelectuale și morale:

Deschiderea minți – a fi deschis și curios, ceea ce ar asigura deschiderea la variate experiențe noi, la învățarea permanentă, axată pe flexibilizarea minții etc.

Deschiderea ochilor – a fi mulțumit și a aprecia totul ce ai deja, înseamnă a fi recunoscător pentru tot ce ai dobândit în viață. *Recunoștința* este una dintre cele mai sănătoase emoții pozitive, care te face: atent, entuziasmat, hotărât, sensibil, vigilent, amabil, sănătos și fericit.

Un studiu realizat de R. Emmons și M. McCullough [22, pp.377-389], arată că *dacă oamenii își notează săptămânal lucrurile/ acțiunile și activitățile cele mai importante pentru*

care sunt recunoscători, ei devin mai sănătoși, mai încurajați să facă mișcare, să fie mult mai optimiști și să aibă forțe pentru atingerea obiectivelor personale.

Deschideți inima – fiți buni, această strategie ne invită la variate acțiuni de amabilitate, binefacere, caritate, abordări și ghidări de susținere morală a persoanelor care au nevoie de ajutorul nostru, comportament pozitiv etc.

Aflați-vă în preajma oamenilor. Această strategie ne îndeamnă să petrecem mai mult timp cu familia, prietenii, colegii plăcuți etc., totodată, ea ne orientează să ieșim în societate, să facem noi cunoștințe, noi prietenii.

Fiți autentici – deschideți-vă. M. Seligman (*părintele psihologiei pozitive*) scrie și vorbește foarte mult despre autenticitate. A fi autentic înseamnă a ști cum ești atunci când atingi nivelul maxim de valoare și fericire, atunci când *simți că ești în pielea ta*, când te simți realizat. Un eventual mecanism de construire a sentimentelor pozitive, în viziunea noastră ar arăta astfel (Figura 1).

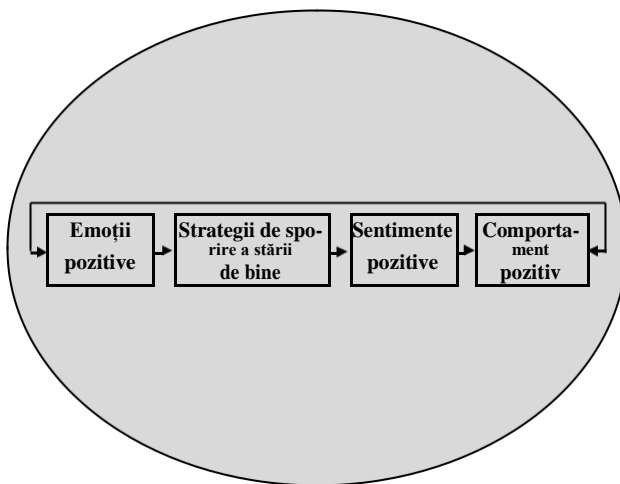


Figura 1. Mecanismul de construire a sentimentelor pozitive

Acum să vedem cum putem explora cele relatate în cadrul elaborării și valorificării *Proiectului Existențial de Edificare a Familiei Fericite*. În primul rând, este necesar să familiarizăm pe viitorul partener cu elementele și specificul construirii sentimentelor pozitive, apoi stabilim care este proporția de trăire a emoțiilor pozitive și a celor negative. După aceasta, determinăm și planificăm la care anume emoții avem ambii de lucrat (pentru a le schimba sau a le anihila sau, invers, a le potența). În continuare, ar fi bine să facem o listă a lucrurilor, evenimentelor, situațiilor care ne provoacă plăcere și a celor care ne provoacă neplăcere, adică emoții negative. Sigur că toate aceste acțiuni necesită analize, interpretări, discuții și găsirea unor puncte comune, de tangență, și/sau soluții, care vor servi drept repere în luarea deciziilor și vor ghida faptele și comportamentul nostru în cadrul familiei. În final, se poate analiza la care anume aspecte-poziții familiale trebuie să atragem o atenție deosebită la: planificarea sarcinii, nașterea copiilor; intimitate; creșterea, educația și îngrijirea copiilor; comunicarea și relaționarea cu soțul/soția, copiii, rudele, prietenii etc.; managementul familial; dezvoltarea personală în funcția de partener conjugal și părinte etc.

În acest context, dacă soții clarifică și precizează pozițiile-cheie care trebuie să fie permanent în vizorul lor, ei vor fi conștienți și apți pentru a lua decizii adecvate și realizabile pe termen scurt, mediu și de lungă durată.

Sugestii orientative:

Se consideră foarte bine dacă în familie s-ar organiza și s-ar desfășura sistematic o activitate comună, care poate fi denumită *Sfatul familiei* sau *Consiliul familiei* etc. (convocat, cel puțin odată la 7-10 zile sau mai frecvent, la decizia ambilor soți și a copiilor).

De reținut că eficiența personală a membrilor familiei sporește atunci când în cadrul ei se discută, apoi se repar-tizează rațional și rezonabil responsabilitățile/ obligațiunile, de comun acord, proiectând și aspectul mutual, în caz de necesitate. Propunem elaborarea unui **Portofoliu al familiei**, care poate include: proiectul, modelul care ur-mează a fi realizat; albumul celor mai importante și fru-moase poze familiale; lista evenimentelor importante (data, descrierea succintă și esențializată, participanții, aprecierea membrilor familiei etc.); postere cu sfaturi, rețele, strategii utile pentru variate domenii ale vieții de familie. Con-ținutul *Portofoliului familiei* poate fi decis de membrii acesteia, el poate fi dezvoltat și completat continuu.

Se consideră comod și sugestiv, dacă pe cel mai vizibil loc în casă vor fi afișate *cele cinci strategii de sporire a fericirii/ stării de bine* (pe care le-am analizat anterior) și regulile vieții de familie, pentru adulți și copii, elaborate și accep-tate împreună la Sfatul familiei.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Întocmiți o listă a emoțiilor și sentimentelor pozitive pe care le trăiți frecvent.

Ă □ Ā □ Ą □ Ą □

ntocmiți o listă a emoțiilor și sentimentelor negative pe care le trăiți frecvent.

Confrunțați aceste liste, evaluați-le și stabiliți un mic plan de acțiuni pentru a depăși negativismul și a valorifica sentimentele pozitive.

- IV. Elaborați, de comun acord, o tehnologie specială de formare a sentimentelor pozitive în cadrul familiei Dvs. (indicați strategia, metodele, procedeele și tehnicile).
- V. Elaborați structura *Portofoliului familiei* Dvs.

2.2. Importanța fluxului și a prezenței în edificarea și menținerea familiei

În psihologia pozitivă se explică și se discută mult despre starea de flux. *Fluxul* reprezintă experiența în care omul se simte atât de angajat în ceea ce face, încât nu-l mai interesează nimic, chiar nici măcar timpul. *A fi în flux* înseamnă a valorifica o sursă majoră de plăcere imediată, ce provoacă bunăstare generală. M. Csikszentmihalyi, unul dintre fondatorii psihologiei pozitive, descrie experiența persoanei ca pe un flux, deoarece aceasta presupune un efort adecvat din partea persoanei. *Conform investigațiilor realizate de cercetător, persoana se află în flux atunci când:*

- folosește punctele forte pentru a face față unei provocări;
- are scopuri clare și bine definite;
- este concentrată la maximum;
- se concentrează asupra sarcinii pe care o are și nu mai ia în seamă nimic altceva;
- are sentimentul controlului;
- pierde noțiunea și percepția timpului;
- are plăcere de la acțiunile pe care le face [51, p.61].

Bineînțeles că fluxul este una dintre cele mai plăcute stări pe care o putem trăi. Să analizăm: oare nu ne simțim foarte bine când realizăm unele lucruri, mai cu seamă, acele care ne sunt interesante, aspirăm către ele, procesul ne oferă satisfacție și plăcere, suntem cointeresați în rezultat. Așadar, *ne aflăm în flux când suntem cufundați complet în ceea ce facem, nu observăm*

nimic în jur, practic nu apreciem nici timpul. Deseori ne aflăm în flux când pregătim bucatele preferate, facem curățenie, ne pregătim de o sărbătoare etc. Alteori ne aflăm în flux când scriem o carte, pictăm, brodăm etc.

Din experiență știm cu toții că starea de flux poate surveni când facem ceea ce ne place, când activitatea corespunde aspirațiilor, scopului proiectat și aptitudinilor, capacităților intelectuale, morale, tehnologice, estetice și psihofizice. Totodată, când ești în flux se observă o tendință spre excelență, spre noi provocări, astfel poți deveni expert în domeniul exersat, însă, uneori devii și dependent de activitatea care îți provoacă plăcere. În acest sens, putem aminti despre jocurile la computer sau munca pe care o îndeplinești la un serviciu care generează fluxul (te poți atașa de ea nimerind des în starea de flux). Dacă analizăm fenomenul workaholismului, observăm deseori influența, în acest caz, nocivă a fluxului. Spre regret, starea de flux, poate parveni și în urma realizării unor lucruri negative și aici, persoana trebuie să fie conștientă și responsabilă de ceea ce face. La fel, trebuie de știut că ***opusul fluxului este starea de apatie.*** Astfel, pentru persoanele care fac lucruri simple ce presupun puține abilități și competențe, activitatea se repetă, este foarte monotună – munca dată va deveni plictisitoare, frustrantă, chiar dacă aduce venit. În esență, dacă munca le aduce oamenilor nu numai venit, dar le dezvoltă, într-o oarecare măsură, mintea, abilitățile, aptitudinile și creativitatea, aceștia se bucură, se simt fericiți și împliniți.

Întrucât experiența fluxului este o sursă și o modalitate excelentă de a descoperi și dezvolta punctele forte și competențele persoanei, iar aflarea în starea de flux presupune a fi complet ***prezentă*** în ceea ce face aceasta, vom analiza și aspectul nominalizat al bunăstării generale.

Prezența noastră în ceea ce facem este importantă pentru fericirea noastră. Psihologia pozitivă orientează persoana spre înțelegerea și aprecierea unui moment important: oamenii care se bucură și se simt fericiți în *viața prezentă* sunt mai bine pregătiți să anticipeze, să planifice și să exploreze viitorul într-un mod pozitiv și moral.

Poate apărea întrebarea cum să devii mai prezent în viața cotidiană. Considerăm că nu trebuie să fii cercetător ca să răspunzi la această întrebare. Una dintre cele mai bune moda-lități este **savurarea momentului**. Pentru a savura momentul trebuie să faci două lucruri importante: **să observi și să fii prezent**. Este clar că experiența fizică nu poate avea loc decât în prezent. Pentru a spori prezența și experiența fizică, trebuie să ne facem timp pentru a ne opri, a ne conecta la ceea ce facem sau la ceea ce se află în jurul nostru și a savura procesul vizat. **Savurarea** presu-pune prezență, observarea atentă a împrejurărilor, a ceea ce se petrece, ce face omul, ce se petrece cu corpul său, să căutăm și să vedem frumusețea. Savurarea este un proces, nu un rezultat, este ceva ce facem atent și concentrat. Astfel, Fr. Bryant și J. Veroff [Apud 51] definesc **savurarea** ca pe o abilitate de a participa, a percepe plăcere, de a aprecia și de a include experiențele pozitive în viața personală și viața familială.

Pentru a ajunge la savurarea momentului este necesar de a încetini ritmul, a împărtăși cu alți oameni ceea ce ne bucură, dacă e posibil; să *aducem* pe ceilalți lângă noi pentru savurarea momentului; să observăm detaliile; să ne lăsăm absorbiți de ceea ce facem, să încercăm să vedem chiar și lucrurile cunoscute de parcă ar fi noi; să ne bucurăm de moment, manifestând emoțiile ce ne copleșesc (râzi, sari în sus, țipi de bucurie etc.). La fel, putem spori savurarea, păstrând-o în memorie, iar lucrurile plăcute să le

păstrăm printr-o fotografie, o relatare scrisă sau un suvenir, ceea ce va permite savurarea repetată a momentelor plăcute din trecut. Acest mod asigură un alt fenomen important pentru om și familie – **dilatarea timpului**. Pentru a exersa acest fenomen plăcut, facem tot posibilul ca experiența interesantă să dureze cât mai mult, explorând răbdarea și observația, savurând momentul și, manifestând recunoștința pentru ceea ce facem și ce se întâmplă. Să fim mulțumiți pentru faptul că cineva a fost lângă noi în acest moment fericit. Evident că în acest caz folosim la maximum toate simțurile: gustăm, mirosim, ascultăm, pipăim etc.; sesizăm și percepem gustul mâncării, finețea și factura hainelor, aroma unei flori... Ne învățăm a privi atent, cu uimire și curiozitate. **Să reținem că există două tipuri de savurare: tipul experienței**, ceea ce percepem cu mintea sau prin intermediul simțurilor și vine din exterior. Savurarea informației memorizate la care ne concentrăm atenția și **punctul intern**, adică amintirile pe care le putem invoca și de care ne bucurăm ca de-o plăcere externă. Aspectele vizate se referă la minte și la corp, adică la angajarea ambelor entități, a întregii ființe. Acum să vedem cum ne ajută **fluxul, prezența și savurarea clipei în edificarea și menținerea familiei**.

Starea de flux, care poate cuprinde pe ambii parteneri conjugalii atunci când fac ceva împreună este foarte importantă, ea ne oferă experiența comunicării, intercunoașterii și a coeziunii familiale, indiferent de faptul ce fac. Totuși, cea mai mare plăcere o trăiesc ambii soți când muncesc împreună la ceva pentru necesitățile și confortul familiei (prepararea bucatelor, pregătirea unei sărbători, lucrul de menaj casnic, lucrul în grădină; confecționarea unor accesorii, haine etc.).

Starea de flux se poate percepe și atunci când partenerii de cuplu își oferă reciproc clipe de intimitate. Evident că **prezența**

în toate evenimentele familiale, mai cu seamă la cele mai importante, *savurarea* procesului de construire a căminului familial, de creare a condițiilor anturajului, de așteptare a nașterii copilului, îngrijire a copilului, jocurile desfășurate cu el, plimbările în natură, excursiile etc. – reprezintă cele mai frumoase și fericite momente și clipe, care, mai apoi, se configurează în fotografii, albumuri de familie, amintiri valoroase. Toate acestea, par la prima vedere neesențiale, însă, de facto, anume ele unesc și solidarizează familia, o fac fericită, durabilă, transformând-o într-un loc plăcut și adorat de toți membrii ei (adulți și minori).

În acest sens, foarte importante sunt ieșirile în natură, observarea și savurarea unui răsărit sau asfințit de soare, a unei ploii de vară, a unui curcubeu fermecător; observarea comportării animalelor de companie, a păsărilor; a căderii frunzelor, savurarea unui peisaj de primăvară sau toamnă etc. Pentru copii aceste observații au un impact nu numai estetic, ci și unul intelectual, moral, psihofizic. Procesul pregătirii pentru sărbătorile familiale, cele religioase sau naționale, la fel, poate provoca starea fericită de flux, prezență și savurare atât a procesului cât și a rezultatului.

Plecarea în vacanță cu întreaga familie la mare, la munte, în variate drumeții, escapade turistice sau pelerinaj la locurile sfinte reprezintă o stare de fericire supremă pentru toți membrii familiei, aici, prevalând o sinestezie, un amalgam de flux, prezență, savurare, plăcere și bucurie de durată.

Dacă, ambii parteneri sunt axați pe construirea sentimentelor pozitive în edificarea și menținerea familiei – atunci întreaga comuniune creată se va simți fericită, iar copiii vor asimila și interioriza valorile și modelele comportamentale pozitive ale părinților, demne de urmat.

Sugestii orientative:

Starea de flux depinde de ceea ce și cum face persoana. Iată de ce este important faptul ca ambii parteneri conjugali să muncească asupra autoperfecționării sale în direcția construirii sentimentelor pozitive, valorificând starea de flux, prezență și savurarea conștientă a momentelor-cheie și a evenimentelor plăcute ale vieții.

Starea de flux o putem provoca doar atunci când suntem absolut prezenți în totul ce facem pentru noi și pentru familia noastră.

Învățați a observa atent și a savura evenimentele familiale, procesul de pregătire și derulare a lor, fiți prezenți și trăiți această stare de bine. Imprimați și fixați momentele fericite ale familiei și atunci veți avea amintiri frumoase și materiale care le vor reproduce: foto, albumuri, scrisori, compuneri, picturi etc.).



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Reflecțați și stabiliți care acțiuni și activități familiale vă provoacă starea de flux. Concretizați și confrunțați-le cu cele ale partenerului Dvs., apoi discutați pe marginea acestui aspect.

Cum puteți descrie prezența Dvs. la evenimentele din familie.

- III. Amintiți-vă ce evenimente și ce procese familiale ați savurat; cum și în ce mod le-ați fixat (foto, picturi, eseuri etc.).
- IV. Elaborați o listă a evenimentelor triste sau neplăcute din viața familiei și desemnați un șir de strategii de depășire a acestora. Gândiți un plan de prevenire a evenimentelor neplăcute.

Împreună cu partenerul faceți o listă, inclusiv anexele respective, structurate pe compartimente (celebrarea căsătoriei; nașterea și botezul copilului; plecarea la odihnă; petre-cerea sărbătorilor în cadrul familiei; plecarea copilului la școală, absolvirea școlii etc.) de redare a celor mai fru-moase evenimente din viața familială.

2.3. ÎNȚELEPCIUNEA CA FACTOR DE ARMONIZARE A RELAȚIILOR FAMILIALE

De-a lungul timpului filosofii, sociologii, pedagogii și psihologii s-au preocupat de problema moralității, înțelepciunii și fericirii umane. În esență, s-a ajuns la concluzia că ***la baza unei vieți prospere și înfloritoare se află subiectul complex al moralei și a vieții înțelepte bine trăite***. S-a dovedit că toate chestiunile care țin de moralitate, etică, înțelepciune, caracter onest sunt legate indisolubil de bunăstare, la fel ca și sentimentul de auto/ apreciere și compasiune. ***Savanții consideră că ceea ce înțe-legend noi printr-o viață prosperă, de fapt, nu este altceva decât înțelepciunea persoanei de a-și trăi demn și frumos viața. Descoperirile realizate în domeniul psihologiei pozitive și psihologiei morale demonstrează că oamenii cei mai fericiți și mai împliniți au câteva trăsături pe care noi le identificăm cu înțelepciunea și spiritualitatea*** [51, p.177].

Psihologul D. Watson [53, p.113] menționează că un nu-măr impunător de cercetări de tip longitudinal și stratificat au arătat că oameni cu o viață socială activă, care se consideră spiri-tuali sau religioși, raportează niveluri mai înalte de fericire decât ceilalți. Așadar, analizând și explicând fenomenele vizate, vom elucida importanța și funcționalitatea *înțelepciunii* pentru crea-

rea și menținerea unei relații armonioase și a unei familii fericite.

Înțelepciunea este considerată de specialiștii din domeniul psihologiei drept un fenomen amplu de materializare a tuturor calităților umane, o combinație reușită de intelect, experiență și caracter. Psihologia pozitivă și cercetătorii din domeniul psihologiei morale demonstrează tot mai frecvent și clar faptul că unul dintre factorii cu cea mai importantă contribuție la viața prosperă și fericită *este caracterul* (cum suntem noi). ***Caracterul omului***, incluzând un ansamblu de trăsături, oferă tabloul de fond al personalității umane, el face să înțelegem cum este persoană (bună, onestă, inteligentă, volitivă etc. sau rea, dură, încăpăținată, perfidă etc.). Savanții consideră ca, anume, caracterul face diferența dintre intelect, istețime și înțelepciune [Ibidem, p.178]. În acest sens, noi ca specialiști în domeniul științelor educației, ținem să menționăm că trăsăturile morale cultivate au impact decisiv asupra formării caracterului și desigur că a înțelepciunii omului. ***Important este să înțelegem că inteligența este o calitate esențială a înțeleptului, dar, totuși, înțelepciunea nu este inteligență.***

Practic, înțelepciunea implică abilitatea de a valorifica cunoștințele pe care le deține omul la un anumit context existențial, considerându-le potrivite într-un anumit caz, pe termen scurt sau lung. Înțelepciunea presupune un echilibru instinctiv și praxiologic, bazat pe experiență. Ea include conștiința propriei valori, managementul eficient al stresului și a intereselor conflictuale, autogestionarea reușită a propriei existențe; abilitatea de a pătrunde, a înțelege subtilitățile unei situații dificile și elaborarea strategiilor de soluționare a acestora. Persoana înțeleaptă se simte bine în diferite condiții, chiar și în cele complicate. Ea poate să-și păstreze principiile și scopul personal chiar și atunci când

folosește cunoștințele și experiența sa în serviciul altor persoane și într-un alt mediu, străin pentru sine. Înțeleptul consideră important și procesul nu numai rezultatul acțiunii cu toate că urmărește consecvent să obțină în final cel mai bun rezultat posibil. Cu siguranță că înțelepciunea se dezvoltă odată cu vârsta, însă investigațiile arată că ea depinde de cunoștințele, inteligența persoanei, abilitatea ei de a controla emoțiile. În mare măsură, înțelepciunea depinde de capacitățile reflexive a persoanei, de cele de comunicare și interrelaționare eficientă; de observare, empatizare și ascultare activă, de abilitățile de orientare a individului asupra descoperirii sinelui, a capacităților de învățare și autoperfecționare.

O persoană înțeleaptă se caracterizează prin:

- nivel superior de gândire;
- o înțelegere profundă a oamenilor și a problemelor pe care le pot avea ei; empatie;
- corectitudine și amabilitate, cumpătate;
- grad sporit de interes pentru cei din jurul său;
- acceptarea opiniilor și a ideilor altor persoane;
- meditația discretă și tăcută;
- ascultarea și observarea atentă;
- conștiința faptului că poate învăța de la alții;
- acceptarea greșelilor și a posibilității de a greși;
- abilitatea de a găsi soluții și a rezolva probleme;
- sensibilitate și echilibru;
- modestie și stimă de sine;
- acceptarea ideii că știința poate greși și admiterea existenței necunoscutului;
- optimism și centrare pe înțelegere, abordare realistă a existenței umane [51, p.180-181]. Noi am putea com-

pleta aceste caracteristici că încă câteva. O persoană înțeleaptă, în viziunea noastră, posedă voință, flexibilitatea minții, este axată pe acțiunea morală, pe o atitudine realistă, dar și filosofică de acceptare a situațiilor care nu pot fi schimbate.

La marea majoritate a oamenilor edificarea familiei începe în tinerețe, la o etapa de vârstă când nivelul de inteligență și experiență existențială este minim. De abia se dezvoltă și se structurează acumulările cognitive, psihoemoționale, se definește, sunt exersate gândurile și sentimentele pozitive; are loc învățarea reflecției, empatiei și a colaborării dezinteresate. În contextul edificării familiei ca proiect existențial, considerăm necesare și binevenite cunoștințele și strategiile cu privire la dezvoltarea și fortificarea înțelepciunii. Evident că denumirea strategiei ne orientează clar și cert spre cunoștințele care trebuie neapărat să le avem, să le completăm permanent și să se aprofundăm. Așadar, pentru a dezvolta înțelepciunea, partenerii conjugali/ soții și toți membrii familiei trebuie să-și dezvolte răbdarea, inteligența generală și cea emoțională; să-și consolideze abilitatea de a asculta, a observa, a fi prezent și înțelegător; să învețe a fi deschis la provocări și la noi experiențe; să-și exerseze reziliența, adică capacitatea de a rezolva probleme și a depăși situațiile dificile. Membrii familiei trebuie să devină mai conștienți de sine și mai iertători, generoși și filantropi; să fie recunoscători și iubitori de oameni; să se respecte pe sine și pe cei din preajma lor; să-și urmeze principiile de viață, respectând regulile și valorile altora.

Concomitent cu conștientizarea esenței strategiilor și exersarea lor sistematică, oamenii mai au nevoie de niște instrumente și tehnici de lucru asupra sa. Cercetările din domeniile psihologiei

pozitive și a psihologiei morale ne orientează asupra importanței **cunoștințelor**, a **experienței** și a **expertizei**. **Cunoștințele** presupun nu numai acumulări cognitive, dar și abilități, priceperi, deprinderi și competențe privind legitățile dezvoltării lumii, gândirii umane, a societății și autodezvoltării personalității umane.

Experiența umană presupune cunoștințele teoretice și cele empirice transformate în acțiuni practice, iar **expertiza, mai precis, capacitatea de expertizare** incumbă atât inteligența, cunoștințele cât și capacitatea de a studia a persoanei, a percepe și a aprecia riscul pe care îl presupune o acțiune/activitate, inclusiv, realizarea unei diagnoze și a unui pronostic, predicție a evenimentelor posibile, pe termen mediu și lung.

Investigațiile psihologilor au mai demonstrat că **înțelepciunea se hrănește din afară la fel ca și din interior** [51, p.183]. Iată de ce este binevenit și chiar tradițională pentru multe cul-turi, inclusiv pentru cultura noastră, ca familia tânără să aibă **mentori**. **Acest rol în arealul românesc îl îndeplinesc nașii de cununie, cu unica condiție că aceștia sunt invitați în calitate de nași nu din cauza banilor, a bunăstării lor economice, dar din motivul că au o experiență pozitivă de viață familială**. Sigur că ar fi excelent dacă tinerii soți ar fi cu nașii un fel de **confrați de idei**, ar împărtăși aceleași valori morale și familiale, anterior ar mai fi colaborat reușit și în alte domenii și ar simți față de ei, nu numai recunoștință, dar și stimă, simpatie. Acest lucru se referă și la nași, deoarece ei au datoria să realizeze o orientare subtilă și delicată a tinerilor căsătoriți în universul și secretele unei familii durabile și fericite. Din păcate foarte puțini nași își îndeplinesc cu onoare această obligațiune, însă, totuși, nu putem să nu observăm că există persoane care respectă și urmează această frumoasă și utilă tradiție.

Dacă familiile de origine (din care ați provenit) vă pot servi drept model/exemplu de viață, atunci mai puteți avea niște mentori buni în persoană părinților. În acest caz, ambii parteneri trebuie să analizeze, să discute și să facă alegerea conștientă, de comun acord. ***Esențial este momentul ca tinerii să se învețe a observa și a înțelege - ce și de la cine pot învăța.***

Deseori soții pot avea niște prieteni (atât soțul cât și soția) încă din adolescență sau tinerețe, care, la prima vedere, par a fi importanți, valoroși, pretind la poziția de mentor, însă, treptat partenerii conjugali încep a observa un șir de acțiuni, sfaturi etc., care le provoacă dificultăți (certuri, conflicte etc.), alteori se poate ajunge chiar la destrămarea cuplului/familiei din cauza unor manipulări ale acestora.

Anume din acest motiv, tinerii soți trebuie să fie atenți la alegerea anturajului, prietenilor, a mentorilor, dând dovadă de exigență, prezență, flexibilitate și gândire logică. ***Momentul-cheie de cultivare a unui familist bun este unul foarte simplu: învățați -vă a asculta și a auzi partenerul.*** Țineți minte – a distruge o relație, chiar și una frumoasă, este foarte ușor, dar a construi, a edifica o relație, este destul de complicat. Înțeleptul meditează, analizează, compară, gândește, ține un dialog interior cu sine, discută cu alte persoane competente și înțelepte (psihologi, consilieri, rude etc.) și mai apoi ia decizia.

Sugestii orientative:

Binevenită este lecturarea în comun de către partenerii conjugali a unor cărți, broșuri de popularizare a științei în domeniul psihologiei familiei, psihologiei pozitive, psihologiei morale, psihologiei vârstelor, educației copiilor etc.

Dacă unul din parteneri cunoaște ceva care ar contribui la dezvoltarea personală a ambilor, este normal să-i comunice și celuilalt informația; e bine și normal să facă ambii analize, esențializări, comparații, concluzii etc.

Fiecare membru adult al familiei trebuie să exerseze conduita pozitivă, reflecția sistematică și să-și antreneze voința, reziliența, prezența, atenția și înțelepciunea. Prezența și comunicarea permanentă, împărtășirea gândurilor, ideilor, sentimentelor și manifestarea iubirii, a atașamentului trebuie să devină și să fie principalele instrumente de menținere și armonizare a relațiilor familiale.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

În ce constă înțelepciunea omului?

- II. Vă considerați o persoană înțeleaptă? Argumentați.
Putem vorbi despre așa fenomen ca înțelepciunea familiei?
În ce se manifestă aceasta?
- IV. Elaborați un plan operațional și unul strategic de exersare și fortificare a înțelepciunii Dvs.
Enumerați trăsăturile unei persoane înțelepte și stabiliți, de comun acord, la care din ele mai aveți de lucru, pentru a forma și/sau a consolida înțelepciunea.

2.4. Bunăstarea spirituală a familiei.

Avantajele credinței și ale practicii religioase

În ultimii ani foarte mult se discută despre spiritualitate și spiritualizarea educației. Literatura de specialitate [2;10,19; 23, 30; 32; 38; 54 etc.], la fel, abordează aspectul dat, însă studiul ei

ne-a demonstrat că mai aproape de explicația spiritualității, înafara surselor bibliografice religioase, sunt cercetătorii din domeniul pedagogiei și filosofiei educației (C. Cucos; V. Mân-dâcanu; A. Niskier; Călin C. Mărin); cercetătorii din domeniul psihologiei morale (C. Enăchescu) și cei din domeniul psihologiei pozitive (K. Pargament; M. Williamson; Ch. Style; D. Watson;). Sigur că noi nu avem scopul să realizăm o educație religioasă, ci ne dorim să vă convingem în necesitatea dezvoltării spiritualității în cadrul familiei, să vă explicăm avantajele acesteia și să vă inițiem în fenomenul definit ca ***bunăstare spirituală***.

Psihologii precizează că a fi spiritual este benefic pentru om. A fi spiritual, în sens psihologic și științific, se referă la un aspect al existenței umane în lumea materială și nu se referă o la experiență esoterică cu fantome și spirite [23].

O persoană spirituală consideră că este o parte a unui mecanism mult mai mare, care respectă și este preocupată de lumea din jurul ei și, care, găsește un sens profund în iubirea aproapelui, în înțelegerea lumii și a locului pe care îl ocupă în lume, sens, care depășește existența umană [51, p.188]. Numeroase cercetări din domeniul psihologiei demonstrează că *oamenii care au o practică spirituală și/sau religioasă sunt cei mai fericiți și mai sănătoși* [Ibidem, p.113]. D. Watson menționează un moment important că nu contează dacă această practică sau credință religioasă este una oficială, dacă presupune credința în Dumnezeu sau într-o altă Divinitate (Budda, Alah etc.). Ceea ce influențează bunăstarea omului este abilitatea de a descoperi sacrul în viața de zi cu zi, de a urma normele respective, inclusiv cele etice, umane, a aprecia și a fi recunoscător pentru toate, relaționând pozitiv cu sine, cu Universul, cu Natura și cu ceilalți [Ibidem, p.189].

În continuare vom analiza avantajele credinței și ale practicii religioase. Așadar, oamenii religioși sunt axați pe valorile autentice și practică o interpretare spirituală a unei lumii organizate, bazate pe reguli, care este o parte dintr-o structură unitară de credințe, ce are în centru o Divinitate sau pe Dumnezeu. Oamenii *activ religioși* dețin o poveste, un scenariu pline de sens și un cadru în care viața lor își găsește locul potrivit. De ase-menea, ei fac parte dintr-o comunitate care are același sens și aceeași interpretare a vieții și a rolului lor, o comunitate care le e alături la naștere, la crearea unei familii și la moarte, la bucurie și la suferință. Religiozitatea împlinește multe nevoi umane. Religia nu numai că dă un sens vieții, dar susține, ghidează, orientează oamenii spre fapte bune. Oamenii religioși sunt convinși că ei contează pentru Dumnezeu și au speranțe, bucurii care sunt importante pentru sănătate și bunăstarea lor psihologică, inclusiv a apropiaților săi [51].

Cele mai multe cercetări în acest domeniu s-au realizat în America, unde practica religioasă este sinonimă cu spiritul social și cel emoțional, pe care ți-l oferă apartenența la o biserică. Atunci când oamenii au un ghid și niște reguli după care trăiesc, alegerile de ordin moral se efectuează mai ușor, ceea ce contri-buie la fericirea și bunăstarea lor. Evident că oamenii religioși au tendința de a fi, mai degrabă, conservatori decât liberali, au o minte mai rigidă decât flexibilă, situația fiind valabilă și pentru armată, dar cu siguranță că conștiința și acțiunile morale, senti-mentul rostului, autodisciplinei, devotamentul și comportamen-tul cumpătat – reprezintă factorii pozitivi, care contribuie sub-stanțional la edificarea unei vieți fericite. Dacă aceste calități se completează cu avantajele reflecției, cu o filosofie a aprecierii și generozității, a acțiunii morale, a toleranței interculturale, a

iubirii aproapelui ca pe tine însuși, atunci nu este deloc surprinzător faptul că practicile și credințele religioase au multe beneficii pentru om. Bineînțeles că o credință și religiozitate aduse până la fanatism sunt absolut negative și pot provoca consecințe nefaste, chiar foarte grave, cum ar fi actele de vandalism, unele acte teroriste, războaiele religioase și alte crime împotriva umanității, care n-au nimic comun cu sentimentele spirituale, pozitive și comportamentul moral. În esență, prezența și atenția, cumpătarea, credința, bunăvoința, empatia, susținerea morală, viața sănătoasă, autocunoașterea, autoperfecționarea și autodisciplina – stau la baza tuturor practicilor spirituale [51, p.102].

Investigațiile în domeniul psihologiei pozitive arată că *oamenii spirituali sunt: înțelegători, toleranți, optimiști, bla-jini, generoși, au o perspectivă clară existențială, sunt recunoscători, sunt iubitori și iertători, sunt conștienți de complexitatea lucrurilor, sunt atenți și empatici; practică autocunoașterea, autoperfecționarea morală, autodisciplina și binefacerea, au sentimentul că sunt doar o părțică din ceva mai mare/Binele suprem.* În acest context, considerăm oportun să explicăm un moment-cheie, oamenii spirituali își fac timp pentru reflecție și evaluare. La început poate fi necesară o anumită orientare din partea unui psiholog, psihanalist, preot, psihoterapeut sau consilier, iar mai apoi, partenerii conjugali, membrii familiei, pot solicita o ședință specială de consiliere sau psihanaliză. Cercetările psihologilor [4; 5; 8; 13; 20; 23; 37; 62 etc.], observațiile și experiența noastră de durată (circa 35 ani) privind consilierea familiei demonstrează că oamenii se simt mult mai bine, mai fericiți după ce evaluează evenimentele trăite, viața de familie, analizează, discută cu specialistul într-un mod structurat, ghidat de anumite întrebări, decât într-un mod leger/

liber. În acest sens, ținem să menționăm că alegerile realizate, prezența noastră, savurarea procesului multiplelor evenimente existențiale din cadrul familiei, demonstrează faptul că dacă ne-am fi oprit pe un anumit timp să reflectăm, să observăm, să realizăm introspecții, să învățăm, să aflăm mai multe lucruri noi, atunci deciziile noastre, situația și bunăstarea generală ar fi fost mult mai bune. Oamenii înțelepți au o atitudine meditativă și cumpătată față de tot ceea ce fac, inclusiv, față de viața familiei, comunicarea și relaționarea cu apropiații, luarea deciziilor, urmarea scopurilor proiectate, educația și creșterea copiilor, managementul familial; managementul sănătății și profesiei .

La fel, este bine să știm că oamenii religioși sunt mai puțin înclinați spre delicvență, spre consumul de alcool sau droguri, nu contestă excese alimentare; e mai puțin probabil să divorțeze, sunt mai puțin înclinați spre sinucidere, sunt longevivi; rezilienți, adică au mai multe șanse de a-și reveni după careva dificultăți și tragedii; posedă de două ori mai multe șanse să perceapă că sunt împliniți și fericiți [51, p.189].

Întrucât aspectele expuse ne orientează spre necesitatea exersării permanente a prezenței și atenției față de lumea înconjurătoare, vom specifica că pentru a construi și menține o familie fericită, ambii parteneri conjugali trebuie să nu se grăbească în luarea deciziilor, să fie informați și conștienți de specificul vieții familiale; să fie în stare a-și controla și dirija emoțiile, axându-se pe gândirea pozitivă; să aprecieze și să fie recunoscători pentru tot ceea ce au și ce au reușit în viață; să cultive observația și reflecția individuală, dar și cea familială; să ofere compasiune și atașament membrilor familiei; să se autodisciplineze și să se perfecționeze permanent în conștiința și acțiunea morală.

Sugestii orientative:

De reținut că spiritualitatea presupune prezență, atenție, reflecție, empatie, centrare pe sentimentele și comportamentul pozitiv în orice situație familială sau socială, cât de anevoioasă și dificilă n-ar fi ea.

Exersați sistematic *încetinirea ritmului existențial*, pentru a ține un dialog interior cu Eul propriu; pentru a reflecta, evalua și a conștientiza esența evenimentelor personale și familiale, cel puțin o dată pe săptămână (vă puteți face o regulă familială de comun acord).

Conversați și discutați împreună cu copiii Dvs. despre spiritualitate, credință, religie și valorile autentice, care fac omul mai bun, înțelept, disciplinat și onest.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Reflecțați asupra spiritualității și determinați faptul dacă Vă puteți numi o persoană spirituală. Argumentați.

Considerați că familia Dvs. este una spirituală? Aduceți argumente.

Întocmiți un mic program de spiritualizare a familiei (a copiilor și a membrilor adulți). Reflecțați, fiți prezenți, discutați, realizați concluzii și planuri. Exercițiul se realizează împreună cu toți la *Sfatul familiei*.

IV. Reflecțați asupra faptului dacă sunteți religioși activ și care sunt beneficiile pentru fericirea Dvs. și fericirea familiei.

Rostul vieții constă în a făuri o viață cu rost.

Robert Byrne

Practicarea leadership-ului transformațional în cadrul familiei asigură empatia și înțelegerea în relații, construiește încrederea, recunoștința, dăruirea și demnitatea, dezvoltă stilul explicativ, creativitatea, optimismul, gândirea și mentalitatea coeziunii și colaborării de echipă.

Larisa Cuznețov

...Poetul afirmă ironic, iar filosoful în serios: iubirea față de sine este prima necesitate. Cei mai minunați oameni suferă mult din cauza nemulțumirii de sine. Omul care nu se iubește pe sine este cumplit. Numai acel care se iubește pe sine este capabil să iubească pe alții. Să privim la oamenii cei mai cumsecade, buni – aceștia se iubesc pe sine liniștit și cu demnitate. Ei nu au nevoie de acceptarea autoafirmării, de a camufla neajunsurile, de invidie, critică neadecvată... Iubirea de sine a acestor persoane este firească, echilibrată, ea nu are nimic comun cu orgoliul și egoismul...

V. L. Levi

3.1. Exersarea conștiinței de sine în cadrul familiei

Până a analiza exersarea conștiinței de sine vom preciza câteva aspecte importante pentru aceasta. În primul rând, trebuie să înțelegem ce este *autenticitatea persoanei* și cum s-o obținem. Bineînțeles că autenticitatea ca concept și fenomen este foarte greu de definit, avem aceeași situație ca și cu frumusețea. Totuși, specialiștii din domeniul psihologiei pozitive [2; 13; 28; 31; 46; 48 etc.], menționează posibilitatea stabilirii, determinării specificului autenticității individului. *Atunci când o persoană se simte bine în pielea sa, este bună în ceea ce face de parcă ar fi fost născută pentru aceasta; activitatea practică de ea pare o a doua natură, adică este firească pentru ea; este axată pe acțiunea morală, devine expertă în activitatea profesată și este încrezută în sine, considerăm ca este autentică. Autenticitatea se poate ușor recunoaște, este doar necesar să observăm oamenii și să fim atenți cu ei. Oamenii autentici au calitatea de a păstra un echilibru armonios între scop și acțiune, între gând și fapte, posedă un fel de onestitate a capacității innăscute de a se comporta, care generează încredere și respect* [51, p.74].

În această ordine de idei, avem nevoie să înțelegem ce reprezintă valorile pentru om. În esență, fără echivoc, valorile omului reflectă modul în care acesta oferă prioritate necesităților și aspirațiilor sale. Valorile, sunt, cu precădere, învățate și asimilate pe parcursul vieții, mai cu seamă, în *perioada senzitivă* a copilăriei noastre, adică, etapă propice interiorizării eficiente a valorilor. Valorile sunt foarte importante, deoarece ele ne

orientează alegerile și acțiunile noastre. Felul în care acordăm prioritate nevoilor care ne guvernează și ceea ce prețuim ne face diferiți unii de alții. Când o valoare intră în conflict cu alta, putem observa un blocaj. Dacă persoana are o reacție emoțională puter-nică, fiindcă i se pare că valorile ei sunt în pericol, atunci aceasta înțelege ce însemnătate are valoarea dată pentru sine.

Credem că fără o analiză și o ierarhizare clară a nevoilor ne-ar fi greu să stabilim prioritățile noastre valorice. Totodată, pentru a edifica și menține familia, avem nevoie să cunoaștem propriile valori și valorile partenerului, apoi a tuturor membrilor familiei, altfel nu vom putea proiecta adecvat scopuri, obiective și perspectivele vieții de familie. În acest context, observăm că devine importantă capacitatea omului de a se percepe și a se înțelege corect pe sine, deci, *conștiința de sine* contează mult pentru bunăstarea și fericirea omului.

Conștiința de sine începe de la capacitatea persoanei de a se percepe, a se înțelege și a se accepta pe sine; corpul său, tipul personalității, caracterul, temperamentul, voința, aptitudinile etc.

Exersarea conștiinței de sine în cadrul familiei începe de la perceperea și înțelegerea importanței tale ca persoană și ca membru cu anumite funcții, responsabilități, dar și beneficii, care parvin din această comuniune.

În acest sens, înveți a te observa pe tine (de la o parte, cu *ochi străini*, dar și cu ochii partenerului), a observa evenimentele din preajma ta; înveți a fi prezent și a savura toate evenimentele și procesul vieții familiale, dar, totodată, și a le organiza, dirija; înveți a fi iertător (iertarea o transformi în obișnuință); înveți a diversifica viața familiei, a o face autentică, interesantă, ceea ce ar contribui și la formarea unei conștiințe colective familiale, care, în esență, fortifică atașamentul și coeziunea acestui minu-

nat proiect existențial. Plecând de la cele relatate, putem conchide că atunci când partenerii conjugali și alți membri adulți ai familiei cunosc particularitățile și necesitățile acesteia, știu bine punctele forte și cele slabe ale familiei, înțeleg în ce constă adaptabilitatea și coeziunea ei, sunt în stare a se accepta reciproc, a se ierta la necesitate; sunt centrați pe valorile morale, sunt apti de a realiza, a evalua și a spori calitatea managementului familial – putem afirma cu certitudine că am reușit să ghidăm bunăstarea ei și să formăm **conștiința colectivă a familiei** întemeiate și menținute.

Sugestii orientative:

Înainte de a elabora Proiectului *Existențial al Familiei, Fericite*, stabiliți nevoile, posibilitățile, valorile și ierarhia lor, apoi întocmiți axa priorităților valorice (personale și familiale).

Determinați caracteristicile autenticității familiei, stabiliți esența rolurilor și funcțiilor familiale.

Elaborați o **Axiogramă a familiei**. Aceasta poate avea următoarea formă și structură (Figura 2). Noi am elucidat doar **valorile fundamentale/scopuri**, pe când Dvs., puteți desemna mult mai detaliat valorile familiei, indicând și **valorile instrumentale** (bunătatea, amabilitatea, corectitudinea, empatia, altruismul, bunăstarea materială, bunăstarea emoțională, axarea pe cunoaștere etc.). Obișnuiți-vă să reflectați/să meditați individual și în comun cu partenerul conjugal, cu copiii, transformând această strategie într-un ritual familial.

O schemă orientativă pentru structurarea unei meditații familiale ar putea conține următoarele repere:

- cum este familia noastră;
- cum funcționează familia;
- cum sunt realizate funcțiile familiei;
- cum se simt membrii familiei (sunt fericiți sau nu, ce dificultăți au etc.):
- care sunt valorile familiei, cum le promovăm;
- cum este valorificat potențialul moral și cel intelectual al familiei;
- cum se realizează scopurile și obiectivele planificate;
- cum educăm copiii;
- cum comunicăm și relaționăm în cadrul familiei etc.

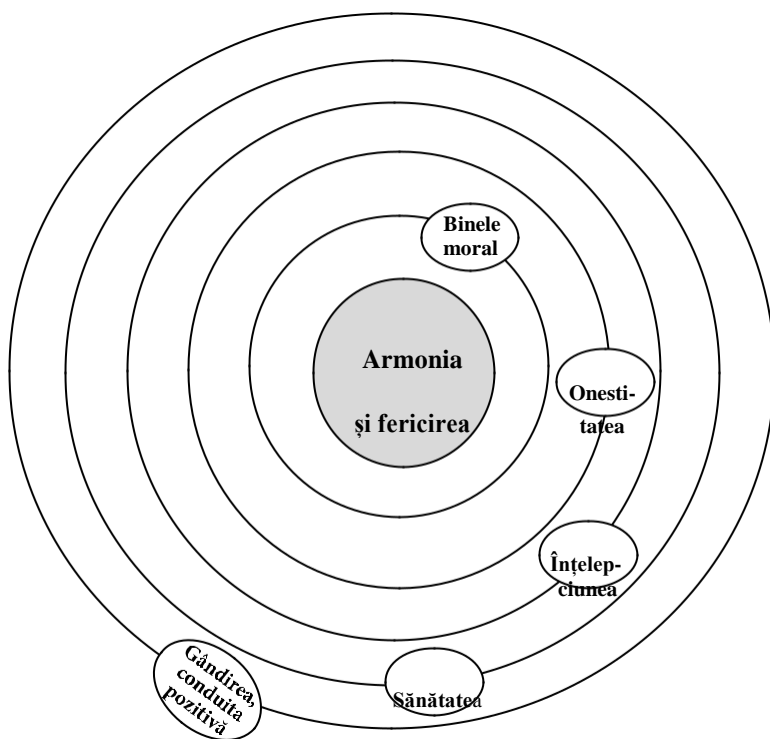


Figura 2. Axiograma familiei



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Ce legătură observați între conștiința de sine, valori și autenticitate? Argumentați.

Întocmiți o listă a nevoilor personale, apoi una a nevoilor partenerului conjugal, a întregii familiei. Propuneți partenerului conjugal să facă același lucru. După aceasta confrunțați, comparați, analizați situația și faceți concluzii. Elaborati axiograma propriei familii. Proiectați un șir de strategii de exersare/valorificare a autenticității familiei.

3.2. Îmbunătățirea eficienței personale în contextul edificării și a menținerii familiei

Pentru a ne simți împliniți și fericiți trebuie să fim eficienți. A. Bandura, abordând problema vizată, menționa că eficiența personală reprezintă încrederea în capacitatea persoanei de a organiza și manevra resursele proprii de acțiune, solicitate de rezolvarea unor situații posibile. Eficiența personală este foarte importantă pentru nivelul nostru de motivare. Dacă avem convingerea că putem să atingem un obiectiv, avem mai multe șanse să-l proiectăm adecvat și să-l atingem [51, p.93].

O definiște mai simplă a fost formulată de psihologul J. Maddox: eficiența personală înseamnă ceea ce cred eu că pot face în conformitate cu aptitudinile mele, în anumite condiții. Încrederea pe care o are omul atât în calitățile personale, cât și în abilitatea lui de a le folosi. Nu se abordează dorința sau voința omului de a face ceva, ci se evidențiază încrederea în forțele pro-prii de a acționa și a obține un rezultat scontat.

Conceptul de eficiență personală a fost introdus în circuitul științific de către A. Bandura în 1977. Cercetătorul a dedus și explicat faptul că eficiența personală vine, în primul rând, din experiența proprie, dar ea mai poate fi indusă și indirect. Dacă observăm că alți oameni pot face un lucru, noi începem a crede că vom fi și noi în stare să-l realizăm. Eficiența personală ne influențează alegerile, acțiunile, ea ne face mai autoreflexivi, mai abili și încrezuți în ceea ce facem. Astfel, ea ne consolidează competențele, interesele și relațiile sociale, care-și aduc contribuția sa la autoperfecționarea noastră. În esență, eficiența personală determină cursul și calitatea vieții persoanei.

Ca să îmbunătățim eficiența personală pentru a edifica și menține familia, sunt necesari următorii pași:

studiați și descoperiți punctele forte, adică, observați ce aspecte ale caracterului Dvs. au mai multă valoare, sunt mai eficiente și le explorați des și reușit;

folosiți punctele forte pentru exprimarea valorilor;

învățați familia Dvs. a proiecta perspectiva, scopul și obiectivele vieții conjugale/familiale;

învățați să comunicați să ascultați și să relaționați adecvat cu voi înșivă și cu ceilalți;

elaborați și explorați strategii de comportare în funcție de scopurile și obiectivele trasate;

străduiți-vă să fiți prezent, autentic și înțelept;

axați-vă pe reflecție, evaluarea gândurilor și acțiunilor, ceea ce va contribui la conștientizarea comportamentului, iar la necesitate va asigura corectarea și modificarea acestuia.

În continuare vom prezenta *punctele forte tipice*, care au fost investigate timp îndelungat de M. Seligman și colegul său Ch. Peterson [Apud 51, pp.75-76]. Cercetătorii vizați au stabilit

că de-a lungul istoriei și în toate culturile acestea sunt considerate **puncte forte ale caracterului persoanei următoarele șase caracteristici umane fundamentale, numite și virtuți:**

înțelepciunea și cunoașterea;
curajul și voința morală;
iubirea și umanismul;
dreptatea; adevărul;
cumpătarea (echilibrul, moderația);
spiritualitatea și transcendența [Ibidem].

Cercetările psihologilor au demonstrat că nu putem prospera, iar eficiența personală va fi una minimală, dacă nu ne folosim, nu punem în valoare punctele forte tipice ale noastre.

Pentru a afla acest lucru, M. Seligman propune o probă, un test, care ne va ajuta să determinăm dacă folosim eficient punctele forte ale noastre. Principalul aspect, să fim obiectivi, sinceri și să ne autoevaluăm atunci când avem timp, pentru a evita graba. Așadar, ***o persoană, care valorifică eficient punctele sale forte, se consideră atunci când:***

se percepe ca autentică, i se creează impresia că este ea însăși cu adevărat;
se simte mulțumită, încântată de tot ceea ce face;
posedă și folosește *o curbă* de învățare rapidă;
dorește să fie așa cum este;
percepe un fel de inevitabilitate în a face acel lucru și simte că nu o împiedică nimic să-l facă;
se simte revigorată decât obosită când face un anumit lucru, fiind axată pe autoperfecționare;
se angajează în activități și proiecte care o obligă să fie așa cum este, cum se manifestă, de obicei;
simte bucurie și entuziasm de la tot ce face [48; 49].

Pentru ca să lucrăm conștient asupra eficienței personale ca familist, cea mai bună soluție ar fi s-o facem împreună cu partenerul conjugal. Evident că vom acționa în timpul liber, dedicat reflecției, discuțiilor și căutării strategiilor mai eficiente pentru a face propria viață și viața familiei prosperă și fericită. Astfel, după ce v-ați testat punctele forte, tipice, ați analizat cum merg lucrurile în viața personală și viața de familie, ați stabilit punctele forte și punctele slabe/vulnerabile ale acesteia, urmează să analizați cum realizați scopul de bază/major și obiectivele proiectate pe variate dimensiuni, până la acest moment. Apoi este necesar să determinați dacă în procesul vieții familiale nu sunt lezate interesele, aspirațiile și valorile proprii și a membrilor familiei (pentru a face corecțiile de rigoare) . În etapa următoare analizați și evaluați ***cum în viața de familie sunt satisfăcute cele patru nevoi fundamentale ale Dvs.*** și ale celorlalți membri ai familiei (prin implicarea lor directă, nu decideți pentru ei). Acestea sunt: ***stima de sine; competența, abilitatea de a funcționa în mediul familial*** în concordanță cu obiectivele pro-puse; ***relaționarea pozitivă*** cu ceilalți; ***autonomia/ autoorien-tarea*** (care, în viața de familie sigur că este una deosebită). Ea include atât prezența spațiului personal cât și îmbinarea optimă a independenței cu relaționarea, luarea și realizarea deciziilor de unul sigur și a deciziilor de comun acord etc.

În final, evidențiați aspectele unde merge totul bine și la care aspect familial mai trebuie de lucrat. Stabiliți împreună cu partenerul conjugal un plan de acțiuni și elaborați strategiile pe care le veți aplica, conturând clar scopul, obiectivele și perspectiva pe care preconizați s-o atingeți.

Sugestii orientative:

Autoreflexia și reflecția colectivă, realizată împreună cu toți membrii familiei, vor asigura stabilirea și cunoașterea

punctelor forte și a punctelor slabe a fiecărei persoane și a familiei în integritatea sa.

Eficiența personală poate fi îmbunătățită prin deschidere la o învățare permanentă/ pe parcursul vieții, exersarea acțiunii de a observa, a fi prezent și atent, a construi și manifesta relații și sentimente pozitive.

Transformați ședințele familiale, desfășurate la *Sfatul familiei* în obișnuință, faceți din ele un ritual plăcut, imprimați-le un caracter original și interesant. De exemplu: de oferire a unor decorații familiale pentru o faptă deosebită a adulților și copiilor; descoperiți și menționați unele particularități, posibilități, fapte care vă fac mândri pentru familia Dvs.; elaborarea împreună a unor mecanisme, instrumente care vor optimiza eficiența personală a fiecărui membru al familiei și a acestuia în întregime, transformând-o într-un cadru și entitate socială unicală, orientată spre fericire.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Determinați punctele forte tipice și cele slabe ale Dvs. și a familiei Dvs.

Întocmiți o listă separată pentru punctele forte și pentru punctele slabe (puteți să lucrați pe foi colorate, de exemplu, pentru punctele forte alegeți o foaie de culoare verde sau roșie, iar pentru cele slabe – culoarea gri sau cafenie etc.).

Elaborați *Planul de acțiuni pentru lichidarea punctelor slabe*. Aici pot fi incluse mai multe rubrici: dimensiunea/ aspectul vieții de familie; punctele slabe; strategia de lichidare, termenul de lucru asupra acestuia etc.

IV. La dorința Dvs. și a membrilor familiei puteți completa următoarea fișă:

Punctele forte ale mele (6 puncte)

-
-
-
-
-
-

② **Punctelorte alartenerului meu conjugal**

-
-
-
-
-
-

③

Domeniu	Activitate pozitivă	Care punct forte am valorificat	Obiectiv	Strategia aplicată

④

Puncte slabe

personale:

familiale:

Acțiuni și strategii de depășire/lichidare

Rezultate

Probă-aplicație pentru aprecierea punctelor forte

Notă: *Citiți și analizați valorile de acțiune a punctelor forte propuse (în total 24). Apoi oferiți punctaj la valoarea/ punctul forte de la 1 până la 10 p., în funcție de cât de frecvent le folosiți și cât de des apare în viața Dvs. situații de valorificare a acestuia.*

Curiozitatea și interesul față de lume.

Dragostea de studii/cunoaștere.

Judecata/gândirea critică/receptivitatea,

Inteligența socială/personală/emoțională.

Perspectiva.

Curajul.

Integritatea/ sinceritatea/ onestitatea.

Perseverența/ sârguința/ vrednicia.

Bunăstarea și generozitatea.

A iubi și a permite să fii iubit.

Civismul/ datoria/ munca în echipă.

Ingeniozitatea/ originalitatea/ inteligența practică/ istețimea.

Corectitudinea și echitatea.

Calități de lider.

Autocontrolul.

Prudența/ precauția/ discreția.

Umilința și modestia.

Aprecierea pentru frumos și excelență.

Speranța/ optimismul/ gândul la viitor.

Recunoștința.

Sentimentul scopului/ credința/ spiritualitatea.

Iertarea și mila.

Veselia și umorul.

Vioiciunea/ pasiunea/ entuziasmul [51].

Strategie de explorare:

După oferirea punctajului, selectați punctele forte în conformitate cu ceea ce ați notat și faceți o listă separată, aranjând punctele forte ierarhizat (de la cea mai înaltă apreciere/de la multe puncte spre cea mai mică/puține puncte, astfel veți constata cum sunteți, ce eficiență personală aveți și îi înțelege la ce să mai lucrați. Exact așa se poate aprecia și familia, însă se lucrează împreună cu partenerul conjugal.

3.3. Problema preciziei, a stilului explicativ și a stilului atributiv în cadrul familiei

Toate faptele noastre, evenimentele și explicațiile acestora, vorbele pe care le spunem reciproc alcătuiesc scenariul vieții noastre. Specialiștii din domeniul psihologiei menționează faptul cât de mult influențează percepția și interpretarea asupra capacității oamenilor de a înțelege și a aprecia lumea, a se adapta bine la mediu, a soluționa adversitățile mai mici sau mai mari. Cât privește *precizia* în viața omului și a familiei, aceasta reprezintă un fenomen sociouman interesant, important, dar și controversat. Cu certitudine că există situații și circumstanțe familiale care cer o anumită precizie. Așa, de exemplu, dacă expunem medicului simptomele observate la copilul nostru bolnav, îndeplinim prescripția medicului, sau descriem o situație conflictuală etc. – atunci suntem datori s-o facem cât mai exact. *Precizia* este importantă în variate situații critice, care pot provoca cuiva daune. De obicei, în viața cotidiană, noi comunicăm, valorificând pe larg interpretarea. Evident că interpretările sunt mai expresive și mai atractive, dar trebuie să ne dăm seama că oamenii sunt diferiți, nu numai ca nivel de cultură și educație, dar și ca persoane ce percep lumea diferit, unii o percep optimist, iar alții o

percep pesimist. Cercetările de durată, realizate de M. Seligman, S. E. Taylor, J. Brown, au demonstrat că pesimiștii și oamenii deprimați văd lucrurile cu mai multă claritate, iar optimiștii deseori își fac iluzii în legătură cu abilitățile personale și puterea lor de a controla evenimentele. Deși, în viață, pesimiștii percep lucrurile *așa cum sunt*, rezultatele cercetărilor recente demonstrează că aceștia suferă deseori eșec. Este un dezavantaj, fiindcă, în timp ce optimiștii acționează curajos, isteș, *cu ochelari roz* pe ochi, ceea ce este o apărare excelentă, o reacție pozitivă față de realitate, fiind și o speranță, pesimiștii se pot speria, se pierd cu firea, cedează în fața dificultăților.

Astfel, ***optimismul este un factor important care contribuie la rezolvarea problemelor***. Pesimiștii sunt copleșiți, inactivi, uneori, repede sunt înfrânți, iar optimiștii merg înainte, supraviețuiesc și prosperă [2; 7; 13; 18; 21; 29; 37; 48; 51; 62].

În esență, oamenii au tendința de a se percepe într-o lumină mai pozitivă, decât sunt în realitate. Ne construim o scenă centrală pentru noi înșine, unde, evident că ne considerăm în rolul principal; ne percepem ca protagonist, personaj de bază, cheie a scenariului, a poveștii în curs de desfășurare.

În acest sens, trebuie să ne dăm seama că iluziile pozitive despre noi înșine, în loc să fie un neajuns al percepției noastre pozitive, ne apăra, ne asigura încrederea în forțele proprii și ne permit să fim mai curajoși, eficienți și productivi. Așadar, o analiză realistă a abilităților și competențelor noastre poate să ne facă mai rezonabili, dar mai puțin eficienți [Apud 51, p.132]. exact la fel, ca în povestea cu cei doi șoricei, care au căzut în ulciorul cu lapte. Șoarecele pesimist și-a dat seama de situația grozavă creată, lipsită de speranță și s-a înecat în scurt timp, iar șoarecele optimist a continuat să înoate mult și tare, încât laptele s-a îngroșat și s-a transformat în unt, iar el a ieșit la libertate.

Cât n-ar fi de paradoxal, uneori precizia ne încurcă mult în viață, în relaționare, frânând unele porniri de ale noastre, care ar putea să ne aducă foloase. Optimiștii sunt capabili să înfrunte dificultatea, sunt înclinați și sunt axați pe înfruntarea adversităților.

Totuși, există momente când e important să evaluăm exact și corect realitatea și propriile abilități, ca, de exemplu: atunci când aviatorul pilotează un avion; chirurgul face o operație; con-tabilul face variate calcule; arhitectul proiectează o clădire, care trebuie să fie durabilă etc. Uneori, însă este necesar să ne amintim de studiul care arată că oamenii într-o dispoziție neutră sau ușor deprimată și optimiștii, care exagerează puțin, obțin aceleași rezultate, adică înfruntă cu succes adversitățile vieții (fie în familie, fie la serviciu etc.). În contextul acestui aspect, nu suntem capabili să refacem prea mult oamenii, însă a-i susține, a-i convinge și a-i îndemna să fie mai optimiști sau să acționeze mai prudent, activ și insistent, este absolut posibil. Esențialul constă în faptul ca oamenii să se aprecieze adecvat, să conștientizeze și să exerseze *orientarea de principiu* (capacitatea de a-și planifica și atinge scopurile); insistența și perseverența, curajul, capacitatea de a lua decizii, de a căuta soluții și a fi mai eficienți, indiferent de predispoziția spre optimism sau pesimism. Din experiența noastră de consiliere a copiilor și a adulților, putem menționa că anume pesimiștii au mai multă nevoie de fortificarea emoțiilor și a gândirii pozitive. Întorcându-ne la inter-pretări, considerăm oportun să subliniem că interpretările negative a trecutului sau a prezentului pot ușor deveni *perspective pesimiste negative* asupra evenimentelor viitoare și, invers.

Evident că comunicarea, toate vorbele noastre pot avea un ton optimist sau unul pesimist. M. Seligman numește acest lucru **stilul atributiv și stilul explicativ** [48; 49]. Vestea bună constă

în faptul că noi suntem în stare să schimbăm *stilul nostru atributiv*, dacă înțelegem importanța lui și dorim a face acest lucru. Totul depinde de *convingerile noastre*. În schema care va urma, M. Seligman a elucidat cum interpretarea și convingerea pot să influențeze emoțiile, sentimentele și reacțiile persoanei (Figura 3).

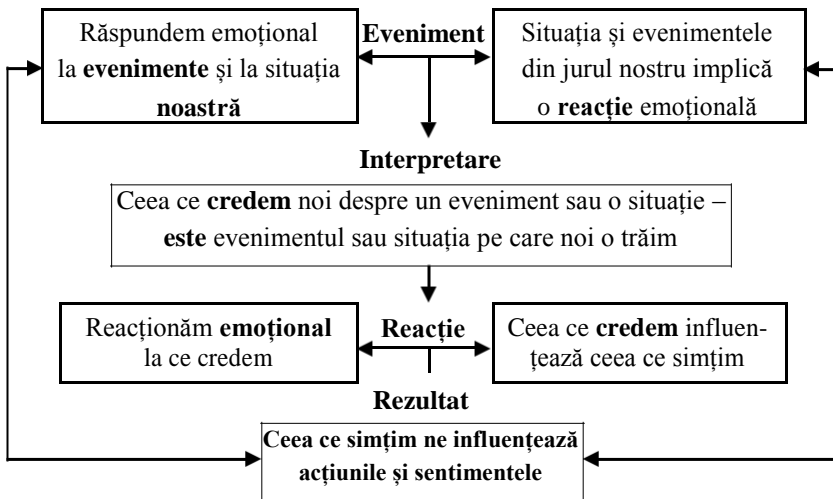


Figura 3. Influența interpretării și a convingerii asupra emoțiilor, sentimentelor și a reacționării omului

Același cercetător a creat și a folosit mai multe programe pentru fortificarea optimismului [48, p.136], obținând rezultate bune în consilierea copiilor și adulților, pentru a le schimba convingerea și, respectiv, a transforma *stilul atributiv* în unul *explicativ*. Cel mai important moment aici, să înceapă persoana a observa care convingere îi afectează dispoziția, apoi o mai verifică odată și stabilește ce reacție îi provoacă. În continuare depune efort să-și schimbe dispoziția, aducând-o mai aproape de rezultatul dorit, schimbă atitudinea și gândește pozitiv, realizând

interpretările într- un stil explicativ, evitând stilul atributiv (care îl face, deseori, pe om să-și asume responsabilitatea și vina).

Pentru claritate vom schița un exemplu concret în micul tabel ce va urma:

Eveniment neplăcut	Explicație negativă/atributivă	Explicație pozitivă
Prietena cea mai bună anulează întâlnirea stabilită pentru sâmbătă	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oamenii, inclusiv prietena mea, întotdeauna anulează întâlnirile. 2. N-are nici un sens să-și strice ziua de odihnă cu mine... 3. Nu mă simpatizează, fiindcă sunt neinteresantă, plictisitoare. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Probabil este foarte ocupată astăzi, poate că este la lucru. 2. E dificil să stabilești o întâlnire, când ai un grafic fluctuant la serviciu. 3. Ea anulează deseori întâlnirile...

Așadar, pentru schimbarea convingerilor este eficientă folosirea modelului lui Albert Ellis, numit de el ACSDE, care cuprinde următoarele elemente:

Adversitatea / A;

Convingerile / C;

Schimbarea constantă de dispoziție / S;

Disputa / D;

Energizarea / E.

Deci, stabilim adversitatea/evenimentul neplăcut, apoi analizăm convingerea, stabilim dispoziția/emoția negativă, disputa, care va asigura o interpretare explicativă/pozitivă, ceea ce ne va oferi gânduri și reacții pozitive (rezultat mult mai bun).

Uneori convingerile noastre sunt greu de schimbat, mai cu seamă acele care se leagă de o nevoie profundă sau de o valoare consolidată puternic și foarte importantă pentru om. Cercetă-

torii K. Reivich și A. Shatt [46, p.137-144] numesc **convingerile puternice** – *convingeri-aisberg* . În acest caz este nevoie de o exersare de durată și depunerea unui efort mai mare din partea persoanei pentru a le schimba. Deci, dacă stabilim faptul că pentru situațiile create, utilizăm interpretările atributive cu caracter permanent și negativ sau folosim interpretări universale/ generale cu tentă pesimistă, când punem succesul pe seama destinului sau a norocului și nu a abilităților și a eforturilor noastre – va fi foarte dificil să luptăm cu *convingerile-aisberg*, dar, trebuie s-o facem, să conștientizăm ceea ce se întâmplă, să gândim, să planificăm și să acționăm în direcția formării stilului explicativ . Evident că efortul depus sistematic, coerent și conștient va contribui la elaborarea stilului explicativ pozitiv.

Sugestii orientative:

Comunicați în cadrul familiei, valorificând un limbaj literar, clar și precis într-un mod permanent, dar evitați exagerarea sau minimalizare, blamarea cuiva în situațiile cotidiene obișnuite sau în situațiile complicate sau delicate, sensibile pentru membrii familiei.

Evitați blocajele de comunicare de tipul: generalizărilor, minimalizărilor, exagerărilor, judecăților atributive; a interpretării eronate; a expunerii unor presupuneri negative; a realizării re/actualizării trecutului neplăcut.

Efectuați clar precizările atunci când în familie sunt abordate prescripțiile medicului, când se cere o exactitate mare într-o activitate legată de gestionarea bugetului familial; atunci când explicăm valorile și normele moral-etice copiilor sau greșelile comise de ei etc.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- Elaborați o listă a situațiilor familiale în care este necesară precizia și una în care se poate valorifica ceva aproximativ.
- II. Elaborați o listă a situațiilor familiale mai lejere, în care precizia realizată poate dăuna (provoacă conflicte interpersonale, înjosește și desconsideră persoana, adultul sau copilul. Descrieți variate întâmplări sau situații neplăcute și proiectați traseul și procesul de transformare a lor în situații neutre. Găsiți-le, pe cât e posibil, o interpretare axată pe stilul explicativ/pozitiv.
- IV. Analizați convingerile Dvs. negative și cele care sunt în familie, la membrii familiei și încercați să le schimbați în convingeri pozitive.

3.4. Conștiința de sine, recunoștința și iertarea ca factori de consolidare a coeziunii familiale

Atunci când omul este matur din punct de vedere psihologic și-i bine educat, cu siguranță, putem spune că conștiința de sine este dezvoltată. Dacă persoana se cunoaște, este orientată spre autocunoaștere și intercunoaștere, practică sistematic reflecția, se acceptă și se stimează, înțelege pe ceilalți, este prezentă în ceea ce face, oferă atenție și recunoștință membrilor familiei, este capabilă să ierte (pe sine și pe ceilalți), înseamnă că va fi în stare să construiască gânduri, sentimente și un comportament pozitiv. Acest moment-cheie înțeles și valorificat permanent de partenerii conjugali, treptat și de copiii care cresc, se maturizează, interiorizând conduita morală, va spori bunăstarea

generală, conștiința și coeziunea familiei. *Conștiința de sine* reprezintă una dintre cele mai importante componente-structuri ale personalității, care îi asigură omului simțul identității, se află în contact permanent cu lumea exterioară și cu procesele și evenimentele vieții interioare. Conștiința de sine se formează treptat, foarte activ în copilărie, preadolescență, adolescență și tinerețe, dar, totuși, nu putem spune că în maturitate conștiința de sine și-a încheiat dezvoltarea. De fapt, atât timp cât trăiește omul, este psihic sănătos, interrelaționează cu cei din jur, activează, studiază, controlează emoțiile și conduita sa; depune efort pentru a se cunoaște și a se perfecționa într-o anumită dimensiune – atât timp putem spune că omul este conștient de sine. În această ordine de idei, devine foarte valoros procesul educației și formării morale a copilului, dar și a adultului, care, în esență, presupune formarea unității dintre conștiința și conduita morală. Adică, cunoașterea și urmarea normelor moral-etice de către persoană este la așa un nivel superior încât conduita acesteia este axată doar pe gândirea, acțiunea și fapta morală. Bineînțeles că cineva poate spune că acest lucru este imposibil, fiindcă viața ne aduce, uneori, multe surprize, alteori suntem plasați în fața unor dileme etice. Noi, totuși, considerăm că valoarea *Binelui moral* este foarte importantă pentru fiecare om, că ea oricum prevalează în prioritățile valorice a noastre, că dacă vom forma și promova cumsecădenia, onestitatea, cinstea, onoarea, bunătatea, corectitudinea, mărinimia, începând de la cea mai fragedă vârstă în familie, școală, societate – comunitatea umană va avea de câștigat. Iată de ce optăm pentru o familie fericită, durabilă, pentru soți și părinți fericiți, competenți, care posedă o conștiință și conduită morală, sunt centrați pe autoperfecțiune, cultură, bine și recunoștință.

În acest context, vom realiza câteva accente de rigoare. După cum am mai menționat **recunoștința** este o componentă importantă a spiritualității, educației morale și a practicilor religioase. Așadar, este important să vorbești despre lucrurile pentru care ești recunoscător, în primul rând, cu cei mai apropiați, cu membrii familiei, adulți și minori; cu rudele, prietenii, colegii de serviciu. Găsiți timp să spuneți ce vă place, desigur cu argumente, și pentru ce admiri pe cineva. Evident că trebuie să fii sincer și să aplici variate tehnici, ca de exemplu: constatări și vorbe frumoase, mulțumiri și cuvinte de recunoștință, un mic cadou, o surpriză de tipul unei cine, dedicate doar soțului/soției, pregătite și organizate frumos etc.

Cât privește **iertarea**, aceasta reprezintă un fenomen psihosocial și cotidian la fel de important ca acțiunea sau fapta morală, deoarece ea presupune o conștientizare profundă a unei greșeli sau erori comise de om. Totodată, iertarea mai reprezintă un proces și un act comportamental foarte complicat, care începe dinspre interior cu observarea și conștientizarea greșelii, apoi urmează o luptă a motivelor, a ideilor, chiar am spune a valorilor cu pseudo- sau nonvalorile, cu deprinderile persoanei și desigur că cu cenzorul nostru moral – Supraeul (structură psihică alcătuită din conținuturi de natură social-valorică, predominant morală) și se finalizează cu luarea deciziei de a-ți cere iertare. În sensul vizat, este bine ca omul să se gândească cum și în care moment sau circumstanțe să-și ceară iertare. În cadrul familiei este necesar să exersăm procesul dat, să învățăm copiii cum se face acest lucru. Paralel cu aceasta este benefic de discutat cu copiii despre variate evenimente și fenomene existențiale ca ei să înțeleagă necesitatea și importanța iertării. Evident că adulții trebuie să le servească acestora drept exemple.

Procesul iertării are două fațete, una este orientată spre noi – înveți a te ierta pe tine însuși și alta – spre aproapele tău, pe care l-ai obișnuit, l-ai neglijat, l-ai jignit etc. Acest aspect este important ca să nu creștem niște copii care se blamează pentru ceva, se simt tot timpul vinovați, au o autoapreciere scăzută. Concomitent cu formularea iertării, trebuie să ne învățăm a formula potrivit acceptarea ei, învățându-ne ca să nu mai aducem aminte pe viitor persoanei despre greșeala comisă. Cu siguranță că procesul iertării este destul de complicat, dar totul este în puterea omului, dacă el dorește să fie corect în viață.

Psihologii au observat că practicarea iertării și a recunoștinței provoacă un feed-back pozitiv din partea persoanelor la care le-ai oferit iertarea și/sau recunoștința ta, totodată, descoperi că devii mult mai atent, mai bun și prezent, înțelegător; observi mai multe, devii mai fericit, mai conștient de tine însuși și relația cu apropiații tăi [51, p.194-195]. Aceasta îmbunătățește comunicarea și relaționarea în cadrul familiei, revigorează sentimentul de stimă, iubire și atașament, contribuind substanțial la solidaritatea, înțelegerea reciprocă dintre membrii ei și fortifică coeziunea și adaptabilitatea, fericirea întregului sistem familial. Așadar, conștiința de sine orientează persoana spre autoperfecționare, spre înțelepciune, recunoștință, conștientizarea faptelor sale; spre acceptare și iertare; oferindu-i un spațiu propice pentru a exercita acțiunea morală și conduita pozitivă

Sugestii orientative:

Exersați sistematic analize și introspecții despre conștiința de sine; despre recunoștința Dvs.; despre iertarea de sine și ale altor persoane și veți deveni mai bun și mai spiritual.

Învățați copiii să facă acest lucru prin modelul Dvs. comportamental, dar și prin explicații, conversații, lecturi, povești și povestiri cu caracter moral, metafore selectate special pentru influențarea atitudinii.

Dacă cunoașteți lucruri interesante despre optimism, spiritualitate, prezență, iertare, convingeri și recunoștință – împărtășiți-le cu apropiații.



EXERCITII PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Întocmiți o listă, apoi elaborați o *Agendă familială a recunoștinței*, discutați despre faptul pentru ce sunteți recunoscători soției/soțului, părinților Dvs., copiilor și viceversa. Realizați mici texte/ compuneri despre iertare: iertarea de sine, iertarea apropiaților, iertarea unor colegi de lucru, a vecinilor etc.

Scrieți-vă unul altuia bilețele, ilustrate, postere de mulțumire și de recunoștință.

- IV. Elaborați o schiță cu titlul *Conștiința mea de sine*, în care descrieți toate componentele acesteia: *Eul fizic; Eul moral, Eul social, Eul de familist, Eul profesionist* etc. Observați la care componentă aveți dificultăți și stabiliți cauza lor. Acest exercițiu este de durată, dar este foarte interesant. În esență, el ar putea să se transforme într-un *Jurnal personal*, care v-ar ajuta să meditați asupra vieții, asupra dezvoltării Dvs. și v-ar permite să stabiliți punctele forte și punctele slabe, la care merită să mai lucrați.

... O persoană poate fi considerată inteligentă emoțional atunci când demonstrează competențe, care includ conștiința de sine, autodeterminarea, conștiința socială și deprinderile sociale, care se manifestă la momentul potrivit și în modul potrivit.

Daniel Goleman

În esență, inteligența emoțională include patru abilități: perceperea emoțiilor, folosirea emoțiilor, înțelegerea emoțiilor și gestionarea emoțiilor.

John Mayer

...Nu înceta niciodată să zâmbești, nici chiar atunci când ești trist, pentru că nu se știe cine se poate îndrăgosti de zâmbetul tău.

Vor exista mereu oameni care te vor răni, așa că trebuie să-ți păstrezi încrederea și doar să ai mai multă grijă în cine vei avea încredere și a doua oară. Caută să devii un om mai bun și asigură-te că știi cine ești tu înainte de a cunoaște pe cineva și a aștepta ca acea persoană să știe cine ești.

Gabriel Jose Garcia Marquez

4.1. Manifestarea și menținerea inteligenței emoționale în cadrul familiei

Emoțiile ne aduc informații și ne ghidează în toate domeniile vieții, ceea ce ne orientează să analizăm succint și esențializat felul nostru de *a gândi cu emoțiile și ce gândim despre emoții*. Inteligența emoțională presupune capacitatea omului de a conștientiza și ghida propriile emoții și a înțelege corect emoțiile altora. De acest lucru depinde relația cu noi înșine și cu ceilalți. A fi capabil să-ți controlezi emoțiile este o cerință elementară pentru acceptarea socială a persoanei și reprezintă un semn de cultură, maturitate adultă [51, p.100].

Încă vreo ‘40-‘50 de ani în urmă, singura explicație pentru reușita oamenilor în viața era inteligența mentală, pur rațională. IQ-ul era singurul indicator măsurabil pentru capacitate și succes. Astăzi se valorifică din ce în ce mai mult *inteligențele multiple* (H. Gardner). Cercetătorul și psihologul vizat consideră că oamenii folosesc cel puțin opt tipuri de inteligență, pentru a comunica la nivel intrapersonal (interior), cât și la nivel interpersonal (cu alte persoane). Inteligența emoțională (EQ), competența noastră socială de stăpânire a emoțiilor și de comunicare se consideră astăzi ca mult mai relevantă decât IQ [28, p.101]. *Inteligența emoțională este o îmbinare de competențe și abilități emoționale, care includ conștiința de sine, autodeterminarea, conștiința socială și deprinderile sociale, potrivite și eficiente pentru situația respectivă.*

Specialiștii din domeniul psihologiei pozitive J. Mayer, P. Solovey și D. Caruso, care studiază aprofundat inteligența

emoțională și măsurarea ei, au stabilit că aceasta poate fi apreciată prin măsurarea a patru tipuri de abilități: *perceperea emoțiilor, folosirea emoțiilor, înțelegerea emoțiilor și gestionarea lor*. Așadar, *perceperea* emoțiilor se efectuează prin recunoașterea expresiilor faciale fizice/mimica și pantomimica omului. *Folosirea emoțiilor* rezidă în capacitatea de valorificare a lor în procesul gândirii. Emoțiile pozitive ne ajută să gândim mai bine și, invers. Emoțiile influențează toate gândurile, deciziile noastre, memoria, limbajul, imaginația și abilitatea de acțiune.

Înțelegerea emoțiilor presupune recunoașterea emoțiilor noastre și ale altora. Să observăm emoțiile atent, deoarece acestea sunt destul de complexe. Emoțiile elementare sunt ușor de înțeles, iar cele complexe necesită o anumită experiență, spirit de observație și atenție [29; 53; 56 etc.].

Gestionarea emoțiilor presupune o strategie pe termen lung de autocontrol al emoțiilor în variate situații frustrante.

La fel, trebuie de știut că emoțiile sunt molipsitoare și trebuie să ne învățăm a le echilibra. Suntem mai fericiți în compania oamenilor fericiți și voioși. Acest lucru nu înseamnă că nu putem uneori să manifestăm tristețe, nemulțumire, indignare etc., principalul, însă, constă în exersarea capacității de autoreglare și control al emoțiilor. În cadrul familiei este necesar să ne învățăm a percepe, a folosi, a înțelege și a gestiona emoțiile pentru a nu crea situații tensionate și a servi drept model pozitiv pentru copiii noștri. Emoțiile sunt legate de valorile noastre, de experiențele existențiale și de nevoile persoanei, aspirațiile ei. Trebuie să știm că oamenii care atacă emoțional pe altcineva, au ei înșiși anumite probleme. De atât, de multe ori, în loc de contraatac emoțional este benefic să îmbrățișăm omul și să-i oferim empatie.

Emoțiile nu sunt unidimensionale, este posibil să simți în același timp mai multe emoții. R. Plutchik afirmă că există opt

emoții elementare și alte opt emoții complexe, care sunt compuse din două emoții elementare. Ca de exemplu: bucurie, iubire, seninătate, surprindere, uluire, confuzie, melancolie, tristețe, remușcare; prudență, anticipare, interes etc. [Apud 51].

Familia ca subsistem și mediu complex trăiește variate emoții și sentimente. Partenerii de cuplu și mai apoi copii trebuie să învețe a-și menține echilibrul emoțional, să-și cultive capacitatea de a percepe, a înțelege, a folosi corect și adecvat, a gestiona propriile emoții. Pentru aceasta persoana exersează ascultarea atentă, observarea, comunicarea și, desigur că empatia/compașiunea. În acest context, este important să nu judecăm, să nu criticăm, să ne străduim a înțelege ce emoții trăiește aproapele nostru și cum îl putem ajuta.

În concluzie, ținem să menționăm că în cadrul familiei, chiar de la întemeierea ei, este necesar de stabilit un șir de condiții și norme etice cu privire la respectarea *unei reguli de aur* – fiecare adult și copil comunică și relaționează cumpătat, calm, politicos, nu ridică vocea, nu umilește, nu insultă pe nimeni. Părinții, în acest sens, trebuie să fie modele/exemple de politeță și corectitudine, demne de urmat pentru copiii lor. Această stare de pace și liniște se obține printr-un antrenament sistematic, conștient și exersare zilnică, alt remediu sau o altă cale, pur și simplu, nu există.

Sugestii orientative:

Exersați variate modalități de gestionare a emoțiilor negative: mergeți la plimbare; faceți gimnastică/exerciții fizice; ascultați muzică; relaxați-vă; vorbiți/comunicați cu un prieten; desenați, pictați, scrieți etc.

Dacă o persoană exprimă furie, agresivitate, fiți atent, observați și analizați dacă nu cumva aceasta este speriată,

se simte frustrată și nefericită, atunci – ajutați-o să se calmeze și să înțeleagă ce se petrece cu ea.

Depuneți ambii soți efort că să creați și să păstrați o atmosferă pozitivă în familie/casă.



EXERCIȚII PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Evident că cel mai important proces al EQ pentru om reprezintă gestionarea emoțiilor, căci dacă percepe emoțiile, le înțelege și le folosește la momentul potrivit, înseamnă că posedă inteligență emoțională. Testați capacitatea de gestionare a emoțiilor la sine și la ceilalți membri ai familiei. Unicul lucru pe care trebuie să-l faceți să răspundeți onest la următoarele întrebări:

- ești capabil să fii mereu deschis față de sentimentele și emoțiile semenilor;
- poți echilibra dispoziția când este necesar;
- înțelegi ce rol joacă emoțiile și sentimentele în propria viață;
- ești în stare să elaborezi și să folosești strategii de schimbare a emoțiilor și a dispoziției;
- ești capabil să observi și să înțelegi emoțiile altora;
- poți testa și învăța din strategiile eficiente de gestionare a emoțiilor (de către alte persoane).

Întocmește o listă a emoțiilor negative în baza autoobservării și planifică câteva strategii pentru anihilarea/debarasarea de ele;

verificați și rețineți factorii care influențează inteligența emoțională și cea socială. Stabiliți calitatea respectului și aprecierii de sine;

determinați calitatea relațiilor interpersonale și responsabilitatea familială și socială;
analizați capacitatea de a rezolva probleme;
observați și stabiliți calitatea flexibilității, puterii de adaptare și de schimbare;
observați cum realizați controlul emoțiilor, stresului, frustrației și a agresivității;
determinați nivelul rezilienței, a capacității de a evalua și gestiona emoțiile;
analizați nivelul asertivității și a capacității de comunicare și exprimare a persoanei;
observați simpatia și căldura manifestate față de ceilalți.

4.2. Siguranța, speranța și optimismul în relaționarea familială

În familie foarte mult contează *siguranța* și *speranța*. Prima ne face mai liniștiți și siguri pe noi și apropiații noștri, iar *speranța* ne ajută să gândim optimist, să acționăm în direcția atingerii obiectivelor. Ambele ne oferă forță motivațională pentru a pune în practică gândurile și scopurile noastre. Aceste emoții pozitive fortifică gândirea pozitivă și optimismul persoanei. Capacitatea omului de *a privi partea plină a paharului* și a se raporta pozitiv la evenimentele familiale declanșează o gândire pozitivă. Cercetările au demonstrat că oamenii care au speranțe și o perspectivă optimistă au mai multe șanse de a gândi logic și clar, a supraviețui în caz de maladii grele decât cei pesimiști sau care tot timpul se tem de ceva [51, p.86].

Cultivarea optimismului în cadrul familiei este foarte important, deoarece acesta: reduce furia și nesiguranța; micșorează stresul și reduce depresia; permite o mai bună adaptare la

mediu, asigură dezvoltarea stimei de sine, limitează frica și anxietatea; diminuează sentimentul de singurătate la persoanele în vârstă și asigură un control eficient al emoțiilor.

La fel, optimismul ne ajută să construim reziliența noastră, să creăm oportunități pozitive pentru semenii noștri; să avem și să menținem relații mai bune cu rudele și ceilalți; influențează pozitiv restructurarea priorităților valorice, fixarea și realizarea obiectivelor de importanță majoră pentru noi și membrii familiei. Pentru a cultiva siguranța și speranța este necesar să formăm copiii noștri încrederea în propriile forțe prin variate sarcini care au un caracter complex, dar accesibil. Paralel, trebuie să-i încurajăm pe copii, să le oferim exemplu în toate acțiunile noastre, să-i laudăm, mai frecvent, pentru succesele și performanțele dobândite să le demonstrăm că întotdeauna este loc pentru a spera, a-și exersa reziliența și optimismul. Evident că formarea acestor trăsături de caracter le vom îmbina cu dezvoltarea autoeficienței, gândirii pozitive, voinței și curajului, ținând cont de particularitățile vârstei, a temperamentului și a aptitudinilor copilului.

Sugestii orientative:

Învățați a fi realiști în legătură cu evenimentele neplăcute. Analizați, savurați și creați evenimente interesante și plăcute atât pentru adulți cât și pentru copii.

Străduiți-vă să nu exagerați sau să minimizați unele acțiuni și evenimente neplăcute, nu faceți generalizări și interpretări supărătoare, ci demonstrați cât de importante sunt încrederea în sine, speranța și optimismul.

Nu re/actualizați evenimentele neplăcute din trecut și nu faceți reproșuri partenerului conjugal și copilului.



EXERCIȚII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Proiectați așteptări pozitive, exprimați speranțele Dvs. și construiți un stil explicativ optimist.

- II. Exersați tehnici de îmbunătățire a dispoziției: glumiți, zâmbiți, amintiți-vă și povestiți evenimente plăcute, trăite în doi/sau în familie; ascultați muzică plăcută etc.

Siguranța și speranța pot fi consolidate prin metodele educației pozitive (lauda, aprobarea, explicația, demonstrația, exemplul/ modelul pozitiv al adultului, conversația, convingerea, lectura unor opere cu tematica respectivă, discuția etc. La fel, sunt eficiente exercițiile de tip structurat cu tentă pozitivă și stimulativă:

să visați împreună (expuneți visurile, aspirațiile, scopurile, perspectivele Dvs. Totodată, este binevenit ca copiii să deseneze, să picteze, să descrie visele sale în poveștioare, să compună versuri despre ele etc.);

să faceți planuri și să proiectați perspective de viitor (fiecare povestește despre planurile lui; pot fi elaborate postere cu planul/ perspectivele fiecărui membru de familie și, neapărat, despre planurile și perspectivele familiei sau a colegului său, a rudelor etc.);

să vizualizați evenimentul sau obiectul proiectat (de exemplu: dorim să construim o casă – o desenăm, o plasăm la un loc comod și vizibil pentru toți, apoi privim și savurăm desenul, punând în mișcare percepția și imaginația. Este benefic de imaginat ceea ce ne dorim cel mai mult (exersăm de câteva ori pe zi).

4.3. Recunoștința și atașamentul sănătos în familie

Recunoștința reprezintă capacitatea omului de a observa, a aprecia și a împărtăși mulțumirea și plăcerea, satisfacția, chiar fericirea de la ceea ce a realizat sau de la comunicarea, relaționarea faptele cuiva; de la viața împreună cu soțul/soția și copiii. Dacă persoana înțelege ce importanță are celălalt pentru el, este atentă și prezentă în viața familiei, are o atitudine pozitivă față de acest proiect existențial (familia), vorbește despre aceste lucruri, demonstrează apreciere și recunoștință, atașament sincer, înseamnă că are un comportament pozitiv, se simte fericit și îi face și pe cei din jurul său fericiți.

Atunci când oamenii sunt pregătiți din punct de vedere moral, psihologic și economic pentru crearea, edificarea și menținerea familiei, posedă cultura comunicării și a relaționării pozitive, doresc cu adevărat să fie fericiți – ei obțin acest lucru. Deseori, anume aceste persoane și sunt conștiente de faptul că *recunoștința* lor trebuie să fie împărtășită sincer cu partenerul/partenera, inclusiv, cu copiii și celelalte rude. *Recunoștința* manifestată prin vorbe, acțiuni, fapte și comportamente fortifică siguranța, speranța și optimismul la membrii familiei, ceea ce contribuie la sporirea respectului de sine, a autoaprecierii, coeziunii/ solidarității și adaptabilității familiei.

Tehnicile de manifestare a recunoștinței pot fi variate: expunerea constatărilor sincere și clar (de exemplu: *sunt foarte fericită că totdeauna mă înțelegi și mă susții în toate...; observ că ultimul timp mă ajuți mult în lucrurile de menaj casnic...; sunt fericit că-mi acorzi mai multă atenție... etc.*);

expunerea în scris – scrie o scrisoare de recunoștință;

oferirea complimentelor într-o formă sinceră, frumoasă, adecvată și originală;

organizarea unor surprize interesante: un buchet de flori și un bilețel cu aprecieri, urări etc.;

cină în doi, acasă sau la restaurant, însoțită de expunerea recunoștinței etc.

Creativitatea va ajuta să demonstrați și să expuneți recunoștința, principalul aici este bunul simț, atenția, aprecierea obiectivă și potrivită situației. Recunoștința, manifestată sincer, clar și sistematic, contribuie la consolidarea stimei de sine, sporește și aprofundează atașamentul soților, uneori poate re/suscita și înviora intimitatea, relațiile conjugale.

În acest context, vom analiza esențializat *tipurile de atașament* și specificul lor. Specialiștii din domeniul psihologiei pozitive (W. Lewis; D. L. Borders; A. Carr etc.) propun următoarea clasificare:

Atașament securizant	Atașament anxios	Atașament evitant	Atașament dezorganizat
Adultul e autonom	Adultul este preocupat	Adultul e distant și indiferent	Adultul este conflictual și ambivalent
Copilul e autonom	Copilul e dependent	Copilul e reticent	Copilul e dependent, fricos, evitant
Adulții sunt receptivi	Adultul nu e întotdeauna de încredere	Părinții resping copilul	Părinții sunt abuzivi sau absenți
Familia e adaptabilă	Familia e funcțională	Familia e detașată	Familia este dezorganizată/dezorientată

Cu siguranță că la aceste tipuri mai putem adăuga și alte comportamente specifice atașamentului sau opuse acestuia.

Important, însă este faptul să conștientizăm momentul-cheie: ***atașamentul adulților/soților influențează nu numai relația și bunăstarea lor, a familiei, ci și relația lor cu copiii și bunăstarea acestora, deci, determină climatul familial, bunăstarea generală, armonia și fericirea familiei.***

Este relevant faptul că familiarizarea adulților cu tipul de atașament, contribuie la sporirea culturii relațiilor familiale și este un prilej de a introduce, a exercita permanent așa calități ca: înțelegerea, acceptarea, iertarea, prezența, atenția, managementul emoțional, gândirea și comportamentul pozitiv. Evident că totul începe de la partenerii conjugali și se transferă asupra relației cu copiii și celelalte rude.

Cercetările și observațiile noastre arată că un aspect foarte important de fortificare a atașamentului familial este procesul definit ca ***sărbătorire pozitivă a variatelor evenimente din cadrul acesteia, începând cu cele mai importante (zile de naștere, sosirea unor oaspeți importanți, o performanță la serviciu sau, a copiilor la învățătură etc.)***. Această elaborare poate fi dozată, dar poate fi organizată săptămânal sau lunar. Despre sărbătorirea pozitivă dozată am vorbit la dimensiunea oferirii recunoștinței, se menționează și se împărtășește mulțumirea, satisfacția și aprecierea apropiatilor pe parcursul vieții familiale, sistematic, după fiecare lucru sau situație plăcută.

În concluzie, ***sărbătorirea pozitivă*** ca eveniment familial, se poate organiza, de comun acord, odată pe săptămână (sau în altă perioadă de timp). Ea poate fi îmbinată cu anumite dedicații, declamarea versurilor, citirea unor scrisori de recunoștință și laude etc. Acest eveniment important de sărbătorire pozitivă treptat se poate transforma într-un ***ritual familial*** valoros.

Sugestii orientative:

Exersați permanent, chiar faceți o normă, o regulă a Dvs. și a familiei Dvs., *recunoștința și sărbătorirea pozitivă*. Pentru a obține rezultate pozitive în manifestarea recunoștinței și fortificarea atașamentului conjugal și familial – fiți bucuroși și sinceri; marcați și apreciați momentul; oferiți prezență și atenție; arătați-vă interesați de tot ceea ce se întâmplă cu partenerul, familia. Nu vă axați numai pe propriile nevoi, bucurați-vă sincer de reușitele partenerului, a membrilor familiei; învățați-vă a ierta. Evitați comparațiile critice, a Dvs. și a membrilor familiei cu alte persoane, cu succesele lor, deoarece aceasta este cea mai sigură cale spre deprimare, suferință (S. Lyubomirsky; L. Ross). Țineți minte că comparațiile deseori vă fac să judecați, să invidiați, să nu fiți sigur pe sine.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Realizați introspecția și notați pe un poster 5-6 lucruri care vă plac cel mai mult Dvs., partenerului conjugal și încă 5-6 lucruri care vă fac fericit. Posterul îl puteți plasa la un loc vizibil pentru toți. Totodată, este bine să-i spuneți partenerului sau copilului Dvs. despre aceasta.

Scrieți o mică scrisoare de recunoștință pentru soț/soție.

- III. Comunicați partenerului care este cel mai plăcut lucru care v-ar plăcea să-l facă partenerul conjugal.
- IV. Elaborați o *Fișă a surprizelor*, pe care le veți oferi partenerului, copiilor, altor rude și planificați timpul comod pentru a le prezenta aceste surprize.

Implicați copiii în *sărbătorirea pozitivă*, în pregătirea unor surprize și alte evenimente importante etc.

4.4. Construirea relațiilor pozitive cu partenerul conjugal și copiii

O zicală orientată spune: *Secretul căsniciei fericite este să te căsătorești cu o persoană fericită*. Credem că acesta este cel mai bun și util sfat. Vă familiarizăm cu cercetările din domeniul psihologiei pozitive vizavi de acest aspect:

oamenii fericiți au mai multe șanse de a se căsători, fiindcă sunt mai atractivi și mai seducători;

oamenii fericiți au mai multe șanse să rămână căsătoriți, deoarece fericirea și bunăstarea indică o perspectivă optimistă și mai multă deschidere, flexibilitate;

o căsnicie fericită este un indiciu pentru bunăstare și mulțumire de viață, precum și un factor care contribuie la o stare bună de sănătate [51, p.113].

Psihologii menționează că fericirea personală este *alimentată* de căsnicie vreo 2-3 ani, apoi omul se întoarce la fericirea lui obișnuită. Aici roata hedonică își spune cuvântul. Anume atunci, este necesar să activezi fericirea eudaimonică și să începi mai activ a exersa și forma, a consolida competențele de comunicare și relaționare familială pozitivă; de construire a sentimentelor și a comportamentului pozitiv.

Este necesar să reținem că orice om are nevoie de a fi iubit, apreciat, conectat la mediu, îngrijit, aceasta obținându-se prin a ne oferi reciproc lucrurile vizate, dar și prin a învăța și a oferi atenție, prezență, acceptare, recunoștință, securitate, speranță, siguranță și atașament autentic.

În acest context, poate apărea întrebarea, dar ce trebuie să facă cei nefericiți, deprimați sau reticenți.

Considerăm că răspunsul este clar: să conștientizeze starea sa, să înțeleagă la care aspecte ale vieții și la care trăsături de personalitate are de lucru; să se informeze și/sau să consulte un specialist bun (psiholog, psihoterapeut, consilier familial etc.). La fel, trebuie să-și concentreze efortul moral și psihoemoțional/volitiv asupra planificării-executării obiectivelor și acțiunilor în direcția formării gândirii, sentimentelor și a comportamentului pozitiv. Cel mai important moment rezidă în a-și dori puternic această schimbare pozitivă spre o viață personală și de familie fericită. Psihologia pozitivă ne arată cât de dinamic și benefic este efectul emoțiilor pozitive. Practic, emoțiile pozitive ne deschid inima și ne luminează mintea. Ele ne fac mai creativi și devin parte dintr-o mișcare interioară de acțiune, care creează o spirală ascendentă spre alte emoții pozitive. B. Frederickson, renumită, cercetătoare a emoțiilor pozitive, a definit acest efect al emoțiilor pozitive asupra aptitudinilor prin *Teoria lărgirii și construirii*. Cercetătoarea a stabilit că emoția pozitivă *lărgeste mintea* la propriu, făcându-ne mai buni în tot ceea ce ține de viața noastră. Emoțiile și sentimentele pozitive au legătură cu mintea, cu plăcerea fizică, senzațiile și percepția noastră și au o reală influență în construirea abilităților intelectuale, sociale, psihologice și fizice [Apud, p.51].

Așadar, emoțiile pozitive sunt o resursă importantă, ele construiesc și **sprijină** creativitatea, originalitatea, flexibilitatea; stima de sine și autoeficiența, recunoștința, fluxul. Totodată, fortifică substanțial:

încrederea și siguranța de sine;
sănătatea fizică și mentală;

abilitățile intelectuale și cele morale;
intuiția și percepția;
productivitatea activităților, eficiența și energia;
reziliența și strategiile de ieșire din impas;
optimismul și capacitățile sociale etc. La fel, emoțiile pozitive asigură centrarea pe comunicarea și relaționarea etică, adecvată și confortabilă.

În cadrul familiei, partenerii conjugali, relațiile și comportamentul lor reprezintă modelul/exemplul decisiv pentru copii și resursa de bază pentru asigurarea unei intimități plăcute, edificatoare a sexualității autentice și a satisfacerii necesităților fiziologice și spirituale. Emoțiile pozitive declanșează bucuria, jovialitatea, interesul pentru partener și copii, mulțumirea și recunoștința.

Sugestii orientative:

Stăpâniți-vă, mențineți echilibrul emoțional și exersați permanent comunicarea empatică și relaționarea simetrică (axată pe respectarea drepturilor omului și a echității în toate domeniile vieții de familie.

Formulați și folosiți de comun acord cu toți membrii familiei variante tipuri de adresări, expunere a rugămintii, a întrebărilor; a mulțumirilor, ra ecunoștinței (de exemplu:

dragul meu..., ...scumpa mea..., puișor; te rog să controlezi teme copilului...; fii amabil și dă-mi cartea...;

cum crezi să merită să facem o vizită?...; consideri că a venit timpul...; mulțumesc mult, mulțumesc frumos; îți ofer un mulțumesc enorm pentru... etc.). Toate aceste acțiuni și comportamente vor fi un exemplu pozitiv real pentru copii. Condiția de bază: le valorificăm permanent, cu plăcere și cu o intonație adecvată.

Rețineți că gândirea pozitivă stimulează comunicarea și relaționarea similară, iar acestea asigură recunoștința, siguranța, speranța, iertarea consolidează comportamentul pozitiv și atașamentul familial.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Elaborați o *Fișă a familiei*, în care elucidați funcțiile familiei și, respectiv, obligațiile/responsabilitățile și drepturile membrilor familiei (adulți și minori). Discutați toate aspectele la *Sfatul familiei*.

Un model eventual al Fișei familiei în care sunt nominalizate funcțiile familiei, putea să arate astfel:

Fișa asigurării funcționalității managementului familial poate include:

Funcțiile familiei:

economică: serviciul/exersarea funcțiilor profesionale și câștigarea resurselor financiare; managementul financiar/inregistrarea veniturilor și cheltuielilor; procura-rea bunurilor materiale, crearea condițiilor decente de trai etc.;

psihologică: comunicare și relaționarea etică, creare și menținere a climatului pozitiv familial; susținerea și securizarea membrilor familiei;

culturală: adaptarea și inserția culturală, centrarea pe valorificarea bunurilor culturale (vizite la muzeu, teatru, concerte etc.); amenajarea estetică a locuinței; respectarea culturii vestimentare etc.;

educativă: îngrijirea și educația copiilor prin valorificarea tuturor dimensiunilor educației: morală, intelectuală, estetică, tehnologică, psihofizică;

socială: asigurarea inserției sociale, ieșirea cu familia, copiii în societate, implicarea lor în acțiuni de caritate, sportive, civice etc.;

biologică: planificarea, conceperea, nașterea și îngrijirea copiilor.

Obligațiile/responsabilitățile:

stabile:

menținerea ordinii în locuință;

crearea și menținerea unui anturaj plăcut și interesant;

organizarea și menținerea regimului de viață, a unui mod sănătos de viață etc.

mutuale:

realizarea curățeniei;

prepararea bucatelor

Soțul:

oferă sprijin material/economic substanțial;
organizează și dirijează reparațiile curente și capitale;
realizează managementul evenimentelor familiale de bază: sărbători, plecarea la odihnă etc.

Soția:

oferă sprijin material/economic după posibilități;
realizarea curățeniei curente și a cele generale;
realizează managementul de menaj casnic;
duce evidența acțiunilor și activităților de creare și menținere a frumosului/esteticului în familie.

Ambii parteneri conjugali:

planifică și monitorizează procesul vieții familiale;
planifică și materializează perspectivele vieții de familie;
creează condiții favorabile și urmează un mod sănătos de viață;
educă copiii și își sporesc competențele parentale;
realizează managementului resurselor financiare.

Copiii:

respectă regimul vieții și obligațiile în cadrul familial și/sau școlar;
își mențin în curățenie jucăriile rechizitele școlare, înge-rașul / odaia lor etc.;

frecventează instituția educativă conform vârstei;
pregătesc temele pentru școală/fac lecțiile, învață; frecventează cercuri, secții sportive etc.

se implică (după necesitate, starea sănătății, vârstă etc.) în variate activități organizate de familie, școală, comunitate etc.

Drepturile membrilor familiei:

1. Respectarea drepturilor generale ale omului și copilului.
2. Respectarea personalității adulților, vârstnicilor și a copiilor.
3. Participarea la conversații, discuții și evenimente importante familiale.
4. Participarea la luarea deciziilor familiei.
5. Expunerea opiniilor și opțiunilor personale.
6. Respectarea transparenței și echității familiale.

Notă: Fiecare familie își elaborează această fișă în funcție de propriile viziuni; o semnează toți membrii familiei și o afișează la un loc vizibil sau o plasează în Portofoliul familiei.

Exersați prezența la toate evenimentele familiale, duceți evidența emoțiilor și a sentimentelor trăite – împărtășiți-le cu membrii familiei, fiți recunoscători și autentici.

Este foarte benefic de ținut în cadrul familiei un **Jurnal al recunoștinței** (rude toți membrii familiei își pot lăsa inscripțiile respective).

Rețineți:

Stima de sine și stima membrilor familiei

↓↑

Siguranță

↓↑

Pozitiv

↓↑

Recunoștință

↓↑

Optimism

↓↑

Sanță

↓↑

Bunăstare psihologică

↓↑

Fericire

*Sănătatea este un dar oferit de părinți, strămoși și Dumnezeu,
dar, totodată, este și o recompensă pentru efortul depus
în urmarea unui mod demn și echilibrat de
viață. Arnaldus de Villanova*

*O minte sănătoasă într-un corp sănătos este o scurtă, dar
completă definiție a stării de fericire din această lume.
John Locke*

*Nu te agita în zădar, lucrurile cele mai bune se petrec atunci
când le aștepți cel mai puțin.
Gabriel Jose Garcia Marquez*

*Fericirea pentru orice ființă rezidă în realizarea
naturii sale prin exersarea virtuții...
Virtutea presupune voință și responsabilitate...
Aristotel*

5.1. Bunăstarea psihofizică a membrilor familiei

Este știut faptul că fericirea trăită de om, îi fortifică sănătatea fizică a acestuia și, viceversa, sănătatea îl face pe om mai fericit. Sănătatea omului, starea fizică bună a lui, influențează sănătatea mintală, iar starea mintală bună este influențată pozitiv de starea fizică bună. Starea fizică bună se poate menține dacă omul duce un mod sănătos de viață, adică respectă un regim adecvat și echilibrat de viață, practică cultura fizică, face mișcare etc. De fapt, **mișcarea și cultura fizică** se consideră tratamentul cel mai eficient în foarte multe maladii, inclusiv în cazurile de depresie (P. Brickmann; D. Coates; R. Janoff-Bulmann etc.). Numeroase studii recente au arătat că există o relație pozitivă între mișcare și bunăstarea generală a omului. Cu cât omul face mai multă mișcare cu atât este mai puțin probabil că va suferi de anxietate sau stres [Apud, 51, 210-211]. Plus la aceasta, să nu ratăm ocazia de **a merge cât mai mult pe jos**, alegând un ritm energic și adecvat, să zimbim și să savurăm natura.

În continuare vom preciza și alte aspecte importante pentru îmbunătățirea stării fizice. Astfel, important este să ne controlăm **ținuta**, ea trebuie să fie totdeauna corectă, dreaptă, apoi urmează să fim atenți la **calitatea respirației**, cum **respirăm**. Respirația trebuie să fie adâncă, inspirăm pe nas și dăm încet drumul aerului pe gură.

Gimnastica regulată îmbunătățește abilitățile cognitive, cele fizice, cele psihoemoționale și volitive. Exercițiul fizic, sub

variate forme, influențează benefic întregul organism, fortifică imunitatea, mărește rezistența la diferiți factori nocivi. În funcție de vârstă, starea sănătății și posibilitățile noastre, membrii familiei pot să se ocupe cu fitnessul, împreună sau individual; să frecventeze piscina/să înoate; să meargă pe jos/plimbări, drumeții etc.; să practice alergările ușoare sau careva jocuri sportive (volei, badminton, tenis etc.). Principalul moment, să transforme activitățile date într-o sistemă permanentă de practicare a culturii fizice (2-3 ori pe săptămână). La fel, este foarte important regimul de viață al familiei, inclusiv regimul copiilor, care trebuie întocmit împreună la *Sfatul familiei*. **Regimul zilei** destinat copiilor trebuie să fie corelat cu vârsta acestora, starea sănătății lor, anotimpul/sezonul, vacanțele școlare și ocupațiile de bază ale copiilor, inclusiv cu orarul școlar, orarul secțiilor sportive frecventate etc.

Modul sănătos de viață al familiei, cu toate componentele sale, necesită opțiunea tuturor membrilor familiei, a adulților competenți și a copiilor. Se discută și se decide de comun acord fiecare aspect. Modul sănătos de viață include: practicarea culturii fizice, organizarea odihnei active și pasive, alimentația rațională, somnul calitativ, respectarea regimului zilei, vizitele la medic (la necesitate, dar și cu scop profilactic); călirea organismului, respectarea igienei personale, a igienei locuinței, a culturii mediului etc. Pentru a urma un mod sănătos de viață mai este nevoie să vizionăm emisiuni tematice TV, să lecturăm anumită literatură pentru a ne perfecționa competențele respective și să acumulăm cunoștințe în domeniu.

Cât privește **alimentația**, ea trebuie să fie echilibrată din punct de vedere caloric, să fie diversă, bogată în vitamine, minerale etc. De dorit să facem accent asupra folosirii fructelor,

legumelor, produselor naturale (ouă, pește, fructe de mare, carne slabă de găină, curcan, iepure etc.). Neapărat în rațiunea alimentară vor fi prezente produsele lactate: lapte, iaurt, brânzeturi ș.a.).

Dietologii au ajuns la concluzia că bucatele preparate acasă, acționează mult mai benefic asupra organismului uman. Noi susținem ideea dată, completând-o cu încă un aspect important, atât prepararea bucatelor cât și mesele servite împreună, acasă, contribuie la menținerea unei atmosfere calde, plăcute și unește familia, consolidează relațiile interpersonale.

Un alt aspect important este **hidratarea organismului**, adică **băutul sănătos al apei**. Apa trebuie să fie curată, potabilă. În mediu, se recomandă de folosit până la 2 litri de apă, în zilele cu temperaturi înalte cantitatea apei se mărește. Efectul benefic al apei îl cunosc chiar și copiii mici. S-a demonstrat că nu numai hidratarea organismului este foarte pozitivă, apa spală toxinele, sporește abilitățile cognitive, reglează temperatura corpului, ajută digestiei, funcționării normale a tuturor sistemelor din organism.

Cât privește folosirea alcoolului, aici familia trebuie să-și stabilească niște reguli și să respecte niște cerințe unice. De exemplu: în zilele de odihnă la cină se servește o sută – două sute grame de vin sec calitativ (poate fi de casă); la sărbători, la niște ocazii speciale, la fel, se pot servi doze mici de alcool. Este bine ca înainte și după servirea alcoolului să se bea câte un pahar de apă. Este demonstrat și bine cunoscut faptul că oamenii care consumă excesiv alcool suferă de depresii, anxietate, afecțiuni ale ficatului, demență, agresivitate etc.

Fiecare adult trebuie să calculeze cheltuielile pe alcool și să înțeleagă ca folosirea în exces a acestuia îi scurtează viața și îi subminează bugetul familiei. Informându-ne cu privire la alimentație, considerăm că este oportun să subliniem faptul că

cercetările privind nivelul colesterolului au demonstrat că oamenii cu un nivel mai ridicat de colesterol trăiesc mai mult decât cei care au un nivel scăzut. Până în prezent în domeniul medicinei merg dezbateri pe această problema. Totuși, s-a demonstrat că oamenii cu un nivel mai ridicat de colesterol sunt mai puțin predispuși la infecții, depresii și cancer. Pe de altă parte, colesterolul mare este un risc pentru sănătatea inimii. Sfatul oficial rămâne în continuare să avem grijă să nu facem abuzuri alimentare și să menținem un nivel normal de colesterol (E. N. Meilahn; C. Iribarren; D. M. Reed; R. Chen; K. Yano; J. M. Dwyer etc.). Totodată aceiași specialiști ne îndeamnă să nu facem panică dacă un pic colesterolul este mărit, ci să respectăm strict următoarele sfaturi:

- să mâncăm zilnic fructe și legume;
- să ne facem timp pentru a prepara bucatele acasă cu condiția că vom folosi ingrediente sănătoase;
- să mâncăm încet și să savurăm mâncarea;
- să păstrăm porțiile moderate, să mâncăm variat, dar să ținem cont de ceea ce ne place; să nu uităm de autocontrol (excludem din rațion produsele afumate, prăjite și cele grase, inclusiv, cele care provoacă alergii);
- să mâncăm împreună cu cineva;
- să mâncăm la ore stabilite/regulate;
- să nu facem din mâncare o problemă, deoarece ea este doar o sursă de viață.

Evident că la acest capitol putem aborda foarte multe aspecte, dar considerăm că fiecare adult, mai cu seamă, în calitatea sa de părinte va căuta și va consulta literatura consacrată, diferiți specialiști în domeniul vizat, site-uri speciale despre ocrotirea și optimizarea sănătății.

Sugestii orientative:

Faceți din modul sănătos de viață un scop/obiectiv major al vieții de familie prin a forma și urma deprinderi sănătoase de comportare, axate pe exersarea mișcării, alimentației raționale și echilibrate, alternării muncii cu odihna, călirii organismului, respectării igienei personale, igienei locuinței, realizarea vaccinurilor recomandate etc.

Exersați și metode distractive pentru a vă simți bine, nu ratați ocazia să glumiți, să dansați, să vă plimbați, să comunicați cu cineva plăcut, să vă bucurați sincer/copilărește, să vă jucați sistematic cu copilul Dvs.; să respectați cu regularitate momentele din viața intimă; să practicați plimbările, drumețiile sau un sport de echipă, să vizitați locuri frumoase, pitorești; să aveți o anumită companie, prieteni de familie etc.

Rețineți că fiecare minut de plimbare vă adaugă 1,2-2 minute de viață. O plimbare de 3 km pe zi, de trei ori pe săptămână vă ajută să pierdeți în greutate aproape o jumătate de kilogram la trei săptămâni.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Elaborați împreună *Posterul modului sănătos de viață al familiei*, în care, pe foi aparte, pentru fiecare componentă proiectați obiectivele și strategiile de bază, pe care le va urma întreaga familie. Astfel, putem să punctăm:

- obiectivele generale de fortificare a sănătății;
- obiectivele pentru fiecare componentă (igiena personală; igiena locuinței și a mediului; respectarea regiului de viață și a zilei; respectarea raționului alimen-

tar; exersarea mișcării (sportului, fitnessului, plimbărilor etc.); gimnasticii; somnului calitativ; alternării activităților și odihnei etc.;

stabiliți strategiile aplicate prin precizarea formelor și metodelor. De exemplu: **formele** ne orientează spre precizarea modalității de organizare-desfășurare a activității, ca: *excursii, sărbători, competiții sportive familiale; drumeții, plimbări, terencururi; activități de fitness, dans* etc. **Metodele** ne orientează în alegerea căii concrete de exersare a mișcării, a modului sănătos de viață, acestea pot fi: *exercițiile fizice, băutul sănătos al apei, mâncarea sănătoasă, metoda autocontrolului* etc.

Totul ce este posibil, axat pe mișcare și distracții sănătoase – practicați în cadrul și cu familia.

Urmăriți graficul frecventării medicului de familie și a unor proceduri medicale obligatorii ca: realizarea vaccinărilor; vizita la stomatolog la fiecare 6 luni; femeile – vizitele la ginecolog și mamolog, cel puțin odată pe an etc.

IV. Învățați și exersați permanent: comunicarea calmă și echilibrată; prezența și recunoștința; iertarea; savurarea momentelor existențiale.

5.2. Cultivarea obiceiurilor sănătoase în cadrul familiei

Obiceiurile sănătoase sunt foarte multe. Noi ne vom opri la cele mai importante, dar înainte de a face acest lucru, ținem să menționăm că ar fi foarte bine dacă ne-ar reuși să transformăm obiceiurile sănătoase în **ritualuri familiale sănătoase**. Ritualurile sănătoase ale familiei generează nu numai bunăstare psihofizică, ci și amintiri frumoase tuturor membrilor familiei. Copiii

după ce vor crește și vor pleca din familia de origine își vor aminti cu plăcere de ele și, negreșit, le vor folosi în educația copiilor lor. Vom începe subcapitolul de la un obicei foarte frumos, care rezidă în ***a învăța să-ți iubești corpul***. Învățați să faceți acest lucru și copiii dumneavoastră. În acest sens sunt necesare și foarte eficiente tehnicile de savurare a corpului în oglindă (cel puțin odată pe lună); comunicarea cu el, acceptarea și îndemnarea corpului să fie sănătos, viguros și frumos.

În cultura noastră este mult apreciată tinerețea. Schimbările de vârstă ale corpului se cer cunoscute și dirijate rațional și atent, folosind posibilitățile moderate ale mișcării, urmării modului rațional de alimentare, a îngrijirii corpului, folosind sistematic și corect mijloacele naturiste și cosmetice (creme, loțiuni, băi de soare, masaj etc.). Totodată, să reținem că, în esență, omul poate fi frumos, sexi și carismatic la orice vârstă. Totul depinde de dorința sa, atitudinea și abordarea propriei personalități. Așadar, primul îndemn ține de chemarea a vă iubi cu adevărat, a accepta, îngriji și savura corpul și personalitatea Dvs. Apoi urmează, valorificarea sistematică a mișcării, culturii fizice, a odihnei, distracțiilor decente. Acestea îți vor oferi plăcere și-ți vor cizela aptitudinile. De exemplu:

dansul, influențează benefic starea psihofizică, vă face mai grațios și sănătos, asigură experiențe pozitive de comunicare și relaționare, îmbunătățește aptitudinile etc.;

muzica, se are în vedere nu numai ascultarea muzicii, vizionarea și audierea unui concert muzical, ci avem în vedere ocupațiile muzicale (cântatul în cor, în ansamblu, într-o orchestră etc.). Activitățile vizate contribuie la obținerea fericirii momentane și eudaimonice, ne purifică spiritual, ne asigură dezvoltarea aptitudinilor muzicale, ne ajută să stabilim și să menținem relații sociale;

aflarea în mijlocul naturii ne calmează, ne acutizează senzațiile și percepția, ne fortifică sănătatea. Studiile recente au demonstrat că numai 20 de minute petrecute zilnic în natură stimulează semnificativ sentimentul de vitalitate (R. M. Ryan; N. Weinstein; J. Bernstein; K. W. Brown; L. Mistretta; M. Cagne etc.). Este benefic de ieșit în natură cu întreaga familie și/sau cu copiii, dar nu cu scopul de a face neapărat rug sau de a prepara bucate (cu toate că și astfel de ieșiri sunt posibile și benefice), dar cu scopul de a observa și a savura frumusețea naturii în variate anotimpuri. Dacă veți învăța a observa fenomenele din natură și-ți orienta adecvat copiii o să observați că bunăstarea generală se amplifică, se îmbunătățește percepția, spiritul de observație, imaginația, creativitatea etc.;

Este important de reținut că *hobby-urile și activitățile de loisir* care vă provoacă plăcere sunt și ele distracții. Printre ele pot fi: grădinăritul, pictura, sculptura, brodatul, lecturarea operelor, compusul versurilor, scrierea unor nuvele, povești etc., inclusiv activitățile sportive (tenis, golf, volei, fitness etc.). Momentul-cheie aici rezidă în faptul cum le privește persoana și cum le consideră, ca distracție sau ca o obligație pentru a vă menține într-o anumită formă.

În acest context să nu uităm de un aspect foarte delicat al vieții noastre de *intimitate* și *sex*, care sunt importante pentru sănătatea fizică, emoțională și psihologică a persoanei. Calitatea intimității și a sexului partenerilor conjugali determină, în mare măsură, calitatea climatului familial. Atât cercetările empirice cât și cele experimentale demonstrează că îmbunătățirea vieții sexuale trebuie realizată permanent, deoarece viața cotidiană și rutina ne afectează deseori relațiile interpersonale și desigur că și

intimitatea (scade acuitatea și noutatea percepției, micșorând deseori sensibilitatea sexuală. Totodată, pot apare unele acțiuni și comportamente pripite, rigide, mai cu seamă, în situațiile delicate și în perioadele de criză/crizele de vârstă etc.).

Anume din aceste considerente, fiecare partener conjugal trebuie să fie conștient de faptul că viața sexuală trebuie fortificată și îmbunătățită. Ea trebuie să fie un subiect de comunicare și discuții intime și permanente, îmbinate deseori cu lecturarea unor cărți și/sau vizionarea unor emisiuni speciale sau filme, site-uri tematice. Soții trebuie să cunoască și să conștientizeze profund esența zicalei: *O viață sexuală bună este o parte din viața ta, o viață sexuală proastă este toată viața ta.*

Dacă persoana nu este mulțumită de viața sa sexuală, trebuie să comunice despre aceasta, să discute cu partenerul conjugal, pentru ca ambii să găsească soluții și să depună efort pentru a schimba situația. Aici cele mai decisive comportamente sunt: iubirea, atenția, prezența, atașamentul, recunoștința, tandrețea manifestată constant, conștientizarea eforturilor duale, dorința și axarea pe căutarea și explorarea noilor posibilități.

Amintim că sexul este un remediu bun pentru îmbunătățirea ritmului cardiac, a circulației sangvine, a funcționării sistemului respirator; intensificarea metabolismului/arde calorii; a fortificării sistemului imunitar, optimizării comunicării și relaționării. Sexul influențează pozitiv sănătatea și longevitatea oamenilor (S. T. Lindau; L. P. Schumm; E. O. Laumann etc.). În prezența unor probleme mai serioase este necesară consultația specialistului sexolog, psiholog, psihoterapeut sau a unui consilier familial. Foarte eficiente pentru îmbunătățirea vieții sexuale sunt distracțiile partenerilor conjugali în doi cu izolare de la familie, evadări pe 1-3 zile în natură sau într-o mini

vacanță (la mare, munte etc.) și explorarea dedicării absolute partenerului său. Evident că printre distracțiile familiale se numără: vizionarea filmelor, concertelor, spectacolelor de operă, balet, teatru, plimbările cu copiii, fie în natură, fie la variate atracțioane etc. Cât privește organizarea odihnei de vară și iarnă, acestea trebuie bine și din timp gândite, proiectate și desigur că realizate, pentru a le transforma în niște obiceiuri familiale frumoase și sănătoase [Apud, 51]. Conform cercetărilor din domeniul psihologiei, crearea unui nou obicei durează 3-4 săptămâni și se consideră normal dacă acesta este implementat treptat, pe rând, câte unul.

Sugestii orientative:

Pentru a deprinde obiceiuri sănătoase, mai întâi, trebuie să conștientizăm care sunt nevoile și aspirațiile, apoi să elaborăm un program concret pentru întreaga familie și pentru fiecare membru în parte. Să elaborăm o strategie specială pentru formarea deprinderii, exersarea ei pentru a crea obiceiul planificat fără un efort deosebit.

Facem ieșiri comune în natură. Exersăm observarea, prezența și savurarea naturii. Învățăm a ne relaxa, a medita și a asculta natura (freamătul frunzelor, ciripitul păsărilor, zumzetul insectelor, murmurul izvorului etc.).

De reținut că intimitatea, sexul pozitiv face bine. Ne comportăm atent, blând; manifestăm iubire; ne străduim să fim inventivi și diferiți, încercăm din când în când ceva nou; folosim punctele forte; exersăm autenticitatea, prezența, farmecul, fascinația și recunoștința.

Aceste miniprograme pot reprezintă părțile componente ale *Proiectului Existențial de Edificare a Familiei Fericite*.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Vă oferim două mecanisme de creare a unor obiceiuri sănătoase: un chestionar și metodele de aprobare.

Chestionar – aplicație/exercițiu

Ce obicei doriți să implementați în viața familiei?
Scrieți-l pe o foaie.

Determinați și scrieți ce beneficii va aduce acest obicei familiei/persoanei.

Ce valori va include acest obicei?

Cum va contribui acest obicei la fortificarea sănătății și la fericirea familiei Dvs./a persoanei?

Ce fel de familie sau om/personalitate veți deveni în urma implementării obiceiului vizat?

Ce aspect din viața familiei/persoanei se va schimba?

Numiți acțiunile și activitățile de la care va trebui să renunțe familia (sau persoana).

Ce trăsături de personalitate veți fortifica prin interiorizarea acestui obicei?

Cum preconizați să transformați obiceiul sănătos într-un ritual familial? Punctați câteva strategii.

Fiți solidari și insistenți în implementarea obiceiurilor pozitive. În acest context, puteți gândi și folosi bilețele, foi și diplome de laudă sau alte decorații stimulante (de exemplu: după ce ați observat că obiceiul a devenit stabil, organizați o sărbătorire a evenimentului într-un mod care va fi discutat și decis la *Sfatul familiei*).

5.3. Impactul psihologiei pozitive asupra comportării la serviciu. Profilaxia workaholismului

Cercetările din domeniul psihologiei pozitive au demonstrat că valorificarea psihologiei pozitive într-un mod competent de către antreprenori la locul de muncă îi face să aibă angajați mai fericiți și le aduce un profit mai mare. Așadar, explorarea principiilor și a strategiilor psihologiei pozitive în procesul de muncă oferă beneficii privind:

- satisfacția și mulțumirea generală față de viață;
- fericirea și sentimentul împlinirii;
- obținerea succesului profesional și personal;
- îmbunătățirea relațiilor interpersonale și a celor de afaceri;
- promovarea sau creșterea salariului;
- sentimentul de încredere în ceea ce face persoana;
- muncă de echipă eficientă;
- angajarea mai eficientă, diversitatea și incluziunea;
- sporirea atenției, gândirii, creativității și performanței.

Bineînțeles că emoțiile pozitive, comunicarea empatică și relațiile de muncă rezonabile și frumoase produc o stare de bine tuturor angajaților. În esență, există câteva principii importante, care trebuie să le cunoască fiecare manager și orice persoană angajată într-un serviciu:

Abordarea axată pe valorizarea potențialului creativ al persoanei. Se știe că omul se simte fericit când are posibilitățile de a-și explora creativ potențialul său și a manifesta atitudinea pozitivă față de muncă.

Explorarea optimă a punctelor forte, asigură sporirea eficienței personale în munca efectuată.

Proiectarea unor obiective clare. Claritatea obiectivelor ne ajută să fim mai motivați și să ne calculăm forțele, timpul;

să gândim și să stabilim modalitățile de realizare a acestora. Obiectivele trebuie să fie concrete, realiste și realizabile; sarcinile să fie corelate cu obiectivele.

Manifestarea prezenței și fluxului necesită crearea unor condiții plăcute la lucru, a capacității de a gândi și a realiza sarcinile; a fi atent și concentrat, a valorifica aptitudinile și creativitatea.

Asigurarea varietății și originalității ne mențin angajați și plini de energie. Întrucât oamenii devin *sclavi a obiceiurilor*, trebuie să-și creeze o *rutină bună*, care le-ar provoca plăcere. În acest sens, se poate diversifica strategia sau modalitatea de a executa sarcina. Fiecare persoană poate accepta și explora ceva nou, o nouă provocare și experiență, poate folosi un alt punct forte etc.

Analiza fiecărui principiu ne arată că acestea se completează reciproc și orientează persoana angajată în direcția sporirii productivității muncii într-un context pozitiv. În contextul vizat, considerăm oportun să atragem atenția asupra *autonomiei* și a *devotamentului*. Așadar, a fi autonom la serviciu este foarte important, a avea libertate în alegerea modului și a strategiei de acțiune reprezintă un factor decisiv de motivare. Angajații care sunt responsabili pentru acțiunile sale, sunt autonomi și prezenți, obțin starea de flux, se simt mult mai fericiți și împliniți [51, p.236]. Comportamentul eficient și pozitiv sporesc stima de sine a persoanei, sentimentul de apartenență, dăruirea, spiritul cetățenesc și contribuie la trăirea sentimentului de satisfacție și fericire. Evident că toate aspectele expuse ne orientează îndată spre două ipostaze importante:

Mentalitatea flexibilă a persoanelor angajate într-un serviciu creează un șir de beneficii importante. Oamenii cu

mintea deschisă au tendința de a se înconjura cu persoane inteligente, active, care pot face față provocărilor; ei nu se tem să aibă în preajma sa oamenii mai capabili decât ei; *Calitatea managementului* la serviciu este extrem de importantă, ea trebuie să fie axată pe crearea condițiilor pozitive și favorabile de muncă. Un manager pozitiv se gândește nu numai la angajați, dar și la familiile acestora.

Sugestii orientative:

Discutați în cadrul familiei perspectivele și posibilitățile pe care le-ați avea de la un anumit serviciu.

Nu discutați în prezența copiilor într-un mod negativ despre serviciul Dvs., nu faceți constatări și generalizări pripite, negative. Aceasta le poate crea copiilor anxietate și chiar dezgust pentru muncă.

Implicați membrii familiei, inclusiv copiii (aproximativ, de la 5-6 ani) în calcularea venitului și a cheltuielilor familiale, în gestionarea resurselor financiare a familiei. Străduiți-vă să formați *cultura economică a familiei*.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Răspundeți sincer la întrebările acestui **chestionar**:

Am ocazia la serviciu să fac...

Zilnic fac ceea ce știu mai bine?

Cunosc bine ce așteptări au colegii mei și șefii de la mine (la serviciu).

Am toate condițiile și echipamentul necesar pentru a lucra bine?

Am șansa să învăț și să mă dezvolt la serviciu?

Am un șir de obiective și o mare varietate de sarcini pe care trebuie să le îndeplinesc?

Dețin controlul asupra muncii pe care o îndeplinesc?

Valorific permanent punctele forte ale mele?

Mă simt fericit și realizat la serviciu?

Notă: Dacă răspundeți prompt și fără echivoc „Da” la aceste întrebări, înseamnă că aveți un serviciu pozitiv [51, p.231].

Enumerați trei feluri/modalități în care puteți valorifica punctele forte la serviciu.

Enumerați trei feluri/modalități prin intermediul cărora ați încuraja/sustine colegii și subalternii Dvs.

IV. Exersați starea de flux la lucru:

căutați ocazii în care v-ați dezvolta abilități și competențe noi de muncă;

căutați posibilități să realizați mai des ceea ce vă place; acceptați provocările;

luați decizia și o urmați permanent, pentru a face lucrul la cele mai înalte standarde;

acordați prezență și atenție sarcinii pe care o aveți de realizat, savurați procesul.

Gândiți-vă și stabiliți ce ocazii și/sau condiții puteți valorifica la serviciu, pentru ca angajații să se afle cât mai des în starea de flux.

VI. Realizați discuții pozitive despre munca pe care o faceți la serviciu, acasă, cu copiii Dvs. Povestiți-le situații interesante, curioase, caracterizați pozitiv colegii, munca efectuată etc.

5.4. Precauția, complexitatea și modul demn de viață al familiei

Este foarte important să studiem și să înțelegem ce înseamnă o viață fericită.

În căutarea căii spre fericire putem comite multe greșeli. Cu toate că numeroasele cercetări din domeniul antropologiei, sociologiei, psihologiei, filosofiei etc. ne orientează spre anumite idealuri și perspective, omul trebuie să înțeleagă bine ce-și dorește de la această viață, care-i sunt posibilitățile și prioritățile valorice; ce va trebui să facă, ce efort va trebui să depună și ce trebuie să învețe pentru aceasta. La toate aceste aspecte-cheie nominalizate, considerăm oportun de a adăuga încă unul: *capacitatea de a fi precaut și de a respecta în toate ipostazele vieții sale normele etice și o anumită măsură.*

Astfel, *a fi precaut* înseamnă a studia cu atenție, a analiza evenimentele vieții, conduita noastră și a stabili posibilele urmări, pentru a realiza anumite pronosticuri existențiale.

A respecta **o anumită măsură**, înseamnă a fi cumpătat, a manifesta capacitatea de a fi moderat și echilibrat în toate, în alegerile, deciziile și comportamentele sale.

Dacă părinții noștri au reușit să ne educe și să ne cultive bunătatea, corectitudinea, onestitatea, responsabilitatea, simțul frumosului și voința morală, atunci, cu certitudine că vom fi înzestrați cu capacitatea de a fi adecvați, precauți, a poseda simțul măsurii și talentul de a fi fericiți; a tinde spre o viață demnă și prosperă. Sigur că aici își spune cuvântul exemplul/modelul pozitiv parental și viața bine organizată din familia de origine, în care a crescut și s-a maturizat copilul.

În acest context, vom expune ideile de bază cu privire la problema abordată. Cu toate că suntem adepții și promotorii

psihologiei pozitive și a psihologiei morale, trebuie să conștientizăm faptul că cunoașterea și respectarea normelor morale nu ne scutește de la luarea unor decizii în situații extreme, neobișnuite, la care nu există prescripții gata, absolut corecte. În acest caz ne vine în ajutor, anume, *simțul măsurii*. Pentru claritate vom analiza câteva exemple. De exemplu: obsesia modernă și îndemnul pentru anumite diete poate provoca consecințe grave (anorexia, stări depresive, maladii ale sistemelor de organe etc.).

Alt exemplu, cunoaștem că coacăza neagră, tulpinile de țelină, tomatele, usturoiul etc. sunt plante-minune pentru preîntâmpinarea cancerului, însă dacă ne vom axa numai pe alimentația strictă, unimodală cu acestea vom provoca mari daune sănătății. Un alt exemplu foarte vorbitor: creșterea respectului de sine mult timp a fost o panacee, adică *Sfântul Graal* al psihologilor. Cu timpul, însă, s-a observat că persoanele cu un nivel sporit al stimei de sine au tendința de a deveni agresivi și violenți cu ceilalți, pot înșela și urmăresc deseori doar interesele proprii, în detrimentul celorlalți (F. Roy Baumeister; D. Jenifer; J. I. Krueger; K. D. Vohs). Realizând o concluzie prealabilă, am dori să precizăm faptul că atunci când omul nu posedă simțul măsurii și nu este precaut, rezonabil în toate acțiunile sale, atunci punctele forte se transformă în slăbiciuni și/sau pot produce consecințe nocive. Așadar, simțul măsurii ne salvează în variate situații, atunci când nu suntem siguri de ceva sau avem de a face cu situații foarte complexe. Deci, ***fenomenul complexității***, ne oferă deseori multe bătăi de cap, dar, totodată tendința, dorința și efortul omului de

depăși, a rezolva toate componentele, aspectele-problemă a acestuia, ne fac mai volitiv, mai rezilienți și mai fericiți.

Sperăm că ați observat că nu există doar un factor sau o condiție care ar contribui la edificarea fericirii, a unei vieți fami-

liale fericite, ar asigura împlinirea visurilor și a aspirațiilor omului. Nimic nu este simplu și, totodată, totul este foarte simplu și clar: dacă omul este sănătos și are scopul de a trăi o viață fericită și depune efort în direcția dată – el obține ceea ce vrea. Schimbând unul sau câteva mici aspecte din viața noastră, deja obținem unele lucruri, care, la rândul lor, vor avea și ele efect asupra altora. Principalul moment aici rezidă în faptul de a te documenta, a ști ce anume îți dorești, de a fi în stare să proiectezi scopuri și obiective; să elaborezi și să valorifici strategii concrete de realizare a acestora.

În această ordine de idei, se poate spune că atât psihologia morală cât și psihologia pozitivă, caută și încearcă să găsească *codul* și să creioneze programul fundamental care ar produce oameni fericiți, vieți fericite și de o calitate înaltă.

Înțelepții antici, filosofii și savanții, cercetând fericirea și prosperitatea umană, au ajuns la concluzii similare. În esență, învățătura lor este popularizată prin povești, principii și lucrări care îndeamnă la acțiune și comportament reflexiv în relația cu Sinele și cu cei din jur, ne orientează spre precauție, simțul măsurii și edificarea unei vieți demne. Viața omului nu este izo-lată. Orice gând, orice cuvânt sau acțiune este în strânsă legătură cu alte elemente existențiale. Mediul în care trăim și pe care îl creăm, persoana obijduită sau ajutată de noi, propriile dorințe, aspirații și nevoi; ambiții sau temeri, faptele pozitive și/ sau cele negative etc. – toate evenimentele vieții corelează cu spirala alea-torie de reacții (aceasta acționează ca un *bumerang*). Ea gene-rează efectul cunoscut de noi toți, definit de popor în înțeleapta zicală: ***după faptă și răsplată***. Nu în zădar, chintesența normelor morale, etica conduitei umane se rezumă la un sfat: ***ceea ce ție nu-ți place – altuia nu-i face***. Atunci când omul este fericit el

este mai bun, mai generos, mai recunoscător și mai sănătos. El se deschide spre dezvoltare, perfecțiune și compasiune, empatie și relaționare, prosperă și trăiește o viață împlinită și fericită. Aceasta este o a doua concluzie a înțelepților din toate timpurile și a savanților contemporani.

În oricare moment al vieții, la general, și în cadrul vieții de familie, inclusiv, este necesar să acceptăm și să conștientizăm complexitatea, dar să nu ne temem de ea. Să înțelegem ca ea ne ajută să observăm întregul, concomitent cu părțile, adică elementele constitutive, și, invers. Momentul vizat ne ajută să înțelegem dar și să abordăm adecvat complexitatea și particularul. Astfel, pentru bunăstarea familiei vom consolida coeziunea ei prin îmbunătățirea fiecărui aspect important al vieții de familie: comunicarea și relaționarea optimă cu membrii ei, intimitatea partenerilor conjugali, condițiile economice, educația copiilor, respectarea modului sănătos de viață, a normelor moral-etice și desigur că vom pune accent pe deschiderea spre învățare, perfecționare și creativitate.

Așadar, creativitatea noastră poate fi prezentă pretutindeni, atunci când dăruim un zâmbet, un cuvânt bun, facem curățenie sau preparăm bucate, amenajăm casa, pregătim o masă obișnuită sau una de sărbătoare, oferim atenție, atașament și prezență.

Sugestii orientative:

Pentru a vă simți bine nu veți transforma *precauția* într-o idee fixă, nu veți tachina familia cu ea, ci pur și simplu, veți face atent și chibzuit lucrurile planificate, urmând în toate *simțul măsurii*.

Familia abordată de om ca un proiect existențial important al vieții sale presupune analize, acțiuni reflexive, discuții între ambii parteneri conjugali pentru a trasa scopuri, obiective, a

elabora anumite perspective și strategii; ea necesită o abordare sistemică, complexă și niște repere autentice, morale. Modul demn de viață ca ideal proiectat al familiei va îndeplini funcția de călăuză. Componentele și perspectivele acestuia trebuie discutate împreună cu partenerii conjugali, cu toți membrii familiei și trebuie scrise pe prima pagină a *Portofoliului familiei*.



EXERCITII

PENTRU MEMBRII FAMILIEI ANGAJAȚI ÎN ACTIVITATEA DE MUNCĂ:

Analizați activitatea de muncă a Dvs. și stabiliți ce dificultăți întâmpinați; cercetați cauzele și proiectați strategii de depășire a acestora.

Ce acțiuni întreprindeți pentru a nu deveni *workaholic/ persoană dependentă de muncă*? Exemplificați acțiunile.

III. Analizați și însemnați pe o foaie ce situații și ce aspecte ale vieții de familie vă pot provoca *precauția*.

IV. Enumerați care aspecte ale vieții de familie le puteți considera *complexe*. Argumentați.

Scrieți un mic eseu despre modul demn de viață al unui om și a unei familii.

VI. Elaborați o *Hartă a modului demn de viață a familiei*.

VII. Clarificați/definiți scopul, obiectivele și perspectivele vieții familiale sănătoase.

VIII. Completați *Schema elementelor care determină fericirea și bunăstarea familiei* cu aspectele de bază ale manifestării acestora:

structura familiei,

sănătatea membrilor familiei,
adaptabilitatea familiei,
coeziunea familiei,
scopuri și obiective,
strategii de atingere a obiectivelor familiei,
valorile materiale,
valorile spirituale,
sentimente și emoții proprii familiei,
intimitatea partenerilor conjugali,
educația copiilor,
puncte forte ale familiei,
puncte slabe ale familiei,
precauții,
dificultăți,
recunoștința,
perspectivele familiei,
participarea familiei la viața comunității,
performanțele familiei,
performanțele copiilor,
performanțele profesionale ale părinților.

- IX. Meditați și identificați sarcinile privind autoperfecționarea competențelor de familist și a competențelor parentale. Puteți elabora o schemă sub formă de floare, plasând câte o problemă și sarcină pe fiecare petală. Este bine, dacă această schemă, definită de noi ca **Floarea sarcinilor fami-liale**, va fi elaborată cu participarea întregii familii la *Sfatul familiei*. **Floarea sarcinilor familiei** se afișează pe un loc vizibil pentru toți și dacă sarcina a fost realizată, petala respectivă se scoate. Concomitent se poate duce un *Carnet special de realizare a sarcinilor familiei*, în care se înregistrează detaliat rezultatele și performanțele acesteia.

*Cel mai cuminte lucru este să se păstreze
familiei dreptul pe care în mod natural îl are,
lucrând la educația părinților, așa încât statul
să ajungă a avea în ei un bun sfătuitor
și chiar o opoziție puternică, dar luminată...*

Constantin Narly

*...Perspectivele, scopul și obiectivele urmate de acțiuni morale
și comportamente pozitive, consolidează sentimentul
coerenței, care este un factor important ce contribuie la
consolidarea coeziunii familiei și fortifică mulțumirea față de
viață a persoanei...*

Larisa Cuznețov

*Neglijarea perfecționării aptitudinilor cognitive înseamnă
pierderea elementului vital, care ajută omul
să construiască bunăstarea, fericirea, speranța și reziliența.*

Arnold Sameroff

6.1. Reziliența în cadrul familiei

Dacă ați început a aplica careva recomandări din această carte, înseamnă că ați inițiat un șir de schimbări pozitive în cadrul familiei, ați început valorificarea creativității, exersarea și consolidarea rezilienței și a acțiunilor morale.

În acest subcapitol ne vom referi la modalitățile de formare- dezvoltare a rezilienței în cadrul familiei și în procesul edificării și menținerii acesteia.

Psihologia pozitivă conține mai multe cercetări cu privire la specificul rezilienței, a particularităților ei de formare și manifestare a acestei calități umane importante.

Ce înseamnă a fi rezilient?

Specialiștii în psihologie pozitivă [51, p.129] oferă un tablou ce conține următoarele caracteristici ale persoanelor reziliente:

acestea sunt optimiste;

sunt pline de speranță și capabile de a găsi soluții;

au încredere în sine, dar nu devin prea încrezute;

se pot controla și a-și gestiona adecvat emoțiile;

sunt capabile a găsi beneficii în adversitate;

valorifică umorul;

au experiența unei persoane puternice și protectoare din copilăria lor din familia de origine;

se pot folosi de sprijinul social și sunt capabile să-și formeze prieteni și familie;

posedă o varietate de strategii *coping* și de apărare, care le servesc pentru adaptare;

sunt capabile să învețe, să ierte și să meargă mai departe;

se pot mobiliza pentru a depăși dificultățile vieții.

Reziliența se dezvoltă în baza unei adaptări sănătoase. Ea nu înseamnă să fii numai rezistent, ci să fii în stare să elaborezi și să aplici cu succes strategii de tip *coping* (de depășire a adversității-lor). Este foarte important să conștientizăm că pe măsură ce începem tot mai mult să vedem partea bună a lucrurilor, vom putea face mai mult, iar pe măsură ce vom face mai mult, vom dobândi tot mai multe abilități de reziliență, competențe și deprinderi de adaptare, care vor ajuta să depășim dificultățile și adversitățile vieții și să ne revenim după ele.

Când reziliența va spori, vom descoperi că avem mai multă putere, bărbăție, voință decât am crezut. Aceasta ne va permite să înfruntăm din ce în ce mai multe provocări. Cu atât mai mult că în familie putem uni forțele, putem elabora și valorifica strategii de depășire a tuturor problemelor ce pot apare în procesul vieții familiale la membrii familiei.

Reziliența nu este similară cu supraviețuirea. Mecanismele de supraviețuire ne pot ajuta să trecem peste evenimentele traumatizante psihologic, la moment, dar, dacă nu avem grijă de efectele emoționale nocive secundare, nu vom învăța din ele și nici nu vom *crește* ca persoană.

Oamenii bogați care au falimentat sau oamenii care au pierdut serviciul, dacă privesc aceste evenimente doar ca un eșec, nu ca pe o oportunitate de a începe o activitate, a învăța lucruri noi, nu se consideră rezilienți. A supraviețui un divorț, nu e ace-lași lucru cu a analiza și învăța ce anume nu a mers bine în cuplu și a-ți construi o nouă relație (în baza celor învățate).

Reziliența presupune adaptare, depășire, re/evaluare, învățare și creștere [49; 51; 52 etc.].

În acest context, poate să apară întrebarea, dar de unde putem afla dacă prietenul, adică iubitul nostru cu care preconizăm să ne căsătorim este o persoană rezilientă.

Evident că atunci când ne căsătorim pripit, ne-am întâlnit puțin timp, în cadrul întâlnirilor ne străduim să creăm o impresie

mai bună decât suntem de fapt, nu avem posibilitate să ne cunoaștem bine unul pe altul și desigur că putem greși. Dacă, însă, ne cunoaștem de câțiva ani, comunicăm sincer și discutăm pe diverse teme, inclusiv, despre faptul cum trecem peste dificultăți, avem mai multe șanse să ne observăm reciproc, să povestim unul altuia despre viața și planurile noastre, atunci, vom putea înțelege mai bine viitorul partener conjugal. Dacă stabilim că interesele, aspirațiile, valorile și așteptările sunt aceleași sau asemănătoare, plus la aceasta, ambii parteneri sunt axați pe gândirea pozitivă, au o atitudine conștiincioasă față de edificarea familiei și sunt deciziși să-și elaboreze și să valorifice împreună proiectul de durată a vieții sale, atunci avem sorți de izbândă. Așadar, după cum am mai menționat, reziliența se dezvoltă dintr-o adaptare sănătoasă în baza cultivării morale și a gândirii pozitive, a exersării perseve-renței, curajului și a acțiunilor moral-volitve, începând cu cea mai fragedă vârstă în cadrul familiei. Este foarte benefică poziția părinților protectoare, puternică, *alături de copil*, dar este necesar ca adulții să înțeleagă că educația familială trebuie să îmbine armonios iubirea, bunătatea, corectitudinea cu exigența, exersarea sistematică a trăsăturilor moral-volitve și stimularea creativității în depășirea dificultăților existențiale.

Astfel, în educația familială a copilului, trebuie să existe un regim echilibrat, să fie respectate de către părinți drepturile copilului și unitatea cerințelor, adică să se îmbine organic bunăstarea cu exigența rezonabilă (în corespundere cu starea sănătății și particularitățile de vârstă a copilului). Bineînțeles că copiii vor fi ajutați, stimulați, susținuți în toate acțiunile și activitățile lor, dar acest suport trebuie să fie doar inițial și episodic. După ce ați explicat, demonstrat și exersat inițial comportamentul copilului, oferiți-i independență. Pentru a-i pune bazele rezilienței dați-le voie copiilor să comită greșeli, să le corecteze, să caute soluții și să le aplice. Principalul moment-cheie: urmăriți ca copilul Dvs. să ducă până la sfârșit sarcina/lucrul început. Odată cu vârsta veți

învață copilul să-și proiecteze scopuri, să planifice realizarea lor și să monitorizeze activitatea sa. Să nu uităm că copiii învață imi-tând adulții și cât de complicat nu ar fi, părinții trebuie să fie un exemplu pozitiv, să se comporte destoinic.

Un alt aspect foarte important în cultivarea rezilienței și în realizarea educației familiale de calitate a copiilor rezidă în menținerea unei comunicări și relaționări interpersonale armonioase, axate pe respectarea constantă a normelor morale și a principiilor gândirii pozitive.

Sugestii orientative:

Putem organiza în cadrul familiei jocuri-competiții în care participanții trebuie să observe și să desemneze cât mai multe aspecte dificile ale unui eveniment, obiect, subiect etc.

Încăpăținarea și negativismul apar deseori din cauza hipertutelării, alintării, permisivității excesive a părinților, dar pot apare și în cazul aplicării metodelor coercitive de educație (constrângeri și interdicții sistematice). La fel, agresivitatea și violența adulților contribuie la apariția unei mentalități de agresor sau, invers, a fricii, a unui comportament de *rob*.

Exersând permanent în cadrul familiei optimismul, ordinea, recunoștința, dorința de a ajuta pe aproapele tău, orientarea de principiu și voința – vom fi creatorii unui mediu favorabil pentru dezvoltarea și/sau sporirea rezilienței la toți membrii familiei.



EXERCITII PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Elaborați o listă de dificultăți pe care le întâmpinați în viața de familie și mai apoi gândiți și schițați pentru fiecare dificultate un mini-proiect de depășire a acesteia.

- II. În ce constă reziliența familiei și cum se manifestă?
 Stabiliți care este contribuția fiecărui membru a familiei la depășirea dificultăților apărute.
- IV. Care aspecte ale vieții de familie vă fac mai rezilient?
- V. Dacă ar fi cazul să ne imaginăm un mecanism de dezvoltare a rezilienței, acesta ar avea următoarea structură (Figura 4) . Cum credeți ? Încercați să elaborați Dvs. un mecanism propriu.

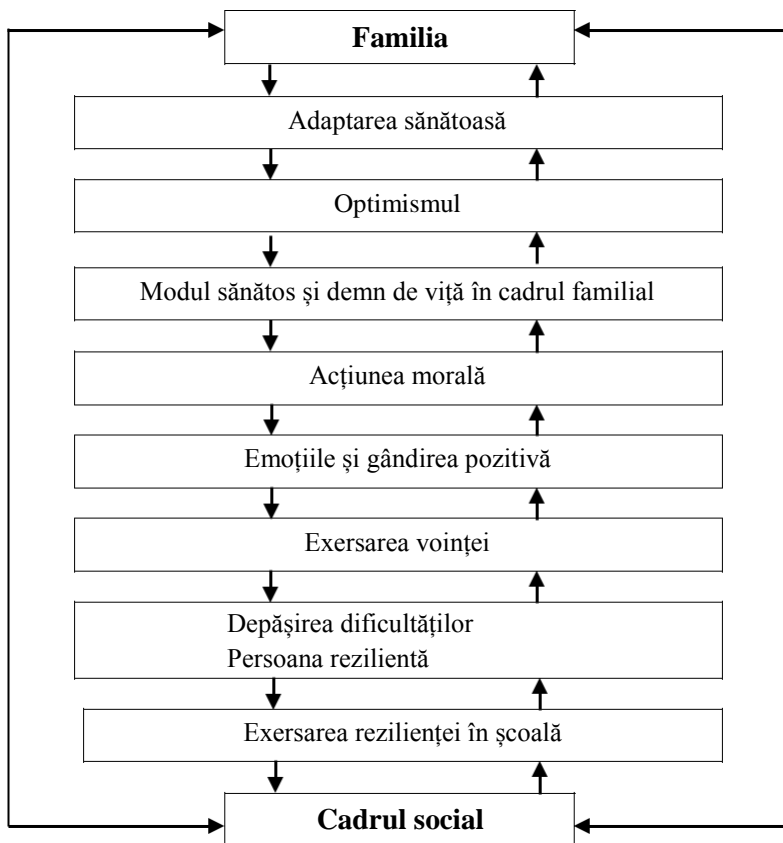


Figura 4. Mecanismul dezvoltării rezilienței

6.2. Precondițiile menținerii familiei armonioase. Inițierea Proiectului Existențial de Edificare a Familiei Fericite

Am văzut cât de importante sunt emoțiile și gândurile pozitive, cum putem fortifica reziliența, ce trebuie să facem ca familia pe care o vom edifica-o să se transforme într-un proiect existențial durabil. Acum vom contura încă un aspect important, care, tangențial, a fost abordat de noi anterior, dar necesită un șir de precizări și explicații. Vom începe de la sens și scop. În sucapitolele precedente am elucidat importanța plăcerii hedonice și eudaimonice, clarificând faptul că nu putem trăi doar ca niște căutători nestăpâniți de plăceri. Majoritatea lucrurilor care ne aduc cele mai mari satisfacții și plăceri pe termen lung sunt acelea pentru care depunem efort și muncim mult.

Să ne amintim de *roata hedonică*, plăcerile de moment sunt importante pentru noi, însă tot noi, destul de repede *ne adaptăm* la ele și, parcă le uităm, nu le prețuim. Așa de exemplu: am obținut inelul dorit; ne-am cusut rochia unicală la care am visat; am procurat automobilul râvnit; am obținut serviciul la care am tins – ne-am bucurat extrem de mult și ne-am simțit feri-ciți. Toate aceste lucruri ne-au fost necesare, dar, treptat ne-am obișnuit cu ele, ba chiar au devenit banale pentru noi și neimportante, iar noi nu mai manifestăm satisfacție, fericire, mai dorim și căutăm altceva.

Din diverse surse științifice [2; 5; 6; 11; 20; 25; 51 etc.] cât și din propria experiență cunoaștem că bucuria și fericirea autentică vin din trăirea vieții într-un mod plin de sens și de realizare a unor scopuri mai mult spirituale și morale (ne-a reușit să inven-tăm și să creăm ceva util pentru copii sau persoanele cu nevoi speciale; să ajutăm o familie în dificultate; să oferim cadouri unui

spital sau centru social etc.). Atunci când omul știe că ceea ce face contează, are un sens, el face totul în jurul său mai bun. Acest lucru este valabil și pentru mediul lui cel mai apropiat, care este familia. De cele mai multe ori, lucrurile care dau sens vieții omu-lui sunt chiar în fața noastră. Rămâne să ne uităm atent în jur, să observăm, să medităm, să reevaluăm totul și să acționăm în direcția dobândirii fericirii pentru noi, pentru familia noastră și pentru cei din jur. ***Făcându-i pe alții fericiți – devenim și noi mult mai fericiți și împliniți!***

Printre beneficiile asociate cu descoperirea sensului vieții, cercetătorii R. F. Baumeister și K. D. Vohs [Apud 51], enumeră: abilitatea de a-ți schimba percepția de la nefericire spre fericire; îmbunătățirea sănătății mintale, creșterea imunității, găsirea unui rost în viață, a unui sens în acțiunile proprii și crearea unui scenariu, a unei povești personale coerente și semnificative pentru noi și apropiații noștri.

A avea un rost în viață înseamnă a răspunde la întrebarea *pentru ce faci ceea ce faci*. Atunci când știi că viața are sens îți este mai ușor să înfrunți greutățile și să treci peste obstacole. *Scopul, îmbrăcat în povestea ta este acela care îți definește rolul, care face să fii autentic, să conteze cu adevărat cine ești tu și ce faci*. În esență, se știe că atunci când știi clar care sunt valorile tale și când trăiești conform acestor valori, ceea ce faci are sens și scop [Ibidem, p.158], are mare importanță pentru tine.

Evident că atunci când omul crește, se educă și se formează ca personalitate într-o familie armonioasă, prietenoasă, unită, unde a învățat bunul simț, a interiorizat un mod demn și sănătos de viață, el conștientizează sensul și scopul vieții sale. Ca atare, adulții care au crescut în familii fericite urmează exemplul părinților săi, sunt fericiți și au potențial de a-i face fericiți pe cei

din jurul lor. Este bine să înțelegem și să promovăm acest lucru, să ținem cont de el, când începem a edifica familia noastră, dar și pe parcursul vieții familiale.

Sperăm că până la acest subcapitol ați aflat multe lucruri interesante și folositoare; ați fost în stare să clarificați punctele foarte ale Dvs.; ați aflat cum să gestionați emoțiile, stresul și cum să lucrați asupra gândurilor și asupra formării comportamentului pozitiv/moral. Acum urmează să studiați, să verificați și să stabiliți care sunt valorile și lucrurile care vor oferi vieții un sens unic și moral. Ar fi benefic ca viitorii parteneri conjugali, ambii, să răspundă obiectiv și sincer la un mic chestionar, apoi să se împărtășească cu rezultatele obținute, discutându-le. Sperăm că această aplicație îi va ajuta pe cititori să-și clarifice nu numai scopul și sensul vieții, dar îi va ajuta să înțeleagă cât de compatibili și potriviți sunt ei cu partenerii săi și cât de pregătiți sunt pentru a edifica împreună familia, atribuindu-i acesteia un rost și un loc primordial în viața lor de proiect existențial de durată și de calitate.

Așadar, aruncați *o privire atentă asupra vieții* trăite și observați când anume ați avut senzația cea mai clară de împlinire și sens (Proba 1):

cu familia, rudele;

cu prietenii;

la serviciu, în cariera profesională;

când ați fost implicat într-un hobby sau într-o activitate de fortificare a sănătății;

când ați avut grijă să mențineți viața în parametrii

normali, echilibrând bugetul și plătind facturile;

când ați făcut eforturi pentru menținerea sănătății, făcând exerciții, alimentându-vă sănătos, frecventând medicul, efectuând toate vaccinurile necesare etc.

Vă percepeți fericit: împreună cu partenerul de cuplu;
în mediul casnic;
în natură; într-o comunitate mai largă în activități de voluntariat;
în activitatea politică;
în viața spirituală;
în timpul studiilor la colegiu sau universitate;
în activitățile de sport;
în vacanță, la mare etc.

Puteți continua șirul aspectelor existențiale (în funcție de particularitățile propriei vieți), apoi le notați cu puncte de la 1 la 10, în funcție de faptul cât de mult sens ați găsit și ați apreciați în fiecare aspect al vieții Dvs.

Această evaluare va ajuta să înțelegeți mai bine care aspecte existențiale sunt importante, concret pentru Dvs.

După aceasta ar fi rezonabil să clarificați care valori vă identifică din punct de vedere social și cultural, să analizați și să studiați *nevoile și aspirațiile* Dvs., apoi să elaborați o **Declarație de misiune** și o **Hartă a scopului și rostului existențial**. Ambele documente (vă îndemn insistent astfel să le considerați) pot fi personale cât și familiale. Ele pot deveni anexe la Proiectul existențial – Familia și pot fi întocmite la început de ambii parteneri conjugali. De reținut că toate componentele portofoliului familiei sau, mai frumos, a **Cărții vieții familiei**, vor încorpora, hărți, scheme, modele, tabele, care vor elucida scopul/misiunea, obiectivele, strategiile realizării și evaluării, managementul vieții familiale, adică, totul ce ține de valorificarea **Proiectului Existențial – Familia**.

Astfel, probele ce urmează vă vor ajuta să stabiliți valorile pe care le-ați moștenit și care au devenit priorități.

Proba 2: **Prioritățile valorice**

Identifică valorile familiei de origine

Care erau cele mai importante valori pentru părinții Dvs.
.....

De ce principii morale se conducea familia Dvs. de origine
.....

Ce valori și principii morale ați asimilat în școală.....

Ce valori și principii morale ați asimilat în Universitate.
.....

Ce ați învățat a prețui în activitatea profesională.....

Ce valori sunt importante în religia Dvs.....

Ce valori ați identificat ca prioritare pentru partenerul Dvs.
conjugal.....

Ce valori veți implementa în procesul edificării propriei
familii.....

În consens cu cele relatate vine și Proba 3: **Descoperiți împreună cu partenerul nevoile, aspirațiile și valorile împărtășite.**

Răspundeți obiectiv și sincer la întrebările de mai jos:

Ce vă doriți în prezent?

Ce dorește pentru sine partenerul Dvs.?

Ce vă doriți împreună?

Ce jocuri v-ați jucat în copilărie?

Erați capabil să mențineți joaca?

Care era jocul sau activitatea preferată în copilărie?

Care este pasiunea Dvs.?

Care este pasiunea partenerului Dvs.?

Care sunt lucrurile care le apărați cu vehemență?

Ce lucruri apară cu vehemență partenerul Dvs.?

Care este cel mai rău mod în care v-ar trata cineva?

Cum manifestați respectul față de careva persoane?

Ce suferință din lume vă afectează cel mai mult?
Ați *explodat/răbufnit* cândva pe neașteptate?
Care este cea mai încântătoare experiență din viața Dvs.?
Ce experiență negativă ați avut?
Ce prețuiesc părinții și rudele la Dvs.?
Ce prețuiesc colegii la Dvs.?
Ce prețuiți cel mai mult la Dvs.?
Care sunt ocupațiile Dvs. preferate?
Care aspecte ale vieții de familie le considerați prioritare?
Cum ați putea menține propria fericire?
Cum ați putea menține fericirea familiei Dvs.?
Considerați că onestitatea și fidelitatea sunt calități necesare unui familist ?
Considerați că sunteți rezilient și apt pentru a crea și menține o familie armonioasă.

Dacă v-ați evaluat obiectiv și fără grabă, ați înțeles cum sunteți, ce nevoi, aspirații și ce valori urmați și cum este par-tenerul. Iată acum sunteți gata pentru a stabili sensul și scopul vieții; acum liber puteți elabora *Declarația de misiune*. Sigur că în conformitate cu viziunile psihologilor [51, p.167], aceasta tre-buie să Vă reprezinte doar pe Dvs. În concepția noastră, pot fi valorificate două modalități:

fiecare partener și membru de familie elaborează pro-pria *Declarație de misiune* (care, sigur că va fi deosebită de altele);

partenerii conjugali elaborează de comun acord o *Declarație de misiune a familiei*.

În finalul subcapitolului vizat, dorim să elucidăm un mo-ment important din propria experiență. Am avut posibilitate să experimentăm în cadrul a 20 de cupluri tinere, la început de cale

(după ce au decis să se căsătorească oficial) proiectul despre care scriem și vorbim, cu toate componentele pe care le-am descris explicit pe parcurs. După trei ani de căsnicie a acestor cupluri am realizat o întâlnire ca să analizăm în ce mod urmează toți cei ce și-au planificat și fixat în *Cartea vieții familiei* proiectul edificării familiei fericite. În esență, toți partenerii conjugali au confirmat că le vine mai ușor, că realizează cu succes și dobândesc performanțe familiale în baza aspectelor gândite, discutate și planificate anterior/ la început, împreună cu soțul/soția. Cu privire la *Declarația de misiune*, tinerii soți au menționat că cea personală nu o exclude pe cea a familiei, ci din contra, contribuie la dezvoltarea, corectarea și completarea ambelor *instrumente de ghidare* a acțiunilor sale (așa le-au numit tinerii soți). În plus la aceasta, ne-a bucurat faptul că soții se înțeleg bine, sunt creativi și, în viziunea lor, au devenit nu numai familiști și părinți buni, dar și cercetători consecvenți ai optimizării vieții familiale.

Bineînțeles că se vor găsi persoane care vor spune : *ei, chiar nici n-am ce face, decât să scriu tot ce am de gând să fac în familia mea... sau ... parcă în viața reală aceasta e posibil?, sau dacă ai noroc ... vei avea și o familie fericită, iar dacă nu – poți planifica cât dorești și tot în zădar.... etc.*

Noi, însă sperăm că foarte multe persoane posedă o minte flexibilă, deschisă spre nou, spre învățare, creativitate, efort și cercetare, și, multe din ele vor profita de strategiile propuse.

Din practica și experiența noastră de consiliere și cercetare a familiei am observat că tinerii de astăzi sunt foarte receptivi la inovații, inclusiv la cele de planificare și consolidare a familiei. Apoi urmează a doua categorie de persoane (de diferită vârstă), acelea care traversează perioade de criză, fie de vârstă, fie a vieții de familie, și, tot au nevoie de unele sfaturi și strategii. Categoria

a treia de persoane reprezintă indivizii care întâmpină dificultăți de comunicare-relaționare familială, au stima de sine scăzută, manifestă negativism, distorsiuni de gândire, sunt axate excesiv pe valorile materiale, au probleme cu autoeficiența personală etc. Cu certitudine că vor putea găsi și ei ceva util pentru sine în această lucrare. În pofida multor opinii preconceptuate și stereotipuri sociale, în ultimii 10-15 ani, oamenii au început tot mai activ să valorifice posibilitățile consilierii familiei, să caute și să lectureze cărți dedicate problemelor de armonizare a relațiilor familiale, de eficientizare a educației copiilor și autoeducație a adulților. Acest lucru ne bucură enorm de mult și ne însuflă speranță, optimism și încredere în faptul că lucrarea noastră va atinge cele mai fine strune din sufletul oamenilor, care-și doresc să trăiască o viață fericită, demnă și frumoasă de familie.

Sugestii orientative:

Cartea vieții familiei poate fi începută la oricare etapă de vârstă a partenerilor conjugali și la oricare perioadă, etapă a vieții de familie. Principalul rezidă în faptul să stabiliți cu ce scop o veți elabora, să rămână ca o amintire și exemplu urmașilor sau cu rostul de a avea un ghid, o călăuză de orientare, motivare, disciplinare și educare a membrilor familiei (adulți și minori).

Dacă aveți de gând să vă căsătoriți sau sunteți tineri însurăți, elaborarea *Proiectului Existențial de Edificare a Familiei Fericite* și constituirea treptată a *Cărții vieții fami-liei*, va ajuta să dezvoltați gândirea pozitivă și reziliența membrilor acesteia, fortificând permanent motivația, crea-tivitatea, împlinirea și fericirea.

Propunem câteva puncte de reper pentru elaborarea

Declarației de misiune:

numele persoanei;
prioritățile valorice;
scopul vieții, care poate fi structurat pe perspective;
principiile și valorile vieții, care pot fi înotcmitte pentru
activitățile de bază (viața de familie; cariera profesională;
educația copiilor; relația cu partenerul de cuplu etc.);
strategiile esențiale pe care le veți urma.

*Notă: după cum se poate observa declarația poate include
aspecte individuale/personale și aspecte familiale.*

Totul depinde de decizia Dvs. și a partenerului de cuplu.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Filosofii vorbesc despre *a avea telos*, ceea ce înseamnă nu doar direcționarea conștientă a abilității și priceperii noastre către un scop, ci presupune și integrarea acestora în dezvoltarea caracterului, orientarea și valorificarea potențialului nostru în atingerea acestuia [51, p.169]. Exersează și ține minte că telosul se obține prin asocierea eforturilor dintre caracter și aptitudini. Calitățile unei persoane sunt individuale, astăzi făcându-se accent nu numai pe gândirea pozitivă, comportamentul moral, dar și pe vocație. Acest cuvânt înseamnă chemare, deci, educăm *personalități cu telos*, centrate pe edificarea și menținerea unei familii armonioase. Să valorificăm vocația nu numai în profesie, dar și în proiectarea și edificarea familiei autentice. De fapt, atunci când vom explora vocația de a fi bun familist, vom satisface legitățile Naturii și a Universului, atunci, vom fi cu adevărat fericiți.

Comunicați și discutați cât mai des în familie, în prezența copiilor, despre rostul și scopul vieții autentice; despre prioritățile valorice ale omului; despre faptele altruiste etc. Străduiți-vă să fiți un exemplu/model pozitiv în toate aspectele vieții.

III. Implicați copiii, mai ales după 8-10 ani, în stabilirea scopurilor vieții de familie (pe perioade și/sau activități).

IV. Realizați chestionarele/probele propuse în acest subcapitol și le discutați la *Sfatul familiei*.

6.3. Banii, valorile materiale și familia

În acest subcapitol vom aborda una dintre cele mai mari probleme universale a vieții umane: banii și importanța lor în crearea bunăstării familiei. Nimeni nu poate nega rolul banilor în viața omului și viața familiei. Noi avem ca scop să înțelegem dacă, totuși, de bani, adică de cantitatea acestora, depinde fericirea omului. Numeroasele studii efectuate [2; 3; 14; 18; 20; 24; 30; 33; 35; 51 etc.] au demonstrat faptul: cu cât oamenii sunt mai materialişti, cu atât sunt mai puțin fericiți și satisfăcuți de viața lor. Oamenii prea bogați, care sunt axați numai pe bogăție, sunt mai înclinați spre tulburări psihice, depresii, anxietate, narcisism și sunt mai nesănătoși decât oamenii care sunt mai puțin materialişti și bogați (T. Kasser. *Materialism and alternatives*. Oxford: University Press, 2006). Psihologul T. Kasser arată care sunt costurile valorilor materiale nu numai pentru noi, ci și pentru apropiații noștri, relațiile cu ei. Ca atare, scrie cercetătorul, oamenii materialişti sunt mai puțin înțelegători și generoși, având tendința să-i privească pe ceilalți *de sus*, ca pe niște instrumente care îi ajută să reușească în viață sau care le oferă imaginea socială pe care și-o doresc. Materialismul îi face pe

oameni să fie mai mult preocupați de statutul lor, de goana după bani, profit cu orice preț, în detrimentul sănătății și/sau a relațiilor interpersonale [30, p.203-205]. Incontestabil că banii contează. Avem nevoie de ei pentru a ne procura locuința, mobilier, automobil; a ne achita cheltuielile pentru alimentație, servicii comunale, foi turistice, medicamente etc. Cu bani plătești multe lucruri valoroase și pline de sens, obiectele și serviciile care mențin viața ta și a familiei, dau sens vieții personale și vieții familiale, însă nu putem nega faptul că există și oameni neadecvat de zgârciți (chiar și pentru sine) sau risipitori, sau care se ocupă de variate escrocherii numai pentru a câștiga mulți bani.

Evident că banii sunt importanți, deoarece sărăcia este, fără îndoială, dăunătoare sănătății, vieții umane și bunăstării omului. Experiența de viață și observațiile noastre demonstrează că atunci când omul are bani pentru a-și organiza și menține o viață decentă și demnă, el se simte prosper. Când omul permanent duce lipsă de ceva, de unele alimente, obiecte necesare sau alte lucruri, el se simte prost, umilit și stresat. Dacă aceste perioade de lipsă sau insuficiență financiară persistă, omul se poate îmbolnăvi, cade în disperare și poate deveni vulnerabil pentru variate vicii sociale (alcoolism, narcomanie, desfrâu moral, sexual etc.). Așadar, scopul nostru este să punctăm și să formulăm în acest subcapitol câteva repere și strategii de formare a *culturi economice*, explorarea cărora va orienta și va ajuta familia să gestioneze valorile materiale și banii pentru ca ei să ocupe un loc important, dar, totodată, adecvat și rezonabil în viața și activitatea membrilor familiei.

În acest sens, primul moment important rezidă în pregătirea tinerilor de a-și crea o bază economică elementară pentru începutul căsniciei. Aceasta poate încorpora: studiile finalizate, un loc de muncă plătit potrivit coșului de consum, o posibilitate decentă de locuit (cămin, închiriere a unui apartament sau procurare a

locuinței, casa părinților, moștenită sau în baza unei înțelegeri de a locui împreună etc.). Cu siguranță că variante pot exista multe, principalul ca ele să fie analizate discutate de partenerii conjugali și să fie gândite, apoi să fie valorificate bine posibilitățile.

Următorul moment ține de discutarea, decizia și planificarea acumulărilor, monitorizarea bugetului familial, planificarea și realizarea cheltuielii veniturilor financiare. În acest sens, este necesar să decidem de comun acord cine va fi responsabil de gestionarea bugetului, ce rubrici vom include în *Jurnalul evidenței financiare a familiei*, care va fi ordinea cheltuielilor, adică prioritatea acestora; ce resurse putem planifica pentru niște cumpărături mari sau a rezerva pentru odihnă etc. (întotdeauna familia trebuie să-și facă o rezervă de bani pentru orice situație imprevizibilă).

Un alt moment important care se cere planificat, sunt reparațiile curente și cele capitale; acumularea de surse bănești și/sau luarea creditelor bancare pentru lărgirea spațiului locativ sau procurarea unor obiecte de valoare, realizarea unor studii/cursuri sau alte servicii contra plată etc.

Cercetările din domeniul psihologiei pozitive arată foarte clar că fericirea și bunăstarea autentică a oamenilor constă în orientarea spre valorile morale și spirituale într-o corelare rațională cu valorile materiale, de care avem nevoie pentru o viață demnă. Mai mult ca atât, cheltuind banii fără rost, pe lucruri de care nu avem nevoie sau n-au sens și valoare pentru noi, dăunăm sănătății și oferim un model comportamental negativ copiilor noștri. A fost observată și consemnată situația stabilă: oamenii se percep împliniți și fericiți când pot ajuta financiar/material pe cineva care are nevoie [30].

Persoanele care duc o viață conștientă și echilibrată din punct de vedere moral și material se conving de faptul că strategiiile propuse de sociologi, economiști, psihologi și pedagogi de a

forma la membrii familiei o cultură economică sunt realizabile și eficiente. **Cultura economică** a familiei se poate considera optimă dacă membrii ei au niște principii bine gândite de a gestiona și a cheltui banii, nu duc lipsă de careva bunuri materiale și se conduc de următoarele **strategii**:

evită *absorbția* mesajelor publicitare, care alimentează consumatorismul și materialismul oamenilor, influențând negativ copiii și tinerii (procurarea unor lucruri inutile);

planifică și administrează adecvat cheltuielile familiei;

frecventează magazinele și realizează cumpărături conform unei liste pregătite de acasă;

cumpărăturile semnificative se gândesc, se discută și se efectuează împreună cu soțul/soția;

copiii sunt implicați în planificarea și gestionarea resurse-lor financiare a familiei;

în cadrul familiei, deseori, se discută starea economică a familiei, a țării; se analizează venitul părinților, cheltuielile familiei etc.;

se oferă copiilor *bani de buzunar* și se discută cu ei necesitățile acestora; se verifică periodic cum au fost cheltuiți de copii banii oferți;

se procură cu copiii împreună toate rechizitele școlare și vestimentația necesară (de școală, de gală, de casă, pentru sport etc.);

se discută și se planifică cheltuielile pentru organizarea sărbătorilor tradiționale și a celor familiale (zile de naștere, date importante, jubilee ș.a.);

se discută și se planifică cheltuielile pentru organizarea vacanțelor de familie și a vacanțelor copiilor.

Sigur că fiecare familie este capabilă să-și elaboreze și să urmeze propriile principii și strategii economice, dar credem că cele expuse le vor fi ca un suport, un punct de reper în formarea culturii economice.

Sugestii orientative:

Dacă vom înțelege mai clar și bine care sunt valorile și necesitățile noastre, a membrilor familiei, atunci vom fi în stare să cheltuim mai adecvat și cu folos banii.

Dacă dorim să realizăm investiții de perspectivă, decidem împreună, dar, totuși, oferim prioritate necesităților primare ale membrilor familiei legate de studii și educația copiilor (plata pentru variate centre de creație, studiere a limbilor etc.) și planificarea odihnei, a excursiilor turistice etc.

Dacă scopul Dvs. în viață e să deveniți bogat, folosiți potențialul intelectual, talentul și punctele forte, însă nu folosiți minciuna, fraudă, escrocheriile etc.; ***nu faceți bani pe spatele și durerea cuiva, deoarece ei nu vor aduce bunăstare, împlinire și fericire.***



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Dacă dorim să ne cunoaștem mai bine, din optica consumatorului/materialismului, ne autotestăm, răspunzând sincer la următoarele întrebări:

ce prețuim cel mai mult?

ce gândim înainte de a procura un lucru?

oare ne simțim fericiți când avem mai mulți bani?

ce costuri valorizăm pentru a ne dezvolta?

cât timp suntem fericiți după procurarea unui obiect dorit foarte mult?

ce costuri valorizăm pentru consumarea timpului liber?
se întâmplă că ne pare rău pentru ceea ce am cumpărat?
cum ne putem aprecia: suntem economi, risipitori, zgârciți, generoși, raționali sau cumpătați în cheltuielile realizate ? Argumentați.

Realizați un eseu la tema *Ce mă face cu adevărat fericit*

III. Dacă ați decide să întocmiți și să îndepliniți sistematic un *Jurnal al evidenței financiare a familiei*, ce rubrici-compartimente ați include în el?

IV. Exersați: timp de o lună procurați doar numai strictul nece-sar și descrieți ce ați observat? Explicați și argumentați.

6.4. Cultura monitorizării Proiectului Existențial de Edificare a Familiei Fericite

Bunăstarea generală a omului și a familiei înseamnă mai mult decât fericirea, dar noi ne-am obișnuit să folosim termenul de fericire pentru ambele concepte. Fericirea, bunăstarea, împlinirea și mulțumirea de viață, devin sinonime atunci când se încearcă definirea vieții *funcționale* a familiei. Cercetătorii din domeniul psihologiei pozitive consideră că bunăstarea subiectivă este cel mai exact termen prin care se definesc calitățile cognitive și emoționale ale fericirii, care și reprezintă unitatea de măsură pentru emoția pozitivă a omului [51, p.7].

Cu certitudine că fiecare persoană și fiecare familie au dorința de a fi fericiți. Totodată, nu fiecare persoană și nu fiecare familie sunt pregătite și decise să depună efort conștient, sistematic, pe durata întregii vieți, și, desigur că competent în această direcție. Motivele sunt diferite, o parte din oameni nu au avut un

model demn de urmat în familia de origine, alții, nu înțeleg că efortul acțional și moral este obligatoriu pentru ambii parteneri conjugali și pentru toți membrii familiei și o a treia categorie de oameni, nu posedă cunoștințe, abilități și competențe elementare de comunicare, relaționare, colaborare familială partenerială. Sigur că există și o categorie de persoane care nu sunt axate pe dezvoltare, învățare și autoperfecționare, nu știu ce-și doresc în viață, uneori, chiar sunt dezorientate și dezorganizate social. Experiența de consiliere a familiei (circa 35 de ani) ne-a permis să observăm că există și persoane care nu sunt flexibile, sunt încăpăținate și rigide, consideră că ele sunt corecte și numai partenerul de viață este de vină.

Totuși, atunci când ambii soți sunt motivați pentru o viață familială armonioasă, demnă; sunt receptivi; frecventează ședințele de consiliere, la necesitate; se interesează, exersează noi scenarii și strategii existențiale, depun efort substanțial și conștient în schimbarea situației – familia înregistrează succese vizibile în monitorizarea și re/echilibrarea modului său de viață.

Acesta a și fost imboldul esențial pentru a scrie lucrarea dată și pentru a scoate în evidență, într-un capitol separat, cele mai importante principii și strategii de sporire a eficienței personale în armonizarea relațiilor familiale.

Așadar, plecând de la accepțiunile științifice, observațiile noastre și analiza experienței avansate [30; 34; 36; 40; 41; 48 etc.], vom creiona câteva reguli de bază și principii de armonizare a relațiilor familiale și de creare-menținere a bunăstării familiei.

Principiile propuse urmează să fie citite, analizate și discutate împreună (cu viitorii soți și/sau partenerii conjugali, cu toți membrii familiei). Bineînțeles că acestea pot fi dezvoltate, completate și ajustate la condițiile concrete ale cuplului.

Principiul alegerii conștiente și autonome a partenerului conjugal. Acesta presupune luarea unei decizii de căsătorie gândite bine și verificate prin observări, conversații, discuții privind prioritățile valorice a potențialilor parteneri; perceperea clară a prezenței sentimentului de iubire, a senzației de comunitate a aspirațiilor, intereselor și a valorilor (precis că este *omul meu*, confrate de idei etc.).

Principiul asumării responsabilității pentru crearea și menținerea bunăstării familiei, orientează partenerii conjugali spre analizarea și discutarea sinceră și deschisă a tuturor condițiilor, a aspectelor existențiale și a eventualelor dificultăți pentru a le putea anticipa sau chiar evita. Principiul vizat, îndeamnă partenerii conjugali să manifeste o atitudine foarte serioasă și responsabilă față de pregătirea, inițierea, edificarea și menținerea bunăstării familiei. Împreună ei se gândesc și discută realizarea funcțiilor familiale, situația economică la prezent și viitor; planifică și decid nașterea, creșterea și educația copiilor.

Principiul asumării angajamentului privind respectarea unui mod sănătos și demn de viață în familie. De respectarea acestui principiu depinde sănătatea, echilibrul psihoemoțional și bunăstarea generală a fiecărei membru de familie (fie copil sau adult). În acest caz, stabilirea și respectarea unor reguli de comportare morală și conduită axată pe valorile bunăstării psihice și fizice, a competențelor și deprinderilor sănătoase, este obligatorie.

Principiul axării tuturor membrilor familiei pe gândirea pozitivă și acțiunea morală, orientează spre formarea unei culturii emoționale și interiorizarea valorilor autentice. Emoțiile, sentimentele, gândurile și comportamentul pozitiv centrează și direcționează persoana pe explorarea acțiunii morale.

Principiul valorizării armonioase a sexualității și intimității partenerilor conjugale în viața de familie, este unul foarte important, indiferent de vârstă. Deseori, până la apariția primului copil, relațiile sexuale satisfac necesitățile ambilor soți, iar mai apoi nașterea, preocuparea de copil și oboseala acumulată, deseori, contribuie, la apariția unei *răceli* în relații. Anume din acest motiv, soțul ar trebui să-și susțină și să ajute partenera, ambii, căutând soluții pentru a redresa situația. Partenerii conjugali trebuie să știe că nu numai sexul, dar și atingerile, acordarea atenției, mângâierile, vorbele de iubire contribuie la îmbunătățirea dispoziției și a vieții sexuale.

Principiul respectării și acceptării personalității tuturor membrilor familiei și a rudelor apropiate (de către fiecare dintre aceștia), presupune o înțelegere de la bun început privind cultura comunicării, ritmicitatea și durata vizitelor la rude, indiferent de faptul din partea cui sunt ele, ale soțului sau a soției. Soții și toți membrii familiei trebuie să manifeste permanent stimă și respect, amabilitate atât în cadrul familiei cât și în relațiile cu rudele. În esență, acest principiu trebuie să devină o normă morală a oricărei familii.

Principiul implicării ambilor soți/părinți în educația copiilor, reprezintă nu numai regula de bază, am spune, regula *de aur* în formarea personalității acestora, ci și condiția, care va preîntâmpina multe conflicte familiale.

Astfel, reieșind din conținutul principiilor expuse, fiecare familie poate să-și creeze ansamblul de *strategii de edificare și menținere a armoniei în familie*.

Așadar, ***strategia determinării scopului și perspectivelor de creare, menținere și dezvoltare a familiei***, poate include variate forme, metode și tehnici, ca de exemplu:

forme:

curtarea (1-2 ani) întâlnirea, fie înainte de căsătorie, fie în cadrul acesteia; în scop de intercunoaștere și observare reciprocă, desfășurare optimă a comunicării, relațiilor și atașamentului;

vizite reciproce la rudele (părinții) partenerului cu scop de cunoaștere;

discuții și schimb de opinii cu privire la valorile, interesele și aspirațiile prezente ale potențialilor parteneri conjugali; planuri de viitor, meditații/reflecții pe marginea ideilor și viziunilor de edificare și menținere a familiei fericite etc.;

excursii în natură, la muzee, expoziții etc., care vor asigura cunoașterea intereselor și valorilor, a nivelului de cultură și comportare a partenerilor;

frecventarea împreună a expozițiilor, concertelor, spectacolelor, seratelor festive etc.;

odihna și vacanțele petrecute împreună, la fel, vor permite o apropiere și cunoaștere mai bună, vor asigura alegerea unor căi de comunicare și relaționare, conviețuire mai eficiente.

Metodele aplicate de tineri în această perioadă frumoasă țin de valorificarea optimă și variată a timpului liber și de desfășurarea perioadei de curtare în care potențialii parteneri efectuează: analize, conversații, discuții, precizări și concretizări, oferă explicații, se observă reciproc și desigur că fac anumite generalizări și concluzii. Evident că uneori tinerii se mai pun la variate încercări (de tipul: *să observ cum va fi dacă a consumat alcool, cum se va comporta într-un anumit anturaj, va fi gelos dacă îi voi atrage mai multă atenție altui tânăr* etc.).

Chintesența strategiei expuse rezidă în efectuarea alegerii partenerului potrivit, compatibil cu tine, pentru a crea o familie armonioasă și durabilă. Anume spre finele curtării, de comun acord și împreună cu partenerul, poate fi realizată prima schița a familiei ca proiect existențial.

În paralel cu strategia expusă se conturează necesitatea în valorificarea *strategiei asumării responsabilității partenerilor pentru crearea fundamentului praxiologic al căsniciei*, care se va obiectiva în pregătirea concretă pentru celebrarea căsătoriei, începutul vieții conjugale, crearea condițiilor de trai și cola-borare în cuplu etc. Concomitent cu determinarea posibilităților și crearea condițiilor, tinerii parteneri vor urma *strategia determinării modului de viață* și a planificării unor perspective, principii și obiective de respectare a normelor morale, a com-portamentelor pro-sănătate ș.a. În consens cu strategiile nomi-nalizate vin și cele de *învățare și valorizare a gândirii pozitive*; de exercitare a funcției biologice și satisfacere optima a sexua-lității umane. În acest aspect, ar fi oportun ca tinerii împreună să lectureze niște surse bibliografice consacrate și de calitate, să analizeze și să discute despre dorințele și fanteziile lor sexuale. Este normal ca tinerii să experimenteze, însă acest lucru se face de comun acord, delicat, fără presiuni și abuzuri, netrans-formând dormitorul într-un laborator experimental, urmat mai apoi de reproșuri și conflicte. Amintim că momentul-cheie al acestei lucrări și a proiectului existențial de edificare și men-ținere a familiei este *simțul măsurii și a responsabilității reci-proce*. Logica acțiunilor morale ne orientează și spre explorarea *strategiei de valorificare la maximum a potențialului perso-nalității partenerilor conjugali, apoi a potențialului copiilor; a strategiei de preîntâmpinare a conflictelor familiale și a strategiei*

de realizare a educației armonioase a copiilor, inclusiv a strategiei implicării ambilor părinți în educația familială a copiilor.

Strategiile propuse pot fi îmbinate cu *strategia centrării părinților pe dezvoltarea și consolidarea competențelor parentale și a celor de familist.*

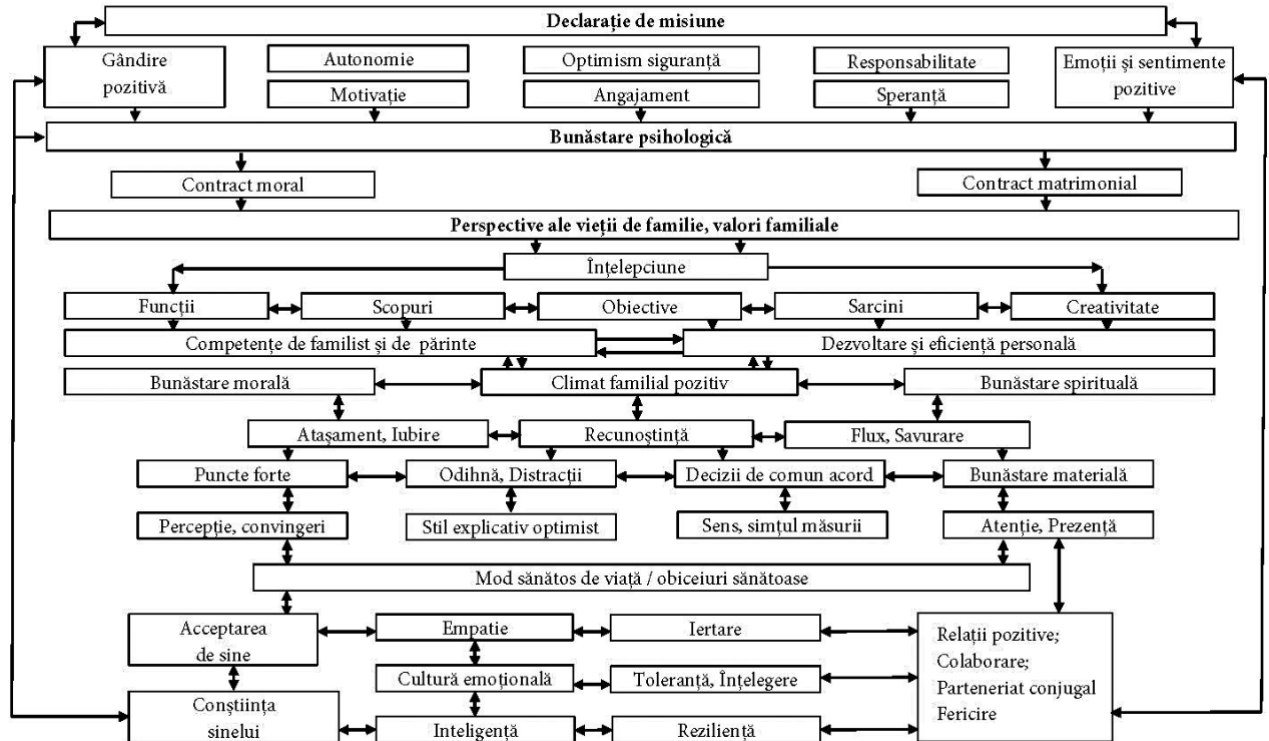
După cum am menționat, fiecare cuplu și familie este liberă să-și gândească și să-și elaboreze strategiile sale de comunicare, relaționare și comportare familială.

Implicații practice

În ajutorul tinerilor familii propunem două instrumente inteligente: *Harta acțiunilor de creare a climatului familial pozitiv* și *Modelul Proiectului existențial de edificare și menținere a familiei armonioase.*

Harta acțiunilor de creare a climatului familial pozitiv va ajuta partenerii conjugali să cunoască și să observe componentele necesare pentru crearea climatului moral pozitiv, prezența și dezvoltarea cărora, în esență, va asigura bunăstarea și fericirea familiei. Totodată, harta propusă, poate fi dezvoltată și completată (prin intermediul observărilor, analizelor, discuțiilor, conversațiilor și noilor propuneri ale membrilor familiei). În această activitate complexă trebuie să fie implicați absolut toți, inclusiv, copiii de la vârsta de 5-6 ani. Analiza hărții și discuțiile familiale pe marginea componentelor acesteia orientează acțiunile familiei, asigură re/actualizarea funcțiilor, sarcinilor și obiectivelor acesteia.

Harta acțiunilor de creare a climatului familial pozitiv



Modelul Proiectului existențial de edificare și menținere a familiei armonioase

Sugestii:

Forma și structura proiectului familiei pot varia și o decid viitorii soți și/sau partenerii conjugali.

Experiența demonstrează că proiectul și toate instrumentele necesare valorificării acestuia este benefic să fie structurate într-un singur caiet sau mapă, fiindcă el va include și înregistrarea evenimentelor de bază ale familiei și va reflecta, în esență, scenariul și povestea vieții, familiei. Acesta poate fi numit *Cartea vieții familiei*.

Este rezonabil ca înregistrările să fie explicite, esențializate și succinte.

Jurnalul evidenței financiare a familiei se duce separat și este o anexă importantă la *Cartea vieții familiei*.

Cartea vieții familiei reflectă conținutul și managementul *Proiectului existențial de edificare și menținere a familiei fericite*.

Componentele proiectului includ:

Declarația de misiune;

Convenția/contractul moral;

Contractul matrimonial;

Harta acțiunilor de creare a climatului familial pozitiv;

Principiile de menținere a bunăstării familiei;

Strategiile de edificare și menținere a unei familii armonioase;

Regimul de viață al familiei și regimul zilei destinat copiilor;

Programul de sănătate al familiei;

Anexa obiceiurilor sănătoase;

Anexa *Sărbătorile familiei*;

Materiale/informații pentru dezvoltarea personală a partenerilor conjugali (consolidarea competențelor de familist și părinte);

Mapa cu distincții (se anexează la *Cartea vieții familiei* și conține Diplome, Foi de laudă a adulților și copiilor de la locul de muncă și școală, alte distincții etc.);

Albumul familiei (se anexează la proiect și redă cele mai importante și interesante evenimente din cadrul familiei).

Evidența schimbărilor și restructurărilor familiale.

Omul prin firea sa nu este nici bun, nici rău, nu e din fire o ființă morală. El devine astfel atunci când își înalță mintea până la ideile de datorie și de lege. Omul nu ar fi în stare să devină moralicește bun decât cu ajutorul virtuții, adică prin constrângerea exercitată asupra sa.

Im. Kant

Autoactualizarea reprezintă procesul dezvoltării continue a personalității și capacitatea individului de a realiza practic propriile posibilități.

A. Maslow

Consolidarea familiei, ocrotirea ei, formarea familiilor armonioase și durabile este posibilă prin educația părinților, ridicarea nivelului de cultură a populației în îmbinare cu dezvoltarea economiei.

Larisa Cuznețov

7.1. Teme existențiale ale persoanei și familiei

Deseori noi confundăm două fenomene interconexe: viața și existența omului. Deși fenomenele vizate sunt definite de psihologi ca părți constitutive ale vieții persoanei, care condiționează faptul de a fi, ele, totuși, sunt diferite. Astfel, *fenomenul biologic de a fi – reprezintă viața persoanei, iar cel de a fi psihologic – reprezintă existența persoanei.*

La prima vedere, pare că aceste două fenomene se supra-pun, creând impresia că desemnează același fenomen, însă, prin esența sa, ele conturează faptul că persoana există în dubla ipostază: ca *viață biologică* și ca *existență sufletească* [23]. *Biologicul* și *psihicul* reprezintă dimensiunile inseparabile ale persoanei, fiind complementare, prima este determinată de principiul vital al cauzalității, iar a doua derulează sub semnul principiului enculturației și a duratei de a fi în timp ale acesteia. Aspectul dat, conștientizat, îl face pe om să se perceapă ca a fi în timp și a fi într-un anumit mod, ceea ce asigură o anumită calitate a existenței, evidențiind stilul specific axiologic și sensul ei, care se manifestă ca o împlinire de sine.

Viața biologică și existența sufletească a omului se desfășoară între două momente-cheie: nașterea, adică apariția omului și plecarea lui în neant – scopul ultim, iar traseul parcurs trebuie să condiționeze formarea morală – ethosul/cultura persoanei, care-i atribuie acesteia o valoare individuală unică și irepetabilă în modul de gândire, de acțiune și conduită.

Abordând problematica vieții de familie, este cazul să facem diferență între ceea ce înseamnă *a vieții/a trăi* a persoanei sau a familiei și a exista, adică a fi în mod psihologic, ca subiect ce posedă suflet. În contextul vizat, putem vorbi despre familie ca despre un subiect sufletesc colectiv. Despre fiecare membru-subiect sufletesc al acesteia, care se manifestă *în sine cu și pentru sine*, iar în cadrul *familiei, cu și pentru familie*, putem vorbi despre familie ca despre un subiect sufletesc colectiv.

Dacă fiecare persoană este unică și irepetabilă, rezultă că și fiecare familie este unică și deosebită. În primul rând, de atât că se constituie din ființe unice, și, în al doilea rând, deoarece relația și coeziunea acestora își lasă amprenta sa de nerepetat și formează un cuplu, iar mai apoi o familie cu un mod specific de a fi, a exista și a se manifesta prin elementele psihologice și morale esențiale, definiți de filosofi ca teme ale existenței umane [11; 23]. Prin urmare, temele existenței umane includ teme ale existenței persoanei și ale colectivităților, în cazul nostru – a familiei.

Temele existenței persoanei reflectă câteva aspecte principale de esență valorică majoră, care țin de *analiza de sine* a persoanei, fiindcă fenomenul existenței este axat pe o preocupare permanentă de sine, o întoarcere atât interogativă, constatativă, estimativă cât și una acțională către sine sau relația cu apropiații săi, care nu este aceeași pe tot parcursul vieții individului, ci se schimbă continuu. Fiecare vârstă și cele două genuri au specificul său psihomoral. Fiecărei vârste și generații îi corespund anumite atitudini, idealuri, modele de existență, sisteme de valori, care îi sunt proprii și o reprezintă.

Evident că de aici reiese și *temele existenței*, pe care trebuie să le delimităm de *modelele de existență*. Primele reprezintă tendințele psihologice și morale profunde ale persoanei ce vin

din nevoia axiologică de a oferi și a dobândi un rost valoric pentru propria persoană, familie și viață, iar *modelele* sunt forme, stereotipuri, tipare preluate, imitate, reconstruite, acceptate și manifestate în conduita acesteia.

Temele existenței se deosebesc de modelele de existență prin faptul că ele contribuie la decodificarea persoanei prin: căutarea de sine; descoperirea de sine, datoriile morale, nevoia de auto-depășire și înțelegere a rostului existenței.

Pentru a ușura percepția și înțelegerea esenței temelor existenței persoanei și a familiei am elaborat un *Model de analiză a temelor existenței persoanei și familiei*, pe care îl prezentăm în continuare[11, p. 66-68].

Model de analiză a temelor existenței persoanei și familiei

Temele existenței	Manifestate	
	de persoană	în cadrul familiei
1	2	3
<p>1.</p> <p><small>Clasa</small> de sine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reprezintă un monolog intern, o analiză și interogație permanentă de tipul: cine și cum sunt? • Raportarea la sine și compararea cu alte persoane • Autovalorizarea prin separarea de celălalt și variate încercări/probe 	<ul style="list-style-type: none"> • Se manifestă prin analize, discuții, interogații permanente de tipul: cine suntem și cum vom conviețui împreună? • Analize și identificări, comparații pentru a determina felul/modul de existență a cuplului, apoi a familiei, adaptabilității și coeziunii acesteia • Autovalorizarea membrilor familiei în rolurile sociale de soți, părinți, bunici sau fiu/fiică, frate; alte rude

1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> • Asimilarea și interiorizarea valorilor pentru formarea Eu-lui personal și a celui axiologic 	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizarea membrilor familiei ca parteneri de bază • Crearea și interiorizarea valorilor/ ethosului și formarea sistemului axiologic al familiei
de sine	<ul style="list-style-type: none"> • Reprezintă răspunsul persoanei vizavi de faptul cum se vede/ se percepe și se înțelege pe sine • Determinarea priorităților valorice și stabilirea caracteristicilor Eu-lui 	<ul style="list-style-type: none"> • Percepția imaginii membrilor familiei și a imaginii acesteia pentru a înțelege importanța integrității și coeziunii ei • Analiza, repartizarea și redefinirea responsabilităților familiale • Determinarea priorităților <p>perspectivelor vieții</p>
datoriile morale	<ul style="list-style-type: none"> • Analiză și răspuns la întrebările: <ul style="list-style-type: none"> - ce trebuie să fac? - cum trebuie să acționez pe parcursul existenței? - care sunt datoriile morale (față de sine și ceilalți)? • Realizarea în cadrul existenței a unui dublu acord: cu sinele și • Dirijarea propriei conduite în scopuri nobile, orientate către fapte și acțiuni superioare din punct de vedere axiologic-moral 	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza și răspuns la întrebările: <ul style="list-style-type: none"> - ce și cum să facem ca să menținem un climat moral în cadrul familiei? - cum să trăim în armonie cu care sunt datoriile morale a sine și membrii familiei? • fiecărui membru și a întregii familii? - cum să fiu fericit și cum să • Realizarea demnă a funcțiilor familiei • Dirijarea în consens sau co/participarea la toate aspectele vieții de familie și orientarea

	<ul style="list-style-type: none"> Formarea și consolidarea conștiinței morale (care determină ce trebuie și ce nu trebuie să facă persoana) 	<p>membrilor acesteia la fapte și acțiuni nobile – centrarea pe conduita morală/demnă</p> <ul style="list-style-type: none"> Formarea și consolidarea conștiinței morale a familiei ca unitate axiologică
4. Ne voi a	<ul style="list-style-type: none"> Analiza felului de a fi a persoanei și orientarea spre depășirea limitelor impuse de unii factori interni și externi ◆ Ieșirea din condiția existențială dată și simțirea trecere într-un alt registru – nivel existențial <p>moral de purificare, care schimbă sufletește și moral persoana</p>	<ul style="list-style-type: none"> Analiza și examinarea felului/modului de existență a familiei și orientarea eforturilor spre depășirea limitelor impuse de variate circumstanțe ◆ Centrarea pe valorificarea potențialului nativ și social <p>în întregime</p>
5. Ro st ul	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Analiza și explicarea esenței formelor de comportare/expresie proprie configurată în stil ◆ Căutarea unor noi forme <p>ilustrarea dimensiunilor axiologice ale persoanei</p> <p>persoanei</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Determinarea valorii propriei existențe 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Analiza și abordarea esenței modului de existență a familiei ◆ Căutarea unor noi forme de expresie a adaptabilității, coeziunii și noilor dimensiuni ◆ Felul de a fi a familiei/morala familiei ◆ familiei

După cum am menționat anterior, cunoașterea și analiza temelor existenței persoanei permite înțelegerea ei de către alte persoane, inclusiv de membrii familiei, dar și contribuie la aprofundarea cunoașterii și aprecierii de sine.

Evident că temele existenței sunt strâns legate de modelele acesteia, ambele fiind importante în educația și formarea pozitivă a personalității. În esența, modelele existenței umane formează cultura acesteia, care, la rândul ei, alimentează temele existenței omului și a familiei.

În această ordine de idei, membrii adulți ai familiei trebuie să fie conștienți de importanța modelelor sale de conduită pentru generația în creștere. Cu certitudine modelul moral al părinților servește drept călăuză copiilor și asigură abordarea unor teme valoroase de existență.

7.2. Idei și acțiuni morale în cadrul familiei

Odată ce filosofia practică a familiei este axată pe acțiunea morală a tuturor membrilor ei, iar, anterior, am abordat problema gândirii și a sentimentelor pozitive, care au un caracter moral este evidentă necesitatea unei analize și a *ideilor morale, a conduitei persoanei în variate situații de viață și existență umană*. Concomitent cu aceasta, vom studia situațiile complexe din cadrul familiei, care provoacă bucurie, fericire, dar și durere, suferințe. După cum știm cu toții, viața omului reprezintă un traseu pe cât de clar și previzibil în sensul *intervalului de timp scurs între apariția și moartea unui individ* [23, p.541], pe atât de complicat și imprevizibil, în contextul ontologiei, a analizei existenței acestuia în lumea materială/naturală și în lumea subiectivă a conștiinței omului. Natura, lumea biologică reală există obiectiv în afara voinței omului, iar cea psihică, lumea conștiinței acestuia, există subiectiv, dezvoltându-se și manifestându-se pe parcursul

vieții persoanei. Întrebarea, care este modalitatea de interacțiune ale acestora, reprezintă o problemă filosofică fundamentală.

Această abordare ne plasează în fața specificului existenței umane, deoarece omul aparține concomitent lumii biologice, ca parte componentă a acesteia și lumii psihice/conștiinței, care îl determină ca om – ființă rațională. Anume prezența conștiinței, a unității lui biologice și sufletești îi permite omului să reflecteze, să fie activ, să cerceteze, să creeze, să transforme lumea înconjurătoare, inclusiv viața sa personală și cea a familiei.

Totodată, activitatea omului în socium este marcată de crearea bunurilor materiale și a celor spirituale, destinate nu numai unui individ, ci întregii colectivități umane. Astfel, acest tezaur de valori devine cultură/ethos spiritual al societății. În cazul nostru, specificăm că familia ca o componentă importantă a culturii umane, comuniunea cea mai străveche creată de om, a evoluat prin perfecționarea *materialului*, dar și a *idealului*, a *ideilor morale*, pe care vom încerca să le definim.

În aspectul dat, este necesar să delimităm două concepte: *opinia* (doxa) și *ideea* (eidos, idein). *Opinia* reprezintă o părere personală despre ceva, iar *ideea* reprezintă o cunoaștere exactă despre ceva, care este general admis și care vine din rațiune. Din acest motiv, ele nu numai că nu trebuie confundate, ci, dimpotrivă, trebuie separate în mod clar consideră C. Enăchescu [23, p.145] și ne atenționează asupra faptului că *ideea* unei persoane poate fi cunoscută dacă îi cunoaștem *opinia* ei. Alăturându-ne la această constatare, realizăm o precizare și completare: omul ce posedă cultura cunoașterii, mai întâi, studiază/cercetează un fenomen, iar mai apoi, expune *opinia* vizavi de acesta, invocând și argumentările de rigoare.

Să vedem, deci, cum *ideile morale* influențează viața familistului. În primul rând, este necesar să înțelegem că după ori-

ginea lor, ideile pot fi un produs al experienței individului, considerat ca formă directă a cunoașterii obiective a realității și un produs al gândirii, reflecției, adică un rezultat ale activității intelectului uman. ***Ideea cuprinde două aspecte: cunoștințele despre ceva și valoarea care însoțește și susține aceste cunoștințe.*** Realizăm un excurs în tipurile de idei, abordate de C. Enăchescu în contextul psihologiei morale [Ibidem].

Evident că după formă și conținutul valoric, ideile sunt de mai multe tipuri: *științifice* (rezultă din cunoașterea organizată prin observație și/sau experiment); *estetice* (expresia cunoașterii sensibile a frumosului și se formează prin contactul cu natura și operele de artă); *filosofice* (categorie specială, definită ca o proprietate a spiritului uman. Socrate a definit *ideile filosofice drept anamnesis-uri*. Acestea reprezintă totalitatea cunoștințelor depozitate în mintea noastră, despre care aflăm prin intermediul unui raționament metodic, deductiv/maioutică). Ideile *morale* reprezintă expresia valorilor derivate din ideea de *Bine*, din care decurg datoriile persoanei umane, față de sine, față de ceilalți și față de Divinitate [23, p.146].

Ideile morale au început în conștiința morală a individului, care le elaborează și le urmează în baza asimilării culturii umane, susțin antropologii [Ibidem]. În cadrul societății, ideile morale sunt interiorizate de persoană prin educația morală, ceea ce contribuie la formarea Supra-eului acesteia. *Ideile religioase*, ce sunt expresia relației dintre persoană și Divinitate, se formează tot în baza educației respective. *Ideile politice și sociale*, care decurg din experiența vieții sociale a individului și/sau reprezintă expresia unor atitudini și convingeri personale ce orientează ideologic persoana către o anumită poziție politico-socială

în raport cu aspirațiile și interesele sale, la fel, se formează prin intermediul educației.

Examinarea variatelor tipuri de idei s-a realizat pentru a observa polimorfismul acestora și faptul că conceptul de *idee* se raportează la intelectul, inteligența omului, au un caracter obiectiv, specific rațiunii și se formează, se dezvoltă datorită educației. Natura obiectelor sau a categoriilor pe care le cuprind ideile sunt variate, dar totodată acestea includ o componentă *morală* și una *afectivă care diferă în funcție de educația primită de persoană*, fapt care permite să menționăm aspectul *subiectiv*.

Esența ideilor morale, a fost abordată de Im. Kant, care le-a definit drept *imperativ categoric*, care suscită datoria, obligativitatea respectării și conformării individului la ele [Apud 23].

Literatura de specialitate [1; 3; 11; 19; 23; 43] elucidează pe larg normele, atitudinile și sentimentele morale, conduitele morale, educația morală, însă ideile morale sunt abordate mult mai modest, ceea ce diminuează esența filosofică a acestora.

Să medităm asupra ideilor morale în contextul filosofiei practice a familiei. Viața familiei ca și viața socială, include viața morală a individului cu toate aspectele ei. Viața morală pre-supune o centrare pe valorile etice și desigur că înseamnă o ordine în ceea ce privește respectarea priorităților valorice. Ideile morale ca și viața morală a omului se raportează la conștiință, viața psihică, considerată ca dimensiune spirituală/ sufletească, ce corelează cu caracterul, trăsăturile de personalitate. Normele morale prin educație (familializare-interiorizare-exersare), devin funcționale, în condițiile în care persoana le respectă, formându-se și perfectându-se continuu [11, pp.102-104].

Ideile morale se formează și se desăvârșesc ca și sentimentele morale, în baza unor structuri interioare ce țin de psihicul uman și specificul lui – rațiunea.

Prin conținutul și manifestarea lor, ideile morale, concentrează în sine și exprimă temele existențiale și valorile morale pe care le posedă persoana.

În ordinea de idei expusă, susținem constatarea lui Im. Kant, care consideră că ideile morale fac parte din categoria celor *transcendentale*, care includ următoarele subtipuri: *ideea psihologică* referitoare la suflet; *ideea cosmologică* ce se referă la lume și *ideea teologică* referitoare la Dumnezeu. Ele reprezintă categoriile apriorice ale rațiunii, întrucât anticipează orice fel de act empiric. Ideile morale se suprapun peste valorile morale pe care le exprimă: ideea de bine, de datorie, de responsabilitate – toate având caracter de obligativitate pentru persoană. Obliga-tivitatea vizată îi este impusă de rațiune și se manifestă prin acțiunile morale ale individului [Apud 11].

C. Enăchescu menționează că din perspectiva psihologiei morale, există o conexiune strânsă între sentimentele morale, ideile morale și acțiunile morale ale persoanei [23, p.147].

La rândul nostru, completăm ideea cercetătorului prin a specifica nu numai interconexiunea acestora, dar și corelația lor cu aspirațiile morale, inclusiv cu modelele conduitei morale, deci, pozitive din cadrul sociumului și a familiei, ca parte componentă a ideilor și acțiunilor morale.

În continuare privind aspectul descris, apare necesitatea de a arăta rolul voinței persoanei, deoarece în lipsa ei, ideile morale nu se vor materializa în acțiuni și comportamente morale.

Astfel, A. Fouillée, intervine cu o completare substanțială cu privire la problema *ideilor-forță*, pe care le caracterizează ca *o unitate indisolubilă între a gândi și a acționa*, în vederea realizării

practice a valorilor. Forța acestor idei constă în capacitatea lor de a dirija voința, ca energie sufletească, în direcția îndeplinirii unor acțiuni de factură morală [Apud 23].

Se poate remarca faptul că în centrul intenției axiologice se află o idee morală. *A face ceva*, înseamnă a valorifica o idee, ce se raportează întotdeauna la o valoare în care recunoaștem o idee morală. Acestea întotdeauna sunt strâns legate de conștiința morală a persoanei. Iată de ce familia, fiecare membru adult/soții, părinții, bunicii, alte rude, trebuie să se comporte demn, să fie axate pe gânduri-idei-acțiuni-fapte morale, abordând copiii și pe sine în tripla ipostază de *partener familial* și *educativ* centrat pe colaborare; *de agent*, purtător al valorilor și facilitator al acțiunii și educației morale, inclusiv *actor familial*, care participa și contribuie la valorificarea tezaurului moral-etic al familiei prin educația copiilor, totodată, fiind și devenind permanent subiect și actor al propriei formări [11].

Bineînțeles că prin ideile morale subînțelegem acele idei care conțin și exprimă un comportament pozitiv, o valoare raportată la Bine, la morală.

Deși aspectul vizat este clar, deseori observăm persoane, mai cu seamă, copii, adolescenți, uneori chiar adulți care confundă sau nu înțeleg faptul că în plan ideal, orice atitudine sau acțiune morală cuprinde ideea de bine, acel bine suprem către care tinde orice ființă în plan spiritual. Prin bine înțelegem tot ce este util și răspunde unei nevoi, tendințe ce produce satisfacție de ordin material, spiritual sau moral unei ființe conștiente. *Din punct de vedere metafizic și moral, binele devine măsura ființei umane, după cum, ființa umană conștientă și educată, este măsura binelui. În felul acesta, ideea de bine se situează în vârful ierarhiei lumii inteligibile* [23, p.149].

Trebuie să reținem că din punct de vedere etic, ideea de bine se conformează normelor morale, devenind chintesența idealurilor persoanei ce aspiră spre fericire. Corelând ideile morale cu aspirațiile fiecărui și a tuturor membrilor familiei, abordate, ca scop de realizare și satisfacere a stării de fericire a familiei, inclusiv a fiecărui membru a ei, ideea de bine, va fi purtătoarea și expresia acțiunilor morale, pozitive a acesteia.

Evident că din acest moment, putem aborda acțiunea morală ca *datorie morală*, caracteristicile ei fiind complementare pentru conduita persoanei sau familiei.

Ideea de bine, trage după sine acțiunea morală și datoria morală, acestea fiind elemente constitutive ale *conștiinței morale*. Conștiința morală nu poate exista separat de sentimentele și aspirațiile morale. Toate acestea aflându-se într-o interco-nexiune permanentă.

Dacă realizăm o mică incursiune în istoria culturii umane, observăm că ideea morală s-a constituit treptat și anevoios, transformându-se pe parcursul secolelor și în decursul istoriei gândirii, fiind dedusă din acțiunile dezirabile sau indezirabile ale persoanei umane. De exemplu, grecii antici au întemeiat o doctrină morală care reunea frumosul cu binele (*kalos kai agatos*).

În viziunea lui Im. Kant, ideea morală asociază binele cu datoria, făcând persoana responsabilă de acțiunile sale care trebuie să corespundă legii morale. Filosoful ne atenționa asupra faptului că ideea morală este ideea binelui făcut din datorie și supus responsabilității, anume din acest motiv individul trebuie să fie conștient de acțiunile sale de la început până la finalizarea acestora [Apud 23].

Plus la aceasta, persoana ce posedă conștiință morală, promovează idei, acțiuni și o conduită morală, planifică scopuri

conforme, selectează cu grijă mijloacele pentru a nu se abate de la normele morale, adică pentru a nu perverti acțiunile sale în acțiuni imorale. Prin urmare, fiecare familist, dacă dorește fericire semenilor săi și sie, trebuie să învețe copiii că binele merită să fie realizat prin mijloace oneste, în baza unor scopuri și acțiuni morale, deoarece gândirea, acțiunile negative și mijloacele imorale explorate, chiar, dacă, la prima vedere, par a face pe cineva fericit, dovedesc cu timpul imperfecțiunea sa, și pot contribui la degradarea morală a personalității.

În concluzie, valoarea persoanei depinde de interiorizarea normelor morale, inclusiv de ideea și acțiunea morală, care se manifestă în gândirea pozitivă, acordul, unitatea dintre conștiința morală și comportamentul demn. Centrarea pe valorificarea acordului nominalizat, reprezintă temeiul unei personalități morale, oneste, active și creative din punct de vedere spiritual și etic.

7.3. Sentimente și aspirații morale în contextul existenței familiale

Este cunoscut faptul că viața în comun impune anumite moduri de acțiune și comportamente, care au la bază anumite sentimente și relații afective ce apar, se dezvoltă, dispar sau se mențin între indivizi. Pentru ca societatea umană să fie relativ stabilă și eficientă în manifestările interrelaționale este nevoie de un element de referință, care i-ar consolida permanent coeziunea, adică conștiința colectivă, obligațiile, conduitele și acțiunile, modelele de gândire, aspirațiile și conduita morală. Acest element comun care menține coeziunea unei societăți este reprezentat de *sentimentele morale* [Apud 23]. Ele reprezintă o anu-

mită manieră de a acționa, o prismă prin care individul se autoactualizează și se percepe, simte un anumit mod de a înțelege și aprecia oamenii, pe sine și faptele sociale, evenimentele și relațiile interumane.

T. Ribot, descrie și redă esența psihologică a sentimentelor morale, scoțând în evidență două aspecte ale acestora:

aspectul pozitiv, care corespunde sentimentelor de binefacere, altruism activ, pe care le consideră primare, în sine și prin sine. Sentimentele vizate sunt concentrate în *simpatie* și se manifestă prin bunăvoință, binefacere, generozitate, devotament, iubire, milă;

aspectul negativ, care se manifestă prin gânduri, sentimentele negative, de justiție, ca urmare presiunilor exercitate de condițiile de existență socială și de persoane, inclusiv de mijloacele coercitive.

Sintetizând, T. Ribot afirmă că în componența sentimentelor morale se includ:

simpatia;

tendința altruistă sau binefacerea;

sentimentul de justiție cu caracter obiectiv;

dorința de aprobare și recompensa pentru faptele și acțiunile individului [Apud 23].

În continuare realizăm analiza sentimentelor morale, prin optica viziunilor lui C. Enăchescu și M. Scheler [Ibidem]. Savanții au delimitat și caracterizat patru niveluri ale *sentimentelor morale*:

senzațiile, localizate la periferia sau interiorul corpului, prin care reflectăm lumea înconjurătoare și sesizăm durerea, plăcerea, variate sinestezii etc.;

sentimentele vitale, ce mențin echilibrul organismului și integritatea acestuia, manifestându-se prin sentimentul de bine/sănătate sau de rău; calmitate sau tensiune; angoasă sau optimism; dezgust; răceală; tristețe; melancolie etc.

sentimentele psihice, care sunt raportate la Eu-l *personal*, exprimate prin siguranță, identitate, vitalitate, autoritate, prestigiu, bucurie, putere etc.;

sentimentele religioase și metafizice, care se raportează la *Supra-eul moral* al persoanei, la idealurile și aspirațiile acesteia.

Toate sentimentele pozitive se manifestă prin fericire, beatitudine, stare de liniște și pace interioară, seninătate, siguranță, speranță, înțelepciune și recunoștință.

Sentimentele psihice, ca și sentimentele spirituale, religioase și metafizice au funcția de a ne semnaliza avantajele sau obstacolele, oportunitățile sau *capcanele* vieții. Ele ne ajută în autocunoaștere, autoperfecționare sau, dimpotrivă, contribuie la deteriorarea valorii proprii persoane din punct de vedere moral și spiritual. Datorită sentimentelor morale, persoana se situează între bine și rău, între *plăcere* și *suferință*, între *armonie* și *dizarmonie*. Aceste poziții și alternative ale persoanei marchează întreaga sa existență, inclusiv cea familială.

Psihologia morală abordează sentimentele morale nu numai ca *stări afective*, ci și ca *atitudini afective*, întemeiate pe valorile morale de care sunt inseparabile [23].

Astfel, dacă persoana se simte bine, ea trăiește sentimentul de fericire alături de membrii familiei, care contribuie la formarea unui climat moral pozitiv. Când omul se simte străin, ostil, nedorit de soț sau soție; nu este stimat de copii, acest

fenomen reprezintă tot o atitudine afectivă psihomorală, dar ea are la bază un resentiment, o frustrare, un sentiment negativ.

M. Scheler consideră că *noi* nu putem avea percepția internă a altor oameni decât prin experiența anterioară și sentimentele trăite. În sensul acesta, sentimentele morale apar ca un consens, acord interior între două persoane, între un *Eu* și un *Tu* sau, dimpotrivă, un dezacord interior între acestea. Întrucât, caracteristicile sentimentelor morale se pot deduce din natura lor, vom identifica câteva mecanisme psihologice importante, care contribuie la apariția și consolidarea acestora. Mecanismele vizate au mare importanță în edificarea și păstrarea iubirii între soți, între copiii-părinții, între copiii/frați etc [Ibidem].

În consens cu cele expuse, ***mecanismele psihologice, care contribuie la formarea relațiilor familiale pozitive, axate pe iubire și stimă, sunt următoarele :***

Imitația, care reprezintă o percepție și reproducere a experiențelor interioare ale altuia, care deseori nu pot fi explicate logic și rațional. Imitația presupune, din partea fiecărei persoane un efort de înțelegere și retrăire a stărilor psihice a celeilalte persoane. Imitația mai înseamnă raportarea noastră la un model, considerat de individ, pozitiv, valabil și demn de urmat. Anume de atât, părinții, persoanele cele mai apropiate copilului din punct de vedere biologic, psihologic și social, trebuie să reprezinte modele morale pozitive, demne de urmat.

Contagiunea afectivă, care reprezintă imitația și adoptarea anumitor stări-sentimente morale preluate de către o persoană, de la alta cu care aceasta vine în contact și de care este influențată. În cazul acestei relații, una dintre persoane are rol *de inductor*, persoană dominantă care

servește ca model, iar cealaltă persoană are *rol de indus*, adoptând poziția de persoană dominată. În familie, de regulă, copilul imită modelul adulților/părinților.

Sugestia este mecanismul psihologic prin care sentimentele morale ale unui individ sunt induse unei alte persoane sau unui grup de indivizi prin persuasiune sau alte tehnici de tipul montajului psihologic, a explicației, lecturii etc. În contextul vizat, este necesar să cunoaștem forța cuvântului, exemplului/modelului propriu și respectarea unității dintre gând/cugetare, vorbă și faptă/acțiune.

Din cele expuse, rezultă că originea sentimentelor morale survine din exterior – circumstanțele vieții și din interior – fenomenele sufletești. Factorii vizați interacționează permanent, astfel, mediul ambiant influențează viața psihică a persoanei, reacțiile și manifestările acesteia, inclusiv, apariția și derularea sentimentelor morale, care, la rândul lor, influențează atitudinea, deci și, ideile, temele și acțiunile/faptele individului.

Sentimentele morale își au originea în disponibilitățile *Eu-lui moral* al persoanei. Acesta se consideră drept un potențial pozitiv de mare valoare a persoanei.

În contextul dat, *egoismul* reprezintă echivalentul nevoii sau al instinctului de conservare al individului, asigurându-i stabilitate, echilibru și capacitatea de a fi el însuși, adică atitudinea egocentristă normală, orientată spre sine [23, p.134].

Altruismul/alterocentrismul este atitudinea de deschidere, de comunicare și cooperare dezinteresată a persoanei cu alte persoane. Deschiderea prin comuniune reprezintă satisfacerea nevoii de *a fi cu celălalt* sau de *a fi împreună cu celălalt*, tendința de *a lua în posesie* pe celălalt sau pe ceilalți. În esență, ego-centrismul implică o întoarcere a conștiinței spre sine, apoi

alterocentrismul este actul proiectiv, prin care conștiința se orientează către alte persoane. Dacă aceste fenomene sunt echilibrate, putem vorbi despre o persoană educată moral.

După cum putem observa, deschiderea către ceilalți este *o interiorizare în sine a celorlalți*, fie că îi *preluăm*, fie că ne îndreptăm spre ei, fie că aceștia vin spre noi [Ibidem, p.134]. Astfel abordată, problema originii sentimentelor în psihologia morală, permite să înțelegem că *în dragoste se îmbină egocentrismul, care vizează propria persoană și alterocentrismul, ce vizează persoana celuilalt sau a celorlalți, ambele fenomene reprezintă atitudinea morală a Eu-lui uman.*

În viziunea noastră, atunci când este un echilibru adecvat între aceste două fenomene, sentimentul moral/de iubire se resimte de partenerii conjugali și membrii familiei ca un atașament, stimă, simpatie reciprocă, care se manifestă prin intermediul unor relații pozitive, empatică în îmbinare cu altruismul și respectul față de sine și față de celălalt/ceilalți.

Evident că există o atitudine deosebită a eului moral când persoana se depășește pe sine, definită ca *egodepășire* sau atitudinea de *transsubiectivitate* [23, p.134], de autodepășire și de trecere într-un registru net superior, atât ca natură, cât și ca existență individuală și familială. Această *atitudine de egopășire*, de autoproiectare, care vizează atingerea unui model ideal al exigenței, perfecțiunea și exemplaritatea persoanei, are la bază mecanismul transcendenței.

Autoperfecționarea personală centrată pe îmbunătățirea condiției morale proprii, reprezintă o aspirație morală fundamentală a *Eu-lui personal*.

Reversul ei îl constituie descurajarea, prăbușirea, degradarea, depresia, absurdul și chiar forma extremă – suicidul. Într-o con-

cluzie preliminară, putem afirma că *egocentrismul, alterocentrismul și egodepășirea* sunt atitudini psihomorale ce se manifestă în acțiuni prin intermediul sentimentelor, aspirațiilor morale și valorile respective asimilate și promovate.

În esență, existența omului educat, inclusiv al familistului, presupune dorințe și tendințe de autodepășire. În acest caz, persoana își raportează sentimentele morale, la egocentrismul și alterocentrismul său, iar aspirațiile morale prin *valorificarea valorilor*, se raportează la deschiderea și depășirea de sine prin intermediul autoactualizării permanente sau a *transindividualității*, ceea ce îi oferă fiecărei persoane și fiecărei familii un fel a fi și o imagine deosebită, unică, de nerepetat.

Analiza elementară a conduitei membrilor adulți ai familiei ne indică asupra faptului că sentimentele morale sunt inseparabile de valorile respective și aspirațiile morale ale acestora, inclusiv, de conștiința morală.

Iată de ce educația prin valori și pentru valori, reprezintă, de facto, procesul și scopul/finalitatea educației autentice ca fenomen uman, familia, aici aflându-se la un prim plan și nivel de enculturație a individului. Cu cât familia, mediul creat de ea și relațiile interpersonale sunt mai pozitive, umane cu atât sentimentele și aspirațiile membrilor ei vor avea un caracter mai moral. Pentru a se împlini, orice persoană are nevoie de un sistem de valori, pe care inițial este obligată a-l interioriza, iar mai apoi, în măsura dezvoltării și maturizării sale, încearcă a-l depăși, pentru a deveni *ea însăși*. Astfel, aspirațiile persoanei completează sentimentele și atitudinile ei morale.

Dacă adulții în calitate de parteneri conjungali/soți și părinți-educatori, vor conștientiza aceste aspecte, se vor conduce în construirea vieții personale și familiale de ele, existența lor și a

tineri generații va fi mult mai senină, fericită, echilibrată și adecvată condiției morale.

În felul acesta, conchidem că sentimentele morale sunt inseparabile de aspirațiile, gândirea pozitivă și valorile individului. Ele constituie un complex psihologic, moral și filosofic, pe care individul îl asimilează, interiorizându-l de la cea mai fragedă vârstă, îl supune sistematic unei analize reflexive și acționale, prin care se afirmă în lume ca persoană pentru sine, dar și pentru ceilalți.

7.4. Conștiința și conduita morală în viața familiei

Analiza elementară a acțiunilor și faptelor omului, permite să observăm structura conștiinței morale, care este complexă, interconexă și definitorie pentru conduită.

Filosofii și sociologii disting următoarele componente ale acesteia: sentimentele morale, intențiile, idealurile morale și voință morală [3; 19; 23; 24; 26; 38; 43; 44; 62]. Noi, completăm această structură cu încă două componente, cunoștințele morale și convingerile morale, înafara cărora nu vom fi în stare să formăm sentimentele, intențiile, idealurile și voința morală.

Astfel, structura conștiinței morale se configurează ca o formațiune psihologică importantă, ce constă din:

Cunoștințele morale, care includ ansamblul de norme morale și valorile generale ale Binelui moral. În plan filosofic, fiecare individ, inclusiv familia, abordată ca o comuniune a acestora, asimilează cunoștințele, concepția culturală existentă la nivel social privind valorile etice.

Sentimentele morale pe care le putem forma în baza cunoștințelor și a experienței morale. Acestea sunt divizate de

filosofi [Apud 23] în *sentimente negative*, care se manifestă prin teama de a nu distruge, grija de a nu dezonora, de a nu încălca o regulă etc. și *sentimente pozitive*, manifestate prin nevoia de a crea, dorința de a face bine, a fi responsabil, generos etc. În contextul vizat, devine evidentă partea cea mai importantă a sentimentelor morale – *atitudinile morale*, care au caracter afectiv și motivațional, ce susțin, dinamizează și energizează acțiunea morală. Sigur că reieșind din importanța lor, atitudinile morale pot fi abordate și ca o componentă de bază a conștiinței morale. Noi, însă, le percepem și le abordăm în cadrul sentimentelor, deoarece atitudinile reprezintă chintesența acestora și *puntea* de trecere spre formarea și funcționarea convingerilor și a conduitei morale.

Convingerile morale sintetizează în plan psihosocial valorile Binelui moral interiorizate, conturând capacitățile morale de ordin cognitiv-afectiv-motivațional-volitiv ale persoanei, care asigură trecerea de la nivelul teoretic al conștiinței morale la cel practic, adică la acțiunile morale concrete.

Intențiile și idealurile morale ghidează acțiunile și faptele persoanei, care într-un mod conștient sunt proiectate și realizate atinge. Filosofii consideră că intențiile și idealurile morale imprimă conștiinței morale două direcții axiologice, definite ca forme:

 morală binelui / încurajatoare;

 morală datoriei / severă, strictă.

Voința morală are un caracter dublu, cel *primitiv*, de prefață și *acțiune voluntară*, care preia conținutul psihologic al primei, îl purifică, îmbogățește, evaluând-l și supunându-l deliberării conștiinței. Anume acțiunea etică

voluntară reprezintă partea funcțională a voinței morale. Aici o mare importanță au deprinderile morale și tră-săturile volitive ale persoanei, care trebuiesc centrate pe valorile binelui și a datoriei, a responsabilității morale.

După cum putem observa din considerațiile expuse, conștiința morală a individului și a familiei nu poate fi separată de procesele psihice umane, cele psihosociale și culturale, după cum nu poate fi separată nici de biologicul/fizicul persoanei și nici de influența mediului real. În contextul dat, ținem să realizăm o precizare: conștiința persoanei, inclusiv cea morală, are caracter particular, dar, concomitent cu crearea familiei, membrii acesteia, în mod normal formează o comuniune și încep să se manifeste nu numai ca o persoană separată, ci și ca persoane ce edifică și mențin un organism, o formațiune/instituție comună, care se va manifesta printr-o conștiință și conduită morală deosebite. Evident că structura conștiinței morale a familiei va fi compusă și se va manifesta prin efecte și acțiuni de ordin particular și colectiv. În acest fel devine foarte clară tendința perpetuată de cultura cofigurativă (a părinților) și cea postfigu-rativă (a bunicilor, persoanelor de vârsta a treia) a societății umane, de a orienta tânăra generație pentru a-și alege un partener de viață cumpătat, bun, onest, care se manifestă printr-o conștiință și conduită valoroase, adică cu caracter moral.

Întrucât conștiința morală include și un șir de elemente specifice, precum: reflecția, analiza și evaluarea valorică a acțiunilor, prevederea consecințelor acțiunilor/faptelor, planificarea acțiunilor, responsabilitatea pentru acțiuni/conduită și caracterul individual, unical și irepetabil al acțiunilor morale – ea se consideră o structură achiziționată, cultivată individului prin intermediul și sub influența mediului, a educației, dar și prin dezvoltarea

tarea potențialului său biopsihic. Bineînțeles că formarea conștiinței morale depinde de un șir de factori: maturizarea și dezvoltarea personalității, inclusiv, a sferei psihice; formarea Eu-lui și a Supra-eului moral; preluarea modelelor demne și interiorizarea lor; educația morală; experiența personală de viață, evenimentele vieții individuale, corelate cu valorile familiei, modelul socio-cultural, la care aparține persoana.

În concluzie, originile conștiinței morale la om sunt multiple. În determinarea lor am plecat de la un ansamblul de teorii, concepții și viziuni din domeniul psihologiei și filosofiei. Considerăm ca în conformitate cu concepția lui A. Maslow [37] oamenii posedă o natură biologică interioară fundamentală, care constituie o premisă intrinsecă de dezvoltare a conștiinței prin valorificarea trebuințelor esențiale și impulsurilor pentru creștere, dezvoltare și autoactualizare/actualizare a sinelui. În sprijinul acestuia vine și conceptul de sănătate prin gratificarea trebuințelor primare, care stau la baza dezvoltării trebuințelor superioare în procesul satisfacerii acestora. Susținând aceste poziții ne aliniem la viziunea cercetătorilor: K. Goldstein, R. May, A. Adler, A. Angyal, K. Horney, E. Fromm, C. Buhler, C. Rogers, Csikzentmihalyi M, Segalen M. și alții, care, în operele sale, postulează o tendință evidentă și pozitivă a organismului uman, orientată dinspre interior spre dezvoltarea maximă și coordonarea acțiunilor sale cu factorii din exterior/socium. Prin urmare, putem conchide că originile conștiinței morale conturează două aspecte importante: a) *originea interioară/biologică* și b) *originea exterioară/socioculturală*.

La rândul lor, originea interioară, denotă *originea dinamică a conștiinței morale*, pe care R. Le Senne [Apud 23] o definește ca *act etern*, care nu depinde de nimic altceva, decât de sine.

Originea exterioară/socioculturală include originea axiolo-gică a conștiinței morale, adică valorile culturii, ce au caracter uman și immanent și originea cronologică a conștiinței morale, care poate fi raportată la acțiunile persoanei în timp, adică la trecutul ei, existența prezentă și viitor.

Cunoașterea originii, structurii conștiinței morale asigură înțelegerea importanței reflecției – gândirii reflexive ca atribut, dimensiune a Supra-eului moral ce elucidează în mod obiectiv, critic individul și acțiunile sale. Iată de ce adulții/părinții, cu experiență de viață, îndeamnă tinerii să se gândească bine înainte de face alegerea partenerului de cuplu/familie.

Experiența de consiliere a familiei și studiul, analiza conflictelor interioare, a dificultăților la nivelul comunicării și relațiilor interpersonale din cadrul acesteia (soț-soție, părinți-copii etc.), arată că dezechilibrul psihoemoțional, distorsiunile, devierile comportamentale, expunerea la îmbolnăviri – sunt direct proporționale cu diferențele extreme, incompatibilitatea conștiinței și a conduitei morale a partenerilor familiali.

Sigur că pe parcursul vieții individuale și/sau în familie, este necesar să fortificăm conștiința morală, că consolidăm unitatea dintre conștiință și conduita morală, însă evident și cert este faptul existențial cunoscut de toți: un om centrat pe acțiunile și comportamentul moral nu va fi în stare să conviețuiască cu o persoană imorală, perfidă, ipocrită.

Pentru ca familia să fie durabilă și armonioasă este necesar să ne cunoaștem bine reciproc, să analizăm și să medităm împreună asupra așteptărilor persoanele și ale partenerului de viață, să conștientizăm calitățile de personalitate care ne sunt proprii, dar și trăsăturile la care mai trebuie să lucrăm. Plus la aceasta, trebuie să ținem în vizor necesitatea depunerii unor

eforturi moral- volitive și intelectuale permanente pe integral parcurs al vieții familiale. Motivația și gătița psihologică pentru planificarea-realizarea perspectivelor vieții, depășirea situațiilor-limită, luarea deciziilor de comun acord, coordonarea acțiunilor și responsabilizarea partenerilor familiari contribuie la fortificarea conștiinței morale și asigură materializarea ei într-o conduită morală demnă.

Sugestii orientative:

Meditați/reflecții asupra valorii acțiunilor morale și stabiliți care aspirații și care idei morale Vă face cuplul conjugal mai durabil și atrăgător.

Asupra fortificării conștiinței morale a omului se mun-cește toată viața, însă fundamentul durabilității ei se construiește în copilărie, se consolidează și se experimentează în adolescență și tinerețe, iar în maturitate – se diversifică și se aprofundează acțiunile, adică comportamentul moral.

Îngrijiți-vă de formarea cunoștințelor, sentimentelor și convingerilor morale, deoarece anume ele vor contribui la cultivarea gândirii pozitive și la fortificarea intențiilor, idealurilor și a voinței morale.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Realizați o analiză detaliată a temelor existențiale ale familiei Dvs. Identificați temele centrale ale propriei existențe.

Urmăriți și analizați temele existențiale, pe care le abordați în monologul interior/cu sine.

Identificați tipologia ideilor morale. Analizați și comparați ideile și valorile morale de care Vă conduceți Dvs. Stabiliți acțiunile imorale pe care le-ați comis în ultimul timp. Elaborați un program de transformare, corecție și lichidare a acestora.

Stabiliți în ce raport este conștiința cu conduita morală la Dvs.?

Identificați ce calități morale asigură coeziunea/*solidaritatea și adaptabilitatea familiei?*

IV. Elaborați un plan de perfecționare morală a familiei.

identificați sentimentele morale ale persoanei ?
care sunt **capcanele vieții** persoanei și a familiei ?
ce putem face pentru autoperfecționarea morală?
explicați esența sentimentelor morale. Meditați asupra faptului ce importanță au sentimentele morale în edificarea familiei ca proiect de bază a vieții umane.

Determinați *capcanele* vieții persoanei și a familiei. Schițați un plan de prevenire a lor.

VI. Ce putem face pentru autoperfecționarea morală și spirituală?

VII. Iubirea și prietenia pot fi restaurate? Stabiliți caracteristicile iubirii conjugale și determinați ce anume se poate face pentru fortificarea ei în cadrul familiei (inclusiv, din perspectiva psihologiei pozitive).

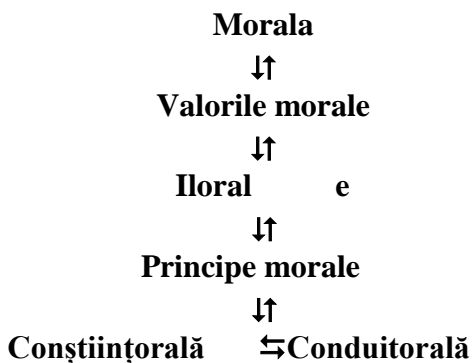
Lucrați după această schema:

Nr. d/o	Caracteristicile iubirii conjugale	Acțiunile partenerilor conjugali	Elementul-cheie la care trebuie de lucrat
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

VIII. Identificați factorii/condițiile ce fortifică familia și cei ce o distorsionează.

IX. Formulați o listă de argumente pentru elaborarea Proiectului familiei de comun acord (participă ambii parteneri conjugali, uneori sunt implicați și copiii).

Traseul formării morale:



Educația, fiind o activitate vitală pentru omenire, pretinde la o strategie morală globală, flexibilă, anticipativă și cere din partea statului o politică adecvată...

Virgil Mândăcanu

În fenomenul educațional este important să ținem cont de faptul că aura energetică informațională a omului poate să se dezvolte sau se distrugă, în dependență de mulți factori individuali, sociali, biologici, universași – factori de care noi nu ținem cont în măsura cuvenită în educația contemporană.

C. Rădulescu-Motru

Din momentul în care știința a devenit într-adevăr o realitate, autenticitatea omului este condiționată de științificitate. Aceasta a devenit o componentă a demnității umane și are forța miraculoasă a iluminării lumii...

Karl Jaspers

Deși toate meseriile pretind o învățare, există una care face excepție de la regulă: tocmai cea care pune în joc cele mai grave responsabilități, profesiunea de părinte.

André Berge

8.1. Iubirea ca factor de armonizare a relațiilor familiale

Problemele legate de existența familiei ca și cele legate de existența umană, cuprind trei poziții centrale, pe care le-am conturat în trei interogații:

Reprezintă oare omul o personalitate aptă de a întemeia o familie ?

Cum să fie omul și cum să devină, pentru a edifica și a menține o familie fericită ?

Cum să educe copiii ca ei să fie fericiți în viață?

Dacă medităm asupra acestor interogații, observăm că operăm cu o formă pe cât de generală, pe atât de particulară, centrată pe *analiza de sine*, întrucât faptul de a fi reprezintă o modalitate permanentă de autoanaliză, care presupune o întoarcere continuă de tip interogativ, constatativ și acțional, la sine și la ceilalți. Atunci când procesul vizat nu se completează cu acțiuni de autodepășire/perfecționare permanentă, individul, de fapt, nu este gata și apt pentru a crea și menține o familie fericită. Evident că fiecare vârstă posedă profilul său psihomoral, căruia îi corespund anumite atitudini față de sine, față de persoanele din jur față de propria viață și idealuri. Important, este să conștientizăm că fiecare vârstă și fiecare generație are stilul său de a fi, modelele sale de existență, sistemul de valori, care îi sunt proprii și care o reprezintă, inclusiv, viziunile și percepția iubirii ca fenomen, valoare umană, valoare personală și valoare conjugală/ familială.

Este cunoscut faptul că dragostea, relațiile intime bărbat – femeie reprezintă o temă veșnică abordată în știință, artă, dar și în discuțiile cotidiene ale oamenilor. Astăzi tot mai mulți savanți din domeniul sociologiei, antropologiei, psihologiei, medicinei, biologiei și psihologiei sunt preocupați de această problemă.

Fiecare om vrea să fie iubit și să iubească. Toți oamenii visează la o dragoste adevărată, profundă, eternă, care ne-ar copleși în întregime, ne-ar face mai buni, mai tandri, mai generoși și creativi, însă puțini, meditează asupra acestui miraculos sentiment din perspectiva cultivării moral-spirituale a pregătirii speciale pentru a iubi și a fi iubit.

Visăm la dragoste, atașament, familie armonioasă, dar promovăm mai frecvent, sexul, plăcerile de moment ale vieții, separându-le de iubire, responsabilitate, credință, moralitate.

În toate timpurile au existat și există un amalgam controversat de reprezentări și opinii vizavi de iubire. Cert rămâne un lucru, axa esențială a *iubirii umane nu are la bază numai instinctul biologic, ci se manifestă și ca sentiment superior la trei niveluri: moral-spiritual, fizic/sexual și intelectual, care se înno-bilează sub influența culturii umane.*

Apariția noastră pe lume este urmata de moștenirea unui tezaur biologic imens și a unui tezaur cultural de valori materiale și spirituale create de omenire. Generațiile adulte familiari-zează copiii lor cu acest patrimoniu prin intermediul educației, *adică a enculturației* [6; 43], care are ca scop asimilarea variate-lor cunoștințe și competențe, a valorilor universale ce vor asi-gura inserția socială a acestora.

Știința și experiența de viață demonstrează că dragostea față de oameni, natură, univers profesie, artă, constituie o condiție fundamentală a existenței umane. Noi prosperăm ca ființă

biopsihosocială doar când iubim. În caz contrar, sistemul reticular, baza energetică a creierului uman, nu poate funcționa normal. În consecință, sistemul nervos și celelalte sisteme și organe încep a se dereglă, omul simte un disconfort psihologic, scade productivitatea muncii, dispoziția și forța lui vitală. Omul treptat degradează și se autodistruge [Apud 11].

Prin urmare, ca ființă socială, suntem obligați să ne culturalizăm și în privința iubirii. În acest context devine oportun să cunoaștem și să conștientizăm particularitățile psihofizice ale omului, cele de vârstă, componentele atracției și compatibilității psihofizice; specificul, elementele constitutive și caracteristicile iubirii conjugale ca sentiment uman și valoare supremă.

Clar și evident este faptul că un subcapitol și chiar o lucrare întregă nu sunt în stare să ne cultive într-un domeniu atât de complicat și delicat. Noi mergem pe ideea de a vă suscita interesul pentru lecturi consacrate și a vă convinge în faptul că tendința spre autoperfecțiune moral-spirituală și intelectuală va aduce la înțelegerea și aprecierea unei iubiri adevărate, axate pe gândirea pozitivă, altruism, dăruire, responsabilitate, recunoștință, stimă, empatie, complementaritate și fidelitate.

Există o mulțime de teorii, definiții, descrieri a iubirii. Inte-resante și captivante sunt caracteristicile și polemica în știință și artă, purtată pe marginea acestui mare și superior sentiment uman, generator al vieții pe pământ [26; 60].

Nu pretindem la originalitate, ci dorim să punctăm câteva aspecte ale dragostei și pregătirii copilului, a adolescentului și a tânărului pentru această mare artă, care se cultivă și se cizelează din frageda vârstă și continuă întreaga viață.

Dacă e să evidențiem forța dragostei, apelăm la E. Fromm, care consideră că *un singur sentiment, dragostea, este capabilă să*

răspundă la nevoia umană de comuniune cu Lumea, respectând întru totul integritatea și individualitatea ființei [26].

Sigur că vom analiza situația în care omul se stimează, se iubește pe sine, iubește oamenii și iubește cu adevărat pe celălalt.

Literatura consacrată elucidează variate forme și tipuri de iubire, există și multe clasificări a acestui uimitor sentiment. Cercetătorii delimitează mai multe etape/perioade și forme ale iubirii umane [11; 26; 36; 56; 60; 61 etc.].

Lecturarea surselor, analiza logică, analiza experienței de viață și a celei de consiliere a familiei, ne orientează spre anumite concluzii vizavi de problema în cauză. Foarte original își expune opinia sa despre iubire, cercetătorul Morin Ed. [Apud 11], menționând că este *ferm convins, că iubirea este sentimentul care ne învață a oferi și a primi atenție, atașament, stimă, comportament empatic și responsabil. În funcție de faptul, cum persoana dăruiește iubirea sa ori în ce mod o acceptă și o primește, putem determina esența iubirii, inclusiv putem stabili calitatea acesteia, definind-o ca sentiment matur sau imatur/pripit.*

Iubirea matură este înțeleaptă, autentică, iar **iubirea pripită** reprezintă reversul ei. Ea este proprie, în special adolescenților, este posesivă, se aseamnă cu obsesia și se manifestă ca o pasiune puternică, dificil de dirijat, deseori palpitantă și apărută, *de la prima vedere* [Ibidem].

Dicționarele ne oferă o mulțime de sinonime a cuvântului iubire: amor, dragoste, pasiune, afecțiune, patimă, simpatie.

Sperăm că cititorul va medita și va determina care sentiment este mai aproape de natura instinctului și care a fost înnobilit de umanitate, cultură, atracția și compatibilitatea spirituală, morală, fizică și demnitatea omului civilizat.

Acum urmează să analizăm **iubirea conjugală**.

Dacă cei doi sunt convinși că se iubesc și au decis să creeze o familie, trebuie să conștientizeze că *viața conjugală o construiesc pe un sentiment durabil și profund, care ar lega două ființe umane de sex opus, fiind expresia pură și absolută a comunicării, prin care Sinele își împlinește făptura printr-un Altul, care trebuie să fie în cele din urmă un alt Eu* [Apud 11].

Este important să înțelegem că **iubirea conjugală poate fi aparentă și reală**. Sigur că vom opta pentru una reală, care este creația comună a două personalități, una prin intermediul celeilalte, în situația specifică a parteneriatului marital al cărui cadru constant este recunoscut, acceptat și respectat în căsătorie.

Iubirea conjugală reală poate fi exprimată prin familia în care modul autentic de a fi unul cu celălalt, unul prin celălalt și unul pentru celălalt reprezintă o normă morală pentru ambii parteneri [26].

Condiția principală a păstrării acesteia ar fi următoarea: a conviețui prin intercomunicare, intercunoaștere, intermodelare mutuală, orientată spre autoperfecțiune, în sensul dezvoltării continue și împlinirii celor două persoane angajate în completa lor ființare biopsihosocială.

Interacțiunea conjugală proiectată și realizată adecvat, naște și renaște iubirea dintre soți, care are forță de a metamorfoza conduita, atitudinile, motivația, cizelând disponibilitățile de rol, aspirațiile și ideile, îmbogățind, variind și maturizând continuu profilul moral, psihosocial și afectiv-spiritual al bărbatului și femeii. Însă tot interacțiunea conjugală, în cazul când aceasta se structurează distorsionat în baza unor idei, modele negative și stereotipuri preconcepute, frânează dezvoltarea și *creația mutuală* a personalității soților, este acel factor care omoară iubirea sau nu-i permite să se dezvolte.

Tinerii care sunt pe calea căsătoriei trebuie să înțeleagă bine că dragostea adevărată este drumul în doi spre lumina unui ideal comun [26; 39; 60].

Noi am mai putea veni cu completarea: pe parcursul căruia obstacolele apărute vor fi învinse prin eforturile comune ale ambilor parteneri.

Cercetătorii din domeniul dat ne învață că dragostea adevărată este începutul unei creații noi – dragostea conjugală, care va pune fundamentul și va edifica familia armonioasă.

Dacă iubirea este o experiență de comunicare și cunoaștere între sexe, esențială pentru dezvoltarea ființei umane, apoi numai iubirea conjugală este o experiență fundamentală de transformare creatoare a unei personalități prin intermediul altei personalități, presupunând raporturi de necesitate, mutuală, simetrie, prezență, echivalentă, echitate complementaritate, recunoștință, încredere și autonomie între parteneri.

Dragostea conjugală, spre deosebire de dragostea în afara căsătoriei este mai puțin romantică, mai puțin spectaculoasă și entuziastă, dar, în mai mare măsură este un sentiment lucid, pozitiv, profund, complet și stabil. Ea este mai puțin vibrantă, posesivă și imprevizibilă, însă este mult mai calmă, echilibrată și generoasă [39]. Iubirea matură câștigă în profunzime și necesitate mutuală, tinde să se transforme într-o iubire conjugală –atașament de durată, care se manifestă prin acțiuni morale.

Trebuie să conștientizăm încă un moment important. Căsătoria este necesară, dar nu și suficientă pentru ca iubirea conjugală să devină una reală, adică să se dezvolte. Aici punctul de reper ar fi calitatea relațiilor, ce ar putea fi ghidate de atracția și compatibilitatea sufletelor, rațiunii și fizicului partenerilor. Acest lucru foarte frumos este elucidat în tratatul antic oriental

Ramuri de piersic:

Atracția sufletelor – naște prietenia.

Atracția minții, a rațiunilor – naște respectul.

Atracția fizică / sexuală – naște pasiunea.

Îmbinarea acestor trei tipuri de atracții naște o dragoste adevărată [Apud 11].

Multe persoane sunt preocupate de o întrebare: *poate oare dragostea conjugală să fie durabilă?*

Răspunsul este pozitiv dacă sentimentul este real, adevărat, iar ambii soți muncesc, depun eforturi morale, intelectuale, spirituale, volitive în menținerea lui, deoarece căsătoria reprezintă un *act de creație duală*, completă, profundă, responsabilă. Ca orice act de creație și creația interpersonală maritală, trebuie să excludă monotonia, rutina, inflexibilitatea, egoismul.

Cunoașterea dimensiunilor iubirii reale, autentice ne ajută să depistăm și să descriem capcanele iubirii aparente, pe care le vom analiza prin abordările cercetătorilor **N. Mitrofan și I. Mitrofan** [39]. Astfel deosebim:

iubirile tranzitorii sau sindromul lui Don Juan; există unele persoane cu o mare sensibilitate la stimulii erotici din mediu, mereu în căutare de inedit și de schimbare, de diversitate și nevoie de experimentare. Adesea aceste persoane sunt insatisfiabile afectiv sau sunt hipoafective, stimulate de o curiozitate erotică vie. Sensibilitatea lor afectivă vibrează în sfera trăirilor și emoțiilor, dar diminuează în planul stabilității, constanței și profunzimii sentimentelor, conturând un stil instabil și superficial de a fi în raporturile de dragoste;

iubirile egoiste constituie o altă fațetă posibilă a aparenței și inautenticității acestui sentiment și mod de interco-

municare. Partenerul care iubește egoist manifestă o remarcabilă tendință de dominare, subordonare a partenerului; autoritarism, orgoliu excesiv în raport cu celălalt, iubindu-l pe acesta doar în măsura în care el devine *plastilină*, modelabilă după bunul plac al *partenerului-tiran*. El încearcă să *absoarbă și să dilueze psihologic personalitatea celuilalt în conformitate cu propriile proiecții și expectații*, încălcând flagrant principiul simetriei și homeostaziei în cuplu;

iubirea-compromis este mai frecventă, în unele cupluri, în special, după consumarea unei vieți conjugale relativ îndelungate. Aceste cupluri, deși prezintă o aparentă armonie interpersonală, în realitate duc o viață conjugală subminată de frustrații reciproce, de insatisfacții latente acumulate, de ostilități mai mult sau mai puțin manifeste. Ele încearcă să salveze aparența iubirii pentru și de dragul copiilor în ideea menținerii și exercitării rolurilor parentale. Concesia afectivă și relațională pe care, de obicei, unul dintre soți o face celuilalt în raport cu cuplul, exprimă adesea un compromis psihomoral;

iubirea incompletă apare adesea ca o formulă parțială amputată a iubirii reale, amplificând sau diminuând nepermis unele dintre formele de comunicare și interacțiune în cuplu, ca, de exemplu, cele biosexuale, afectiv-cognitive, decizional-acționale, social-relaționale, atitudinal-morale. Această formă de iubire face loc rapid disfuncțiilor conjugale, contribuind la devitalizarea căsniciei, fie prin dezerotizare, fie prin exces și saturație erotică. În asemenea condiții se naște *cel mai mare dușman* al căsniciei – plictiseala.

În consens cu cele elucidate, vom reda manifestarea iubirii prin analiza **esenței familiei armonioase și a celei dezarmioase.**

Familia armonioasă

Familia armonioasă se caracterizează printr-un înalt grad de coeziune a membrilor săi, disciplină, control, comunicare, posibilități de afirmare a fiecăruia, caracterul pozitiv și complementar al rolurilor, flexibilitate, etică relațională și comportamentală, adaptabilitate eficientă la socium.

Familia armonioasă își îndeplinește adecvat toate funcțiile, asigurând satisfacerea necesităților vitale ale membrilor săi.

Adulții din acest tip de familie posedă și promovează așa calități ca: dragostea, toleranța, compasiunea, altruismul, onestitatea, bunăvoința, prezența, atenția, răbdarea, perseverența și creativitatea, interacțiunea și colaborarea soților, denotă responsabilitate, conduită matură; compatibilitatea intereselor, convingerilor și a viziunilor. Este evidentă tendința și aspirația spre aceleași valori moral-spirituale.

Dacă analizăm familia armonioasă după tipul relațiilor, observăm predominarea relațiilor de colaborare, de tutelare și neamestec, în îmbinare cu relațiile de coordonare, cooperare a unor acțiuni, de control rezonabil și rațional.

Trăsătura cea mai importantă a membrilor acestui tip de familie este responsabilitatea.

Familia armonioasă începe de la un cuplu, de la dragostea și înțelegerea ambilor soți, de la compatibilitatea intelectuală, fizică și morală, de la dorința fiecăruia de a se integra în familie.

Integrarea ambilor soți în viața și activitatea familiei este cel mai important indice de coeziune și rezistență a familiei la factorii destabilizatori (carențe economice, probleme la serviciu etc.).

Condițiile creării și păstrării familiei armonioase:

a te cunoaște pe tine însuși;

a cunoaște și a înțelege ce aștepți de la partener;

a respecta autonomia relativă a partenerului;
a iubi, a ocroti și respecta partenerul;
a fi înțelegător și tolerant;
a comunica adecvat și empatic în permanență;
a stima părinții partenerului și rudele lui apropiate;
a învăța să fii responsabil;
a te perfecționa permanent;
a analiza, a negocia și a argumenta propriile acțiuni
și fapte; a gândi și a se comporta pozitiv.

Aceste condiții se cer cunoscute și respectate de ambii parteneri.

Familia dezarmonioasă

Familia dezarmonioasă se mai numește și disfuncțională, deoarece nu este în stare să asigure realizarea funcțiilor sale. Disfuncțiile pot apărea în orice domeniu al vieții de familie: relațional, economic, cultural, afectiv; nașterea, creșterea și educația copiilor.

Cauzele disfuncțiilor sunt foarte diferite și vorbesc, de fapt, despre neajunsurile partenerilor:

infantilitatea partenerilor;
lipsa responsabilității;
incompatibilitatea morală, intelectuală, psihofizică;
lipsa sau insuficiența resurselor materiale;
starea precară a sănătății;
nivelul scăzut al culturii partenerilor;
îngustarea sferei de comunicare;
gelozia, rivalitatea, invidia etc.
lipsa copiilor și/sau educația greșită a copiilor ;
atitudinea negativă față de rudele partenerului;

despărțirea de lungă durată a soților și detașarea acestora de familie și de partener;
lipsa dragostei sau incapacitatea de a iubi.

Disfuncțiile pot apărea chiar din primele zile ale căsniciei, mai cu seamă în cazul căsătoriilor pripite sau ale celor premature (parteneri prea tineri). Anume din acest motiv, persoanele cu experiență mare de viață și savanții din domeniul respectiv, recomandă ca căsătoria să fie anticipată de o perioadă de cunoaștere. Multe popoare, inclusiv românii, recurg la o modalitate foarte eficientă și binevenită – **logodna**, care oferă posibilități reale pentru cunoașterea reciprocă a viitorilor soți, a rudelor acestora; de apropiere a familiilor ce se vor înrudi.

Cele mai disfuncționale familii se dovedesc a fi cele care și-au pus drept scop obținerea bunăstării materiale sau a prestigiului prin căsătoria cu o anumită persoană. Deseori, tendința de protest împotriva autoritarismului și a stilului coercitiv al părinților din familia de origine, îi face pe tineri să se grăbească cu căsătoria, să-și creeze o familie în lipsa unui sentiment de iubire autentic și matur. Aceste familii sunt lipsite de armonie și înțelegerere, chiar de la bun început.

Importantă, în acest caz, devine analiza condițiilor și a factorilor ce favorizează crearea unei familii armonioase.

Aici ne-ar ajuta metoda analizei răspunsurilor cu **DA** și **Nu** la următoarele întrebări:

Într-adevăr îl (o) iubesc ?

Într-adevăr mă iubește ?

Vreau să trăiesc alături de acest om toată viața ?

*Sunt capabil(ă), luând în considerație vârsta pe care o am,
să-mi asum responsabilitatea creării unei familii ?*

Statutul social îmi permite să creez o familie ?

Am o bază materială decentă ?
Sunt pregătit(ă) intelectual și moral pentru viața familială ?
Ce atitudine au părinții mei față de viitoarea soție sau de
viitorul soț ?
Îmi doresc un copil de la el/ea?
Sunt capabil să cresc și să educ un copil ?
Îmi permite starea sănătății să fiu soț/soție; mamă/tată ?
Sunt pregătit din punct de vedere psihologic moral și social
pentru viața în cuplu ?
Pot trăi sentimente de compasiune; dăruire ?
Sunt responsabil(ă) ?
Sunt capabil să comunic la egal ?
Sunt apt de a depune efort morai-volitiv pentru a depăși
variate dificultăți de ordin social psihologic relațional etc.

? Evident, că acest șir de întrebări ar putea fi continuat, important este să răspundem la ele sincer și obiectiv, să ne dăm seama că fiecare răspuns prin esența sa reprezintă o sinteză, o concluzie, iar fiecare întrebare cere un proces de introspecție, analiză, comparație, reflecție, dar și decizii acțiuni, comportament de căutare, descoperire de sine, autodepășire și reconfigurare axiologică a conștiinței și conduitei proprii în corelație cu celălalt.

8.2. Situațiile deschise ale vieții familiale, fericirea și centrarea pe acțiunea morală

Plecând de la asumțiile și repererele epistemologice ale psihologiei morale [23], a psihologiei pozitive [5; 16; 51; 52 etc.] și a filosofiei practice [11], a semnificației filosofice și existențiale ale fericirii ca experiență de viață [3; 38], vom analiza și identi-

fica specificul și conținutul situațiilor deschise, a emoțiilor și sentimentelor trăite de persoană în viața de familie.

Toate evenimentele pozitive ale vieții personale și familiale, care se percep cu entuziasm și trezesc sentimente plăcute se consideră drept circumstanțe sau ocazii fericite, deschid existența umană, o fac fericită și o conduc spre evoluție, progres, oferă speranță, interes și încredere în propriile forțe. Acestea pot fi definite ca *situații deschise ale vieții* și necesită din partea omului nu numai savurare ci și anumită atitudine, acțiuni/fapte, comportament activ și moral, în sensul că o multitudine de *situații deschise* de viață le putem planifica, provoca și dirija. Evident că prin inteligență și cultură, efort moral-volitiv și cen-trarea permanentă pe unitatea conștiință dintre gândirea de tip pozitiv, comunicarea, inclusiv relaționarea armonioasă, asigurăm funcționalitatea acțiunii morale și a comportamentului etc.

La rând cu *situațiile deschise*, în viața persoanei și a familiei, apar variate circumstanțe, obstacole nefavorabile, dificile (accidente, maladii, pierderea persoanelor apropiate, eșecuri etc.). Situațiile date provoacă un șir de trăiri neplăcute omului și apropiaților acestuia, provocând tensionare psihologică, stres, durere și suferințe sufletești. Circumstanțele vizate sunt definite ca *situații închise* ale vieții persoanei. Aici ne vom limita la următoarea constatare: persoanele ce traversează o *situație închisă de viață* în procesul existenței sale se simt nefericite, deprimare, iar psihologii definesc această stare ca una dificilă, de criză ce necesită suport moral.

Deseori *situațiile închise* care apar și persistă în propria viață sau viața de familie, sunt asociate cu alte probleme fiind corelate de om cu un destin nefavorabil, definit ca lipsă de noroc al unui membru ori a întregii familii.

Literatura de specialitate și observațiile empirice demonstrează că modul de a accepta și a aborda situațiile de viață depinde de trăsăturile de personalitate, de educația primită și de modelul parental de depășire a lor interiorizat în familia de origine.

Atitudinea persoanei sau cea a membrilor familiei față de variate situații de viață reprezintă un fenomen psihoemoțional, care se raportează la inteligența, cultura, reziliența, genul și vârsta persoanei, inclusiv la temperament, caracter, voință și specificul situației.

Evenimentele din viața personală și cea familială sunt trăite intens și se manifestă la nivel de reacții, sentimente, stare și atitudini în sfera emoțional-afectivă a individului, acesta atribuindu-le și o semnificație morală.

Dacă semnificația este pozitivă, se includ sentimentele morale, care deschid existența persoanei, iar dacă semnificația evenimentului este negativă, situația nefericită distorsionează și *închide* existența ei, stimulând apariția sentimentelor negative.

În acest subcapitol, analizăm situațiile deschise, care-l fac pe om fericit și-i provoacă sentimente sufletești pozitive, morale, definite de specialiștii din domeniul psihologiei morale, drept *sentimente sociale altruiste* ale căror origine se află în structura valorilor morale ale *Supra-eului* [23, p.179].

În cazul situațiilor deschise ale vieții, sentimentele apărute sunt opuse celor generate de egoism, acestea având la bază bunăstarea și altruismul. Forma cea mai tipică și generală în care se manifestă sentimentele altruiste este *simpatia și plăcerea*.

Simpatia reprezintă sentimentul de atracție pe care o manifestă o persoană pentru alta, tendința de a trăi sentimente similare reprezintă elementul fundamental al afecțiunii inter-

personale de apropiere. În familie, simpatia fortifică, *cimentează* relațiile soți-soție, copii-părinți și cele dintre aceștia și rudele lor. Simpatia trebuie susținută printr-o comportare amabilă, onestă, atentă și respectuoasă.

Sentimentele altruiste includ:

sentimentele elective, orientate preferențial către o anumită persoană în care ai încredere și cu care prietenești sau de care ești atras, te atașezi sentimental/dragoste;

sentimente familiale, care apar, se dezvoltă, există și sunt specifice relațiilor ce se stabilesc între membrii familiei. Ele au un caracter nuanțat și se manifestă prin următoarele forme de sentimente: conjugale; parentale/materne și paterne; filiale, fraterne;

sentimente patriotice ce vizează atașamentul față de Patrie sau de grupul etnic-național din care face parte persoana și care reprezintă esența și expresia originii și identității sale;

sentimente umanitare, care sunt forma cea mai extinsă a sentimentelor altruiste și care exprimă apropierea, iubirea și înțelegerea față de oameni, indiferent de apartenența acestora la o anumită rasă ori etnie, sex; convingeri politice sau religioase. Sentimentul umanitar este unul de fraternitate și solidaritate universală, o atitudine filantropică în sensul cel mai larg al cuvântului [23, p.180].

În contextul vizat, devine clar faptul că oamenii, inclusiv familiștii, nu sunt axați doar pe existența imediată, de moment, ci au tendința de a-și imagina, proiecta și corecta permanent viața, existența lor în viitor, pe care o percep dincolo de reali-

tate, aspirând continuu către un ideal *transpersonal*. Sursa acestor idealuri superioare ale persoanei o constituie Supraeul moral/ axiologic.

Supra-eul moral, ce ne deschide perspectiva unei ordini morale superioare către lumea valorilor, o lume ideală, pentru care nutrim admirație, respect și dorința de a ne integra continuu în ea, pentru a trăi un șir de sentimente morale ideale.

În categoria *sentimentelor ideale* pot fi incluse:

sentimentele intelectuale ce se manifestă și cultivă adevărul, valorile cunoașterii, rațiunii etc.;

sentimentele morale ce se manifestă și cultivă binele și valorile morale ale virtuților;

sentimentele religioase ce se manifestă și cultivă credința și iubirea, comunicarea omului cu Dumnezeu;

sentimentele estetice ce se manifestă și cultivă frumosul și valoarea sensibilă a naturii și artelor.

Evident că situațiile deschise ale vieții personale și familiale provoacă sentimente altruiste și ideale.

Edificând familia în baza acțiunilor morale, omul întemeiază și ansamblul de condiții care vor provoca sentimente altruiste și ideale. Atunci când partenerii se iubesc și se stimează sunt apti de a *oferi* și *primi* sentimentele altruiste și ideale adecvat, când există un schimb armonios emoțional și psihofizic – se construiește o relație interumană centrată pe dragoste, afecțiune, simpatie, responsabilitate.

Orice deschidere față de partenerii de familie, înseamnă realizare de sine exteriorizare a sentimentelor în plan moral, social, spiritual și psihofizic. Acest lucru face ca situațiile deschise ale vieții să se deosebească fundamental de situațiile

închise, deoarece ele provoacă persoanei plăcere, satisfacție, bucurie, extaz, speranță, recunoștință și fericire.

Plăcerea reprezintă o stare complexă pe care o trăiește persoana în situațiile deschise ale vieții, fiind resimțită somatic, sufletește și moral ca o stare de bine, de satisfacție și mulțumire. Sigur că plăcerea este legată de satisfacerea trebuințelor fiziologice, dar și a celor sociale. Dincolo de nivelul satisfacerii trebuințelor primare, plăcerea este conexă și cu planul conștiinței morale a omului, fiind reacție de răspuns, stare de satisfacție cu privire la faptele și actele acestuia [59].

În viața familială plăcerea se poate resimți la nivelul *senzațiilor* ca rezultat al împlinirii trebuințelor primare; la nivelul *satisfacției*, raportată la realizarea dorințelor și aspirațiilor umane și la nivelul *conștientizării importanței acțiunilor morale*.

Bucuria ca stare de plăcere, predominant sufletească emoțional-afectivă este provocată de o realizare reușită sau o interconexiune simpatetică dintre soți, părinți și copii sau alte rude. Bucuria trăită în plan sufletesc ca o mulțumire contribuie la o deschidere față de cei apropiați, la depășirea unor obstacole, limite, asigurând reușita acțiunilor personale și familiale.

Bucuria și plăcerea sunt strâns legate între ele și dificil de separat. Psihologii consideră că plăcerea mai frecvent se percepe la nivelul sferei corporale, iar bucuria se percepe în sfera psihică [23, p.181] și presupune următoarele forme de manifestare: *râsul, euforia, extazul*.

Râsul, prin natura sa emoțional-afectivă de manifestare a bucuriei, reprezintă expresia bunei dispoziții sau reacția la unele situații comice. El poate fi înțeles și explicat într-un context social concret. Râsul poate fi diferit, scurt și zgomotos, foarte expresiv, dar poate fi și sarcastic, răutăcios.

Euforia, la fel, este expresia unei plăceri, împărtășită de un grup de persoane, dar ea se manifestă mai zgomotos, antrenant și contagios. Euforia poate parveni ca un rezultat manifestat de persoană după realizarea unui scop destul de dificil.

Extazul este forma psihoemoțională deosebită de trăire a unei stări foarte plăcute, prin care se realizează, în totalitatea ei, eliberarea sufletească și morală, psihofizică a persoanei. El reprezintă un act de proiecție, de deschidere a individului către planul transreal al divinității [23, p.182-183].

C. Enăchescu menționează că *extazul* este o experiență psihologică pură și complexă, în procesul căreia sensibilitatea externă corporală pare să fie anulată, individul trăind cu intensitate un sentiment pozitiv interior al plenitudinii, pe care îl conferă întâlnirea și absorbția sa în planul divinului. Experiența extazică reprezintă o chestiune de conștiință, pe care individul o trăiește ca pe o stare stranie de transportare în planul interior al acesteia. *Bucuria extazică* este starea pe care persoana o resimte ca pe o supremă eliberare, o deschidere interioară, cu depășirea limitelor vieții, o expansiune sufletească către o realitate transobiectivă și transumană spre care aspiră [Ibidem, p.183].

Din cele relatate putem conchide că viața de familie oferă omului o mulțime de situații deschise, plăcute, care-i provoacă bucurie, râs, euforie și extaz. Acestea sunt legate de clipele intime de manifestare a iubirii, a atașamentului, mărturisirii unor confidențe; aprobării și susținerii unor acțiuni și fapte morale; concepției și nașterii copilului, observarea unor mani-festări în dezvoltarea și conduita apropiaților, mai cu seamă a copilului (rostirea primului cuvânt, apariția dinților, primii pași etc.) și de realizările/succesele membrilor familiei.

Evident că bucuria manifestată în cadrul familiei este împărtășită de toți membrii acesteia. În cazul dat, ea consolidează și cimentează relațiile intrafamiliale le face plăcute, inedite și valoroase din punct de vedere moral.

Sigur că emoțiile și sentimentele pozitive care însoțesc situațiile deschise ale vieții familiei pot fi percepute și ca o stare de *fericire*. Cercetătorii din domeniul psihologiei morale [23; 24; 25; 61] susțin că ***plăcerea este localizată predominant somatic, bucuria reprezintă o experiență sufletească complexă, iar starea de fericire este, în primul rând, un sentiment pozitiv amplu, o experiență morală pură. Starea de fericire se raportează la valorile supreme ale binelui moral.*** Din punct de vedere simbolic, fericirea este considerată un dar divin. Primul filosof care a abordat starea fericirii ca stare morală a fost Socrate. A fi fericit pentru Socrate, înseamnă a te descoperi, a te cunoaște pe tine însuși.

Mica incursiune în istoria filosofiei a permis să stabilim: *morală Antichității*, pentru care fericirea este Binele suprem; scopul suprem al omului întruchipat în *morală specifică modernității*, marcată de creștinism, pentru care scopul ultim este virtutea și *morală filosofiei actuale*, inspirată de J. Fichte (filosofia absolutului ce constă în dezvoltarea atitudinii reflexive în cadrul căreia meditația generează beatitudinea omului) și continuată de A. Gehlen și alți filosofi. În acest sens, ne este foarte aproape ideea lui Aristotel, conform căreia fericirea durabilă nu poate fi separată de o viață virtuoaasă, întemeiată pe rațiune și activitate. La fel, sunt interesante și valoroase ideile lui I. Kant, care considera că *fericirea ideală este satisfacerea tuturor înclinațiilor noastre* [Apud 11, p.114].

La nivel existențial, oamenii percep fericirea ca pe o stare completă de satisfacție. Ea este o aspirație comună a tuturor oamenilor către care tinde permanent fiecare persoană. Nu fac excepție, în această privință, nici persoanele care se căsătoresc și își creează familia conștient și competent, abordând-o ca pe cel mai important proiect al vieții sale.

Dacă analizăm motivele și condițiile edificării familiei, observăm de la bun început că cel mai vizibil și important motiv este iubirea, dorința de a trăi împreună, a naște și educa copiii și a trăi / a construi o viață familială fericită comună. **Condițiile fericirii în cuplu, apoi în familie** sunt mai numeroase și variate. Este adecvat să le divizăm în **două categorii**:

Condiții interne, ce țin de starea sănătății persoanelor, maturitatea lor psihologică și socială, trăsăturile de personalitate (temperament, caracter, voință etc.), nivelul de inteligență și cultură, sentimentele și bunăstarea generală trăite de partenerii conjugali.

Condiții externe, care țin de organizarea-desfășurarea-monitorizarea vieții de familie și evenimentele de natură socială, economică culturală din cadrul ei și din socium (care au la baza gândirea pozitivă și acțiunea morală).

Bineînțeles că condițiile interne corelează și interacționează cu cele externe, valorificându-se prin comportamentele persoanei, care în cazul centrării pe acțiunile morale, se va percepe fericită, și, invers, faptele imorale, meschine, mai devreme ori mai târziu, îl fac pe om nenorocit.

În concluzie, o familie fericită constă din adulți, care, valorifică permanent competența, rațiunea, iubirea, moralitatea, comunicarea și relaționarea empatică echitabilă, înțelepciunea, recunoștința, creativitatea și implicarea conștientă în creșterea și

educația copiilor. Familia fericită oferă speranță, partenerii conjugali sunt în stare să se autoevalueze, să analizeze sistematic viața lor, pentru a realiza un management familial optim, care le va asigura construirea unui lăcaș unde dăinuiește iubirea, gândirea pozitivă, onestitatea și Binele moral.

8.3. Structura și funcționalitatea acțiunii educative familiale

Continuăm dezvoltarea și descrierea în detalii a acțiunii educative familiale în contextul perspectivelor vieții. Acest demers are ca scop educația integrală, pozitivă a copilului în cadrul familiei. Demersul vizat are caracter teoretico-aplicativ și va fi abordat din perspectiva psihologiei morale și a psihologiei pozitive [23; 51; 52], ceea ce ne orientează spre precizarea **funcțiilor acțiunii educative familiale** (în continuare AEF). **Funcțiile AEF** decurg din realitatea și cerințele de natură pedagogică a familiei și necesitatea de a forma personalitatea copilului [11]. Ca să înțelegem și să aplicăm adecvat conceptul de *funcție* trebuie să conștientizăm că acesta reprezintă o distincție carteziană, valorificându-se în accepțiunea de cauză, sarcină, destinație, rol. Recurgând la cercetarea faptelor sociale în legătură cu educația, E. Durkheim (1895) utilizează conceptele de: *cauze determinante, condiții ale funcționării acestora și efecte sociale produse* [19]. Astfel, funcția apare ca o relație. Prin funcții, educația se pune în legătură cu individualitatea umană, cu trebuințele de ordin particular și social, pe care urmează să le realizeze și satisfacă aceasta pe parcursul vieții individului.

Cercetătorii din domeniul științelor educației disting două categorii de funcții ale acțiunii educative: generale și

particulare. AEF ca și orice acțiune educativă are o funcție de umanizare a omului.

Mecanismul umanizării copilului este abordat din diferite perspective analitice, dintre care cea *antropologic-culturală*, care se consideră esențială, deoarece presupune modul de transmitere umană a produselor culturii.

În contextul vizat R. Linton (Fundamentul cultural al personalității, 1968) menționează importanța *influenței culturale*, care derivă din comportamentul cultural ale altor persoane față de copil și influența ce derivă din observarea și învățarea sistematică de către copil/adolescent a modelelor comportamentale, caracteristice unui socium concret. Prin urmare, familia ca și orice alt mediu social valorifică în continuu, două situații cultural-educative care produc umanizarea copilului:

situația răspunsurilor emergente, care rezultă din traversarea acestora prin ciocnirea cu variate realități ce asigură formarea unor deprinderi culturale în baza influențelor multiple;

situația răspunsurilor fixe, care rezultă din traversarea unor realități concrete, ce se repetă mereu și asigură transferul experienței, a deprinderilor în cel al valorilor și al atitudinilor. Aici, importanță decisivă are îmbinarea optimă a acțiunilor și influențelor familiale și sociale [Apud 11].

După cum putem observa din conținutul descris, ambele situații cultural-educative țin de funcția axiologică.

Funcția axiologică este axată pe comunicarea și învățarea valorilor culturii și civilizației, aceasta rămânând o sursă permanentă a formelor și genurilor acțiunii educative și unul dintre criteriile de selectare și evaluare a conținutului acestora.

Funcția de socializare desemnează adaptarea și integrarea socială a copilului. Mecanismul socializării este abordat și explicat diferit în literatura de specialitate. Astfel, J. Piaget îl abordează ca pe un proces de dezvoltare autonomă a structurilor cognitive și a trebuințelor de sociabilitate proprii ființei umane [43; 44], iar D. Stern consideră că socializarea este un rezultat al proceselor de interacțiune care contribuie la formarea conștiinței de sine a copilului [Apud 11]. Alt cercetător, T. Parsons explică socializarea ca proces de interiorizare a valorilor și a normelor unei culturi, condiționat de interacțiunea agenților/actorilor sociali [Ibidem].

Viziunea lui P. Bourdieu și J.-C. Passeron, în esență, are un caracter de sinteză și indică asupra faptului că societatea umană pentru asigurarea perpetuării sale, realizează transmiterea continuă a experienței sale de viață sub formă de cunoștințe, priceperi și deprinderi necesare, familia și școala fiind principalele instituții sociale abilitate cu această funcție.

Nouă ne rămâne să completăm și să dezvoltăm ideile expuse prin a evidenția rolul decisiv al familiei în formarea fundamentului personalității individului, care mai apoi va fi consolidat și aprofundat de școală și alte instituții sociale.

În acest sens, *funcția de profesionalizare* are o dublă deschidere, în primul rând, prin ghidarea în cariera școlară de dezvoltare a cunoașterii, autoînvățării și prin valorizarea profesionalizării instituționalizate la nivel de cultură generală și individuală, iar mai apoi aceasta se reflectă în orientarea profesională a preadolescentului și adolescentului. În continuare, vom determina *specificul acțiunii agenților familiali*.

Agenții acțiunii educative familiale îi delimităm în adulți și minori. Adulții cei mai apropiați copilului sunt părinții, reprezentanți și promotori ai culturii configurative, care-i orien-

tată spre prezent și conține valori și modele comportamentale ce asigură integrarea socială a generației în creștere. **Cultura cofigurativă** în cadrul familiei întreține sentimentul schimbării permanente moderate.

Alți agenți adulți și importanți ai AEF sunt bunicii, reprezentanți ai **culturii postfigurative**, care conservă și perpetuează valorile și tradițiile legate de căsătorie, familie, educația copiilor, organizarea și desfășurarea sărbătorilor etc. **Cultura postfigurativă** conferă culturii umane o mare stabilitate [11]. În cadrul familiei, deseori se manifestă în calitate de agenți ai AEF și minorii – frații și surorile mai mari, ce reprezintă și promovează **cultura prefigurativă**. Aceasta le completează pe cele două și aduce cu sine noi valori. Cultura prefigurativă devine valoroasă atunci când copiii încep a frecventa instituțiile de învățământ, activitățile nonformale în cercuri, palate de creație; secții sportive etc. Ei asimilează și promovează cunoștințe, competențe noi, originale, deseori **contaminându-i** pe frați și pe cei adulți cu anumite valori.

Obiectul pe care tindem să-l transformăm în subiect, actor al AEF este copilul, adolescentul, tânărul, care se schimbă treptat, însă permanent și, care, reprezintă o personalitate umană în formare, înzestrată cu un ansamblu de potențialități genetice și comportamentale.

Evident că în educația copilului, uneori intervin și alte rude, ca de exemplu, un unchi sau o mătușă ce se bucură de autoritate în familia dată. În contextul descris, devine primordială respectarea unor **condiții psihopedagogice:**

asigurarea unor relații armonioase, pozitive, empaticе dintre agenții AEF adulți și minori;

respectarea logicii, unității și coerenței acțiunilor educative familiale;
manifestarea unei conduite demne din partea tuturor agenților educativi;
respectarea și promovarea modelelor comportamentale pozitive, axate pe un mod demn și sănătos de viață;
coordonarea și dirijarea responsabilă a AEF.
respectarea particularităților psihofiziologice de vârstă, de gen și de personalitate;
respectarea drepturilor copilului;
centrarea pe transformarea obiectului în subiect și actor al propriei formări/orientarea spre autoeducație;
orientarea copilului spre valorificarea eficientă a perspectivelor vieții și analiza acțiunilor pe care le realizează acesta în atingerea scopurilor proiectate de părinți și de sine.

Scopurile acțiunii educative familiale sunt de două feluri:

de universalitate – privește devenirea omului în spațiul unei culturi și al unei istorii prin interiorizarea valorilor fundamentale/universale;

particulare, prin care omul învață să devină om, să se dezvolte din punct de vedere moral, intelectual, psihofizic, tehnologic, estetic etc.

Scopurile AEF, în contextul filosofiei practice, ne orientează spre analiza *intenționalității* și *finalității* acestora. Caracteristica de bază a scopului în această accepțiune, denotă începutul și ținta, traseul și punctul final al acțiunii educative. În conceperea și realizarea AEF, scopul este aspirația părinților și rezultatul scontat. Prin urmare, scopul educației, inclusiv AEF,

are o valoare deosebită, deoarece direcționează procesul vizat și oferă sens educației și vieții.

Dacă adulții, sunt capabili de a proiecta și atinge scopuri demne pentru sine, familie, educația copiilor și societate, tânăra generație va avea modele convingătoare de valorificare a perspectivelor vieții (pe care le-am fondat și analizat anterior).

Esența filosofică a acțiunilor educative familiale rezidă în: conștientizarea necesității de a orienta educația copilului spre scopul suprem – formarea personalității integre, axată pe filosofia practică, care presupune valorificarea unui ansamblu de acțiuni și comportamente morale [11].

Adulții, inclusiv părinții trebuie să conștientizeze că scopurile AEF se corelează cu cele cinci perspective ale vieții:

Realizarea calitativă a funcției de fiu/fiică ce presupune realizarea sistematică, conștientă și armonioasă a relațiilor familiale părinți-copii;

Autocunoașterea, autoperfecționarea continuă și auto-dirijarea/autoactualizarea, procese care includ cunoașterea, educația și autoeducația în aspect moral, intelectual, cognitiv, estetic, psihofizic, tehnologic etc.

Formarea cunoștinței și conduitei civice care orientează părinții spre dezvoltarea și cultivarea la copii a unui mod demn și sănătos de viață; respectarea drepturilor omului, îndeplinirea responsabilităților civice, sociale, axarea pe onestitate și unitatea gândurilor și faptelor morale;

Pregătirea pentru viața de familie;

Orientarea spre realizarea unei cariere școlare și profesionale în conformitate cu aptitudinile, aspirațiile și particularitățile de personalitate a copilului, stimu-

lând creativitatea, cogniția, metacogniția și formarea deprinderilor de muncă.

În concluzie, educația familială în contextul psihologiei morale, a psihologiei pozitive și a filosofiei practice se realizează prin intermediul acțiunilor și modelelor morale.

8.4. Management educațional și coaching-ul familial: forme și metode aplicate în educația copiilor

Logic și evident că abordarea exersării acțiunii educative familiale necesită instrumentarea părinților cu principiile managementului educațional, a coaching-ului familial și cu tehnologia pedagogică/educațională și posibilitățile acesteia.

În linii generale, *managementul educațional*, în cadrul familiei, ține de conducerea, administrarea și realizarea educației copiilor. Acesta, la rândul său, include un șir de aspecte importante ale *coaching-ului de echipă* [Apud 42, p.191], de exemplu: orientarea copiilor spre dezvoltare, rezolvare a dificultăților; armonizarea relațiilor familiale; consolidarea coeziunii familiei; soluționarea conflictelor și a blocajelor interpersonale. Totodată, exersarea *life-coaching-ului*, care se adresează vieții personale privind, mai cu seamă, schimbările din viața copilului sau adultului, în perioadele existențiale complicate. În acest caz, părinții îndeplinesc *funcția de coach*, aceasta, rezumându-se la o conversație, însoțire, orientare a copilului, cu respectarea unui principiu esențial – copilul face totul autonom. Cât privește, *tehnologia pedagogică*, ea poate fi definită ca *știința aplicată* în diferite contexte, care se va realiza conform unor obiective proiectate și corelate cu conținuturile, formele, metodele educative și mijloacele de realizare și evaluare, abordate într-un ansamblu

coerent, posibil de perfectat la nivel de sistem și de proces. Analiza conceptului din perspectiva teoriei educației evidențiază capacitatea acestuia de aplicare metodică a principiilor și strategiilor științifice la rezolvarea problemelor educative, în cazul nostru, a valorificării educației familiale [Apud].

În acest context, precizăm conceptul de *strategie*. I. Nicola menționează că strategia nu se reduce la o simplă tehnică de lucru cu copilul, ea reprezintă manifestarea și expresia esenței personalității educatorului, incluzând formele, metodele, procedeele și tehnicile de acționare și concepția acestuia, într-un tot unitar. ***Strategia educativă cuprinde doi parametri importanți:***

structurarea externă care se referă la modul în care va fi ordonat și prezentat volumul informației pe care îl oferim copilului;

structurarea operațională internă, care se referă la implicarea componentelor și structurilor psihice în procesul educativ.

Întrucât între acești parametri nu se poate stabili o relație univocă în legătură cu complexitatea procesului, factorilor ce intervin în educație, strategia oferă posibilitate educatorului să surprindă și să valorifice specificul relațiilor dintre parametri nominalizați. Reieșind din cele expuse, apare întrebarea: care ar fi caracteristicile strategiilor educative familiale, abordate prin optica filosofiei practice?

Astfel, pare important să specificăm că, în primul rând, strategia aplicată de părinți în educație ar trebui ***să urmărească:***

stabilirea și dezvoltarea unor relații optime între educator și educat;

valorificarea comunicării și relațiilor părinți-copii, care ar contribui la declanșarea mecanismelor psihologice ale

interiorizării, asimilării/învățării etc. în baza principiilor psihologiei morale și psihologiei pozitive; transmiterea informației/mesajului să-l antreneze pe copil într-o colaborare, un proces de achiziționare activ, conștient și creativ, centrat pe dezvoltarea cog-niției și metacogniției; acțiunile educative să fie gândite, orientate spre o anumită finalitate și să-l transforme pe copil din obiect în subiect/actor al propriei educații/formării; formarea-dezvoltarea copilului să se desfășoare pe un traseu ascendent moral; procesul colaborării și relaționării cu copilul să îmbine variate forme, metode, tehnici, ce vor fi aplicate în funcție de particularitățile de vârstă, de personalitate, starea sănătății, etapele formării psihomorale a Eu-lui.

Din cele relatate, putem deduce că strategia ocupă un loc central în cadrul managementului educațional și a tehnolo-giei. Ea, este, concomitent, tehnică și artă educațională, im-primându-i demersului acțional aplicativ al tehnologiei un anumit specific, o anumită coloratură. Frumos și exact definește strategia pedagogică S. Cristea, specificând că aceasta reprezintă o *manieră de abordare a educației necesară pentru realizarea unui scop specific* [Apud 10].

Plecând de la definiția, caracteristicile și dimensiunea epistemologică a strategiei educaționale/pedagogice care vizează mecanismele structural-funcționale angajate în proiectarea și realizarea educației; funcțiile familiei, domeniile vieții de familie și principiile filosofiei practice a familiei, delimităm ***șase tipuri de strategii educative esențiale care ar asigura eficiența acțiunilor și influențelor educative familiale:***

strategia comunicării și relaționării pozitive;
strategia respectării drepturilor copilului;
strategia valorizării modului sănătos și demn de viață;
strategia onorării responsabilităților din partea adulților și copiilor;
strategia centrării pe modelul moral pozitiv de comportare al adulților și formarea psihomorală a Eului copiilor;
strategia orientării acțiunilor educative spre stimularea autocunoașterii, autoeducației și a autoactualizării.

După cum se poate observa, *strategiile educative familiale*, consemnează un context profund uman, incluzând multitudinea acțiunilor, ce pot fi valorizate prin intermediul variatelor forme, metode, procedee, tehnici și mijloace pedagogice, orientate spre esența valorică a acestora.

În continuare, precizăm faptul că *formele educației* reprezintă modalitățile de realizare a activității de formare-dezvoltare a personalității umane desfășurată într-un timp și spațiu pedagogic determinat din punct de vedere social. Deci, conceptul pedagogic de formă generală a educației, definește cadrul de desfășurare a acțiunilor și influențelor educative. *Formele generale ale educației* în științele educației se delimitează în formale, nonformale și informale. Influența acestora devine tot mai mare și importantă odată cu creșterea copilului și frecventarea instituției de învățământ. Axându-ne pe criteriul cadrului social fixat, familia și funcțiile ei în îmbinare cu interacțiunile altor parteneri educativi (grădinița de copii, școala, palate de creație, secții sportive etc.), vom clasifica convențional formele educației valorificate de familie în trei categorii mari :

I. Formele educației organizate și desfășurate în cadrul familiei includ:

activități obligatorii de regim și respectare a igienei personale;

activități de autoservire și muncă de menaj casnic;

activități cu caracter cognitiv și metacognitiv (de cu-noaștere, lectură, studiere și construire a instrumentelor, strategiei și traseului cunoașterii);

activități cu caracter estetic și distractiv/loisir (sărbători, victorine, concursuri organizate în cadrul familiei);

activități cu caracter psihofizic/sportiv (discuții organizate de părinți în cadrul familiei);

activități cu caracter religios, spiritual (discuțiile, conversații pe teme morale, pregătirea și desfășurarea sărbătorilor religioase; frecventarea bisericii etc.

Formele educației organizate-desfășurate în colaborare/parteneriat cu instituția de învățământ. Activitățile pot fi grupate după finalități și conținuturile generale ale educației:

activități cu tematică morală, civică, spirituală etc.;

activități cu caracter cognitiv, de valorificare a educației intelectuale;

activități de valorificare a științei aplicate; a tehnologiilor informaționale etc.;

activități de valorificare a tezaurului culturii artistico-literare, artistico-plastice, muzicale, dramaturgiei etc. și de dezvoltare a creativității copilului;

activități de valorificare a potențialului psihofizic al copilului (participarea la competiții, cercuri, secții; sărbători sportive etc.).

Formele educației organizate-desfășurate în colaborare/ parteneriat cu agenții comunitari care includ:

vizite și consultații la medicul de familie sau alți specialiști scopul ocrotirii sănătății;
activități de protecție și ocrotire a mediului ambiant, organizate de primărie, școală etc.;

activități de celebrare a unor evenimente importante pentru țară/localitate (Ziua Independenței, Ziua Limbii Române etc.);

activități de caritate pentru acordarea ajutorului persoanelor în etate; cu nevoi speciale etc.;

activități cu caracter religios/spiritual desfășurate de biserici, mănăstiri, ONG-uri etc.;

activități de odihnă și divertisment;

activități sportive și de promovare a modului sănătos de viață.

Modalitățile de organizare-desfășurare a activităților educative sunt variate și presupun din partea familiei competență, valorificarea și participarea nemijlocită a adulților și copiilor. Formele educației le aplicăm în funcție de vârsta copilului, interesele lui, posibilitățile familiei; starea sănătății, regimul de muncă al părinților și programul școlar al copiilor. Important este să înțelegem că părinții trebuie să analizeze, să discute împreună cu copiii pe marginea activităților; să se intereseze ce anume le-a provocat plăcere și interes copiilor; ce au învățat

pozitiv și bun pentru sine. Un alt aspect educativ important: familia nu va face abuz de frecventarea activităților din exteriorul ei, dar, totodată, va gândi bine organizarea-desfășurarea acestora în cadrul familiei. Respectarea acestor exigențe vor asigura un echilibru psihoemoțional copiilor și membrilor adulți, vor preîntâmpina suprasolicitarea și surmenarea, vor permite conștientizarea esenței muncii și odihnei. La fel, vor permite membrilor familiei să aprecieze posibilitățile și sensul realizării plene a intereselor și creativității umane. Procesul educației este unul complex, poliaspectual și necesită cunoașterea metodelor de educație. Întrucât părinții sunt cointeresați în formarea unei personalități demne, dezvoltate armonios, ei se implică activ în parteneriatele educaționale, frecventează ședințe, școli pentru părinți alte activități de inițiere în arta educației copilului și consolidare a competențelor parentale.

În temeiul celor relatate, a esenței perspectivelor vieții, principiilor abordării educației familiale prin prisma filosofiei practice și în baza analizei clasificărilor propuse de cercetătorii în domeniul științelor educației [Apud 11, pp. 206-2093] și plecând de la principiile noii paradigme de educație axată pe explorarea capacității de cunoaștere holistică, a creierului uman prin implicarea activă a emisferei drepte ce asigură interconexiunea dintre rațiune, sentiment, voință ținând cont de psihologia educației familiale, propunem o clasificare a metodelor educației, orientată spre formarea personalității integre.

Sigur că clasificarea noastră pleacă și de la criteriul logicii acțiunii educative familiale, însă cel mai important aspect rezidă în orientarea spre valorificarea reflecției și acțiunii morale în soluționarea problemelor existențiale ale individului.

În consens cu reperele teoretico-aplicative elucidate, delimităm **trei grupe de metode ale educației familiale:**

Metode de formare-dezvoltare a cunoașterii și conștiinței morale.

Metode de formare-dezvoltare a experienței și conduitei morale.

Metode de orientare, motivare și stimulare a auto-educației și autoperfecționării existențiale integrale.

După cum se poate observa în primele două grupe de metode prevalează metodele care promovează interacțiunea și valorificarea cunoașterii, a experienței holistice în triada amintită anterior cunoaștere / rațiune ↔ sentimente ↔ voință.

Metodele din grupa a treia se prezintă ca acțiuni de promovare a celui mai valoros și responsabil comportament uman posibil – autoeducația și autoperfecționarea existențială integrală, care include toate aspectele vieții omului: comunicarea, relaționarea în grupul familial și comunitate, munca, odihna, loisir-ul, activitățile școlare, sportive etc.

Anticipând modelarea situațiilor educative prin îmbinarea și folosirea metodelor educației, evidențiem faptul că părinții, mai întâi, trebuie să le cunoască bine și să cunoască particularitățile de aplicare a lor în funcție de vârsta copilului, trăsăturile de personalitate (temperament, caracter, aptitudini etc.) și situațiile familiale concrete.

În continuare vom aborda unele aspecte ale managementului educațional și a tehnologiei de explorare a metodelor în cadrul educației familiale, desigur că în contextul filosofiei practice, a psihologiei pozitive și psihologiei morale.

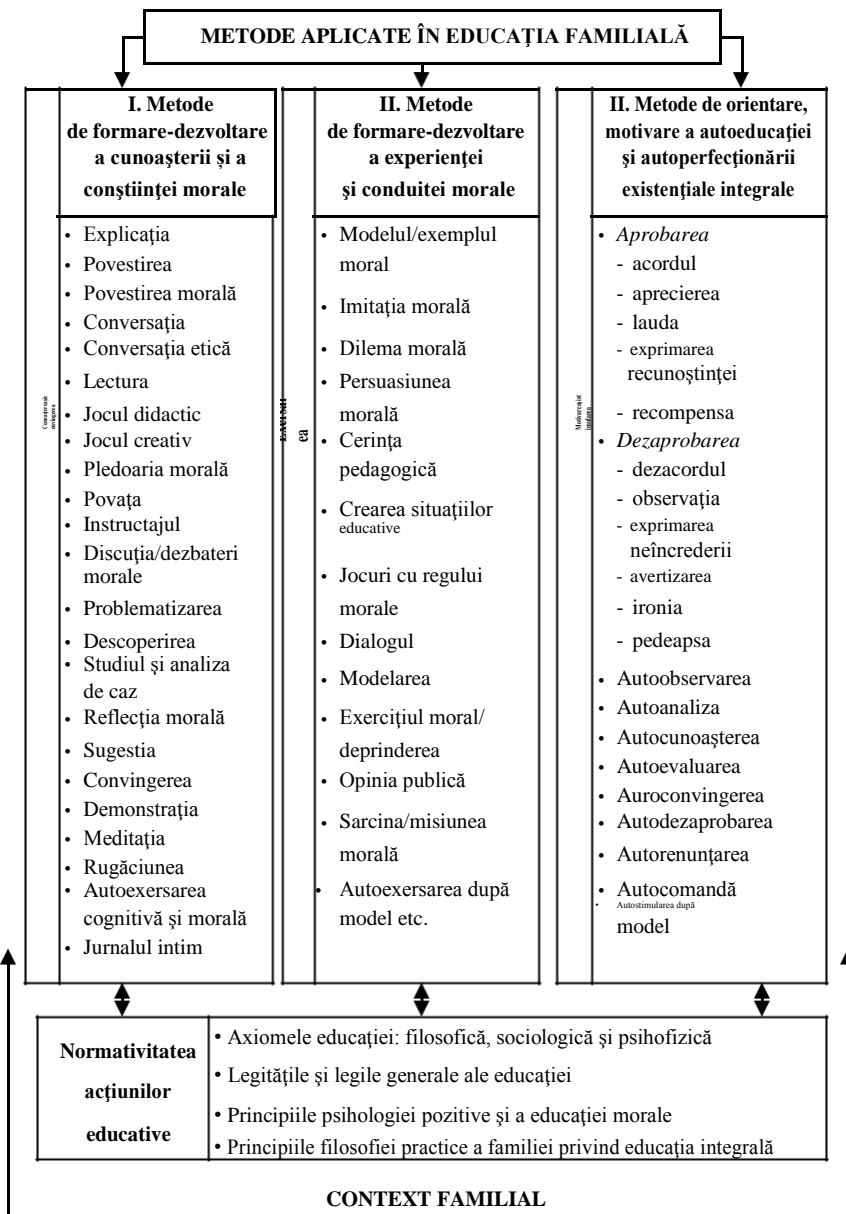


Figura 6. Metode aplicate în educația familială

Laboratorul educației familiale

Observația asupra existenței omului și a vieții lui în familie în arealul cultural autohton ne-a permis să stabilim o tendință îmbucurătoare: familiștii și părinții sunt cointeresați în sporirea eficienței climatului, relațiilor intrafamiliale, educației optime a copiilor. În ultimul timp, este mult mai observabilă tendința de axare a familiei pe un mod sănătos și demn de viață, pe credință și democratizarea relațiilor interpersonale. În contextul dat, precizăm faptul că metodele educației reprezintă mijloacele de organizare-desfășurare a activității comune a părinților și copiilor, orientate spre formarea personalității tinerei generații, dar ele presupun și perfecționarea personalității adulților.

Chiar de la naștere copilul este influențat de toți factorii familiali:

Managementul și coaching-ul familiei, care are ca scop dirijarea și administrarea, corectarea funcționării familiei ca un tot întreg. *Managementul familiei* determină modul de organizare, funcționare și monitorizare a gospodăriei și a mediului familial. În această ipostază este foarte important de repartizat clar obligațiile și responsabilitățile între membrii adulți ai familiei și copii, sigur că în funcție de: vârstă, starea sănătății, aptitudini, competențe și posibilități, fără a impune poziția de lider/cap al familiei, bărbatului sau femeii. Aceasta, se va contura și consolida treptat pe parcursul vieții în comun. Creându-se variate situații, care vor scoate în evidență trăsăturile ambilor parteneri se va clarifica potențialul, posibilitățile și tendințele acestora. Esențialul constă în faptul ca soții să negocieze; să se înțeleagă cu privire la realizarea funcțiilor, responsabili-

tăților, ocupând o poziție flexibilă, mutuală, inteligentă pentru a se completa armonios.

În familie părinții realizează următoarele funcții:
creează condiții optimale pentru creșterea și educația copilului / aspect moral, spiritual, psihofizic și ambiental etc.; asigură satisfacerea necesităților copilului;
educă copilul, orientându-l spre o comportare morală, spre un stil sănătos și demn de viață;
asigură respectarea drepturilor copilului, securitatea lui și integrarea socială.

După cum am menționat anterior, educația copilului se realizează de către adulți prin intermediul *acțiunilor și influențelor*. Subcapitolul este dedicat acțiunilor educative familiale și, anume, valorificării metodelor educației. Astfel, *metodele de formare-dezvoltare a cunoașterii și conștiinței morale*, asigură informarea copilului, achiziționarea cunoștințelor, normelor morale prin crearea situațiilor – problemă de studiere și soluționare a unor aspecte și raporturi dintre inteligența reflexivă, teoretică și inteligența practică – acțiunea morală. În contextul vizat, trebuie să înțelegem că metodele din cele trei grupe nu se valorifică într-o anumită ordine, ci se îmbină armonios pentru a diversifica acțiunile noastre și pentru a le consolida. Clasificarea lor este una convențională pentru a ilustra esența, posibilitățile metodelor și a observa necesitatea corelării cunoașterii cu reflecția, acțiunea și deprinderea morală.

De acest lucru ne vom convinge, elaborând demersul praxiologic al **Laboratorului educației familiale**. Părinții aplică deseori *explicația, povestirea, conversația* pe marginea variatelor teme, inclusiv celor etice. Principalul moment aici rezidă în evitarea stilului autoritar, rigid, moralizator. *Lectura*, urmată de

comentarii, explicații de la începutul vârstei fragede trebuie lent să treacă în *lectura urmată de conversații, discuții etice*, iar odată cu plecarea la școală, *lectura trebuie să devină o necesitate și deprindere intelectuală a copilului*, ce îi va trezi interes pentru diferite aspecte ale existenței și conduitei umane. Lectura ghidată și cea independentă provocă copilul spre analize mai profunde, care vizează sensul vieții, stimulează apariția unor gânduri și raționamente superioare de ordin etic, spiritual, estetic, civic, moral. Fiecare familie trebuie să aibă o bibliotecă pentru membrii adulți și una specială pentru copii. Biblioteca va fi lărgită treptat, cărțile se vor alege și procura în funcție de vârsta copilului, interesele lui, dar *Biblia pentru copii*, culegerile de povești populare, lucrările pentru copii a scriitorilor și poeților notorii, trebuie să fie în fiecare casă, în fiecare familie. Actul dăruirii unei cărți apropiaților și, mai cu seamă, copilului, transformați-l într- un ritual deosebit, care va include familiarizarea acestuia cu esența conținutului, unele date interesante din biografia autorului și lecturarea unor fragmente sau povești mai interesante. Acestea se selectează și se prezintă expresiv pentru a-i provoca interesul și curiozitatea copilului.

Metoda studiului și a analizei unui caz/situații cere o anumită îndemânare și inteligență din partea adultului.

Cazul sau situația concretă poate include variate aspecte: intelectuale, cognitive, morale, estetice, civice etc. Este necesar să simțim pornirile copilului, dispoziția lui, să alegem un caz interesant, să ne pregătim din timp pentru a-l analiza și a explora eficient toate posibilitățile acestuia. Să nu ne fie teamă că nu vom fi în stare să răspundem adecvat la întrebările care pot să apară la copil. În situația dată, putem să luăm o pauză pentru a ne gândi și a oferi timp și copilului pentru reflecții,

punctând sfera dificilă, astfel vom realiza în practică *coa-ching-ul familial*.

Modelul valorificării unei situații educative. Elena (7 ani) o rămas acasă cu bunica. Ambele erau ocupate. Bunica prepara bucate, iar fetița se juca în odaia sa. La un moment dat, bunica a chemat nepoata și i- a spus ca se simte rău, are slăbiciune și nu-i în stare să facă ceva, trebuie să primească medicamente și să stea culcată, însă are grijă că nu-și va îndeplini promisiunea față de ceilalți membri ai familiei (pregătirea cinei).

După descrierea situației, propunem copilului să elaboreze raționamente privind situația creată.

Avem răbdare, ascultăm atent, putem ajuta copilul cu unele întrebări de tipul:

Cum ar putea derula evenimentele ?

Cum ai proceda tu în așa o situație ?

Cum crezi, ce poate face Elena în situația dată ?

Cum poate Elena să ajute bunica ?

Care acțiuni ale fetiței le consideri mai importante în situația dată ?

Oare ar fi în stare un copil de 7 ani să ducă la bun sfârșit prepararea bucatelor ?

În continuare, se analizează și se discută fiecare variantă propusă de copil. Se încurajează, se susțin și se dezvoltă ideile copilului. Se orientează copilul spre comparații, sinteze, concluzii, schimbarea sau completarea subiectului etc.

Foarte utile și creative sunt propunerile de a desena sau a picta cazul, de a-l completa cu *situații* noi, de a-l ilustra prin improvizarea unui cântec, poezii sau reconstruirea acestuia, stimulând crearea unui ansamblu de episoade ce pot fi unite într-o povestire mai amplă. Astfel, noi dezvoltăm gândirea

logică, memoria, imaginația, limbajul, creativitatea și exersăm copilul în luarea deciziilor și proiectarea acțiunilor morale și a comportamentului pozitiv.

În cadrul familiei, părinții nu folosesc metoda *prelegerii* ca atare, dar la vârstele școlare, pot valoriza metoda *pledoariei morale*, prin care într-un mod expozitiv- verbal, argumentat explică și susțin un eveniment, o acțiune sau faptă morală. Esențialul aici să nu se facă abuz de timp, fraze pompoase, comparații neplăcute și aluzii la unele greșeli comise de copil. Experiența avansată în domeniul educației parentale, demonstrează eficiența pledoariei morale, care incumbă argumente accesibile pentru copil și atitudinea plină de uimire și optimism a adultului față de persoana care a manifestat o conduită onestă și demnă [Apud 11].

Explicația, convorbirea și povestirea morală urmăresc același scop: asimilarea de către copii a cunoștințelor, normelor și cerințelor morale prin interiorizarea esenței acestora și a rapor-turilor de tip cauză-efect.

Povestirea sau istorioara cu caracter moral poate fi îmbinată cu întrebări, procedee retorice sau mici dramatizări. Pentru copiii de vârstă preșcolară se poate apela la implicarea lor în finalizarea povestirii sau remodelarea ei prin includerea în firul narativ al evenimentelor personale cunoscute sau chiar pe sine. Aplicarea unui limbaj expresiv, analiza detaliată și conversația pot încheia valorificarea acestei metode.

Copiii de 10-13 ani pot fi orientați spre scrierea unor povești sau povestitoare versuri pe o anumită temă, apoi lecturarea lor în cadrul activităților cotidiene sau festive ale familiei. Este util și foarte valoros de organizat în familie de 2-3 ori pe săptămână șezători culturale, de exemplu: duminică, marți, joi,

în cadrul cărora părinții ar informa familia despre faptele sale și evenimentele la care au participat și ce au învățat nou, important și bun. Odată cu creșterea copiilor se propune ca aceștia să-și împărtășească și ei, emoțiile, sentimentele, experimentele. Discuțiile părinților cu copiii trebuie să fie axate pe variate probleme existențiale și acțiuni morale.

Astfel, copiii se clarifică cu conținutul valorilor, încep a înțelege importanța virtuților/calităților pozitive de caracter, încearcă să-și elaboreze scopuri, perspective comportamentale; se învață a discuta, a comenta, a analiza și a argumenta propria opinie; se învață a-și proiecta prioritățile valorice etc.

În așa situații, deseori se poate aplica *povața*. Mesajul educativ în cadrul acestei metode este codificat în maxime, proverbe, zicători, cugetări. Ele incită la reflecție și declanșează trăiri afective pozitive. *Povața* trebuie valorificată foarte atent și cu mare tact în educația copilului, pentru a-l îndemna pe copil la fapte morale foarte subtil, creându-i convingerea că el, independent a ajuns la o anumită concluzie și un rezultat pozitiv.

Deseori *povața, conversația* se îmbină cu *sugestia*, care presupune o *insuflare*, o orientare a copilului în luarea deciziilor și alegerea acțiunii sau comportamentului potrivit. Întrucât, *sugestia* are caracter subtil, voalat, se cere ca adultul să fie atent și responsabil în ceea ce însuflă copilului. E de dorit ca *sugestia* să fie axată pe expunerea încrederii în forțele și intențiile pozitive, morale ale copilului.

Exemplu: eu sunt sigur că tu Marcel, știi că Ionel are nevoie de susținere morală și îl vei încuraja, ai să te strădui să-i ridici dispoziția, vei pleca cu el în vizită la mama lui la spital, îl vei ajuta la treburile gospodărești; îi fi mai atent decât, de obicei, cu el și îi afla cu ce îl poate ajuta familia noastră în lipsa mamei sale.

Problematizarea și *descoperirea* pot fi aplicate împreună cu unele elemente de cercetare. Poate fi formulată o problemă morală, de cunoaștere, propunându-se soluționarea ei prin metoda descoperirii.

Părinții pot crea variate situații-probleme sau oferă copiilor această posibilitate, având în vedere dezvoltarea *gândirii convergente* ce solicită un răspuns sintetizat unic și dezvoltarea *gândirii divergente*, care presupune analiza sau alegerea unui răspuns din mai multe variante.

Dacă în *problematizare*, accentul se pune pe declanșarea și crearea situațiilor-problemă, *descoperirea* reprezintă o metodă de căutare, cercetare și găsire a soluției. Ambele metode constituie componentele demersului euristic, care îl face pe copil să gândească, să caute și să reactualizeze experiența anterioară.

Descoperirea poate fi *independentă* și dirijată, inductivă, de la simplu – la compus; de la date particulare – spre unele cu un grad de generalitate mai mare și *deductivă* ce se realizează prin construirea deducției pe traseul, de la general, de la sinteze – spre particular.

Demonstrația constă în prezentarea unor obiecte, procese, fenomene sau acțiuni în fața copiilor.

În educația familială, *demonstrația* se aplică, practic, permanent. Important este să conștientizăm că părinții demonstrează sistematic propria conduită, de atât trebuie să urmăm un mod adecvat, moral de comportare în toate sferele vieții cotidiene.

Demonstrația poate fi îmbinată cu explicația, conversația, utilizarea materialelor intuitive.

Reflecția morală reprezintă un act de meditație pentru a înțelege și explica sensul unui eveniment, fenomen sau comportament uman. *Reflecția morală* include: o stare de *îndoială*,

evocare, deliberare și opțiune morală, care poate fi îmbinată cu studiul de caz.

Pentru a-i incita pe copii la reflecții, îi exersăm și le propunem să pătrundă în esența unui eveniment, comportament/faptă, a unei situații concrete sau improvizate, a unei cugetări/aforism etc.

Copiilor mai mici le putem ajuta prin formularea întrebărilor sau prin propunerea de a realiza mai întâi observații independente. Deseori *reflecția morală* poate fi precedată de un *dialog cu sine* – îl învățăm pe copil a-și pune întrebări și a răspunde, apoi a face o concluzie. Important aici este și stimularea *interpretării gândurilor, a opțiunii morale*, a acțiunilor care urmează a fi valorificate în diverse situații existențiale.

Dilema morală se aplică la variate vârste, însă deseori alegerea între un obiect sau altul, un comportament sau altul, nu este argumentat și comentat. Această scăpare diminuează eficiența metodei. În formularea sau crearea situațiilor de dilemă trebuie să respectăm normele moral- etice, să nu provocăm copilul la alegeri de tipul cine este mai bun cu tine sau pe cine iubești mai mult pe mama ori tata?

Una dintre cele mai eficiente metode este *exercițiul moral* ce constă în repetarea sistematică a faptelor și acțiunilor cu scopul formării deprinderilor și obișnuitelor de comportare morală. Exercițiul moral influențează pozitiv asupra formării trăsăturilor volitive, asupra consolidării deprinderilor și atitudinilor morale.

În îmbinare cu exercițiul moral se aplică variate metode și procedee: *cerința pedagogică, aprobarea, dezaprobarea, opinia publică*, convingerea, explicația, modelul parental etc.

Cultivarea tradițiilor valoroase în cadrul familiei, celor de respectare și promovare a persoanelor în etate; de comportare

onestă și demnă; de sărbătorire a unor evenimente semnificative a familiei, localității, țării; de respectare a drepturilor omului; de susținere morală și ajutoare în situații dificile; de creare și urmare a unui mod demn de viață – contribuie la consolidarea unității dintre conștiința și conduita morală.

În consens cu *informarea* copilului, oferirea *modelului pozitiv valoric de comportare și soluționare a problemelor existențiale de tip familial, profesional, social și stimularea cunoașterii*, învățăm copilul să opună rezistență la ispitele mediului ambiant, să nu se lase ademenit de nonvalori sau pseudovalori.

Viața ne convinge că acest lucru este posibil dacă adulții/rudele apropiate copilului, demonstrează o conduită stabilă centrată pe unitatea organică între felul de a gândi, a acționa și de a fi/a deveni, de a manifesta o conduită pozitivă.

Mai mult ca atât, observăm un fenomen existențial constant: persoanele care au trecut printr-o experiență drastică, care le-a pus în pericol viața – se schimbă, încep a trăi, valorificând activ experiența morală și valorile spirituale. Comportarea și viața acestor persoane se schimbă spre bine, se observă fenomenul definit ca spiritualizare a faptelor și conduitei lor.

Sugestii orientative:

Dacă în conduita parentală și în educația familială veți urma traseul: *Formarea sentimentelor morale* ↔ *Formarea sistemului de cunoștințe și atitudini morale* ↔ *Exersarea și consolidarea competențelor morale* ↔ *Formarea comportamentului moral* ↔ *Unitatea conștiinței și conduitei morale* – va va reuși să formați o personalitate integră.

Iubirea familială include iubirea conjugală și iubirea parentală. Ambele se completează reciproc și devin mai frumoase și trainice, dacă oferim reciproc simpatie, empatie, atenție, recunoștință, atașament necondiționat, tandrețe, comunicare, cooperare, relaționare pozitivă și colaborare constructivă.

Formați și mențineți *cultul și cultura familiei* prin onestitatea și demnitate; împlinirea și fericirea fiecărui membru (adult și minor al acestui Templu Moral).



EXERCITII PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Identificați formele și manifestările iubirii erotice și a iubirii conjugale. Determinați strategiile de fortificare a coeziunii cuplului conjugal și a familiei? Reflectați asupra iubirii și prieteniei în contextul armonizării relațiilor familiale.

De ce formarea integră și integrală a personalității necesită o abordare sistemică și prospectivă ? Meditați.

Determinați și explicați corelația **valoare – acțiune parentală/familială – model comportamental – influențe și acțiuni educative**.

IV. Elaborați un program de educație familială și unul de educație morală. Comparați acțiunile educative.

Elaborați o *Fișă a faptelor morale a familiei*. Completați-o lunar (sau săptămânal, decizia Vă aparține).

Un model posibil:

Fapta morală	Autorul faptei morale	Argumente, sinteze, scenarii de viitor

Meditați asupra educației morale și elaborați ***Codul moral al familiei*** (împreună la ***Sfatul familiei***).

VI. Oferiți soluții/strategii și scenarii de educație morală a copiilor în cadrul familiei.

Rețineți:

Conduita morală

↕

Model parental moral

↕

Convingerea

↕

Exersarea

ANEXE:

MIJLOACE INTELIGENTE DE SUSȚINERE FAMILIEI

Iubirea și amozarea. Probe-exerciții de verificare și consolidare a iubirii.....	235
Biografia și dinamica iubirii. Probă-exercițiu: <i>Sunt o persoană îndrăgostită sau ofer iubire</i>	242
Chestionar pentru stabilirea înțelegerii, aprecierii atașamentului afectiv și a nivelului de autoritate a partenerului conjugal.....	250
Algoritmul fortificării atașamentului conjugal printr-o comunicare pozitivă.....	253
Chestionar pentru introspecție. Ce vă stimulează în viață?.....	255
Probă pentru studierea inteligenței adultului.....	257
Stima de sine. Realizăm observații asupra propriei persoane.....	262
Exercițiu de sporire a eficienței personale.....	264
Partenerul conjugal în viziunea unui pragmatic.....	265
10. Ce comportament manifestați. Tipuri de conduită a persoanei în variate situații de viață.....	267
11. Probă destinată autocunoașterii. <i>Cunoaște-te pe tine însuși</i>	269
Algoritmul luării și evaluării deciziei. Matricea deciziei.....	270
Probă: studiem temperamentul și mijloacele de auto-perfecționare.....	271

Evenimentele din cadrul vieții și valoarea ponderală a stresului.....	281
Probă: încercați diverse feluri de a rezolva un conflict și consecințele acestuia.....	285
Probă de stabilire a atitudinii părintești.....	288
Probă: verificați ce tip de părinte sunteți.....	294
Respectăm Drepturile Copilului.	
Strategie pozitivă de educație a copilului.....	300
Strategie pozitivă de viață. Zâmbetul și râsul. Mergem prin viață optimist. Strategie pozitivă de comportare...	302
Observăm, ajutăm și susținem copilul.	
Hiperactivitatea și statutul de școlar.....	305
Strategii parentale pozitive de susținere a copilului care pleacă la școală.....	307
Strategii de depășire a stresului.....	308
Strategii de formare a modului sănătos de viață.....	311

IUBIREA ȘI AMOREZAREA. PROBE-EXERCITII DE VERIFICARE ȘI CONSOLIDARE A IUBIRII

Iubire... Noi deseori folosim acest cuvânt, dar rareori înțelegem adevăratul lui sens. Sentimentul de iubire este atât de complex și copleșitor că oamenii deseori nu- l pot explica. Diferiți oameni, în diferite culturi și în diferite timpuri, prin intermediul acestui cuvânt, cu redat variate emoții sentimente. Astfel, la multe popoare, inclusiv la greci, slavoni etc., iubirea însemna sentimentul unui atașament profund față de cineva (iubire maternă, iubire față de prieten etc.). Totodată, iubirea semnifica atitudinea sufletească, atracția către o persoană de sex opus și relațiile de iubire, inclusiv, pasiunea pentru cineva sau ceva (iubirea libertății, iubire de aventuri, iubire de Patrie etc.).

Dicționarele oferă următoarele explicații cu privire la iubire:

- stare sufletească, provocată de cel mai înalt grad al atașamentului pentru cineva sau ceva;
- sentiment superior, care se manifestă printr-un atașament emoțional al personalității față de o altă persoană sau față de un obiect;
- nivel superior al unui sentiment pozitiv față de cineva;
- sentiment de dragoste pentru cineva.

Cercetătorii din domeniul psihologiei susțin că iubirea deschide posibilități unice de a te cunoaște mai bine și a cunoaște o altă persoană, adică obiectul iubit. Numai prin intermediul fenomenelor: *descoperire, cunoaștere, înțelegere, acceptare, grijă*, a percepției și abordării altei persoane din perspectiva acestor valori umane, ne putem apropia de ceea ce se numește iubire adevărată [60].

Iubirea ca descoperire. Numai iubirea adevărată asigură observarea și studierea minuțioasă a obiectului atașamentului nostru. Ea ne ajută să-l descoperim și să-l percepem ca pe o individualitate unică, irepetabilă, interesantă și valoroasă pentru noi.

Iubirea ca cunoaștere. Psihologii indică asupra unei legături etimologice strânse între verbele *a cunoaște* și *a iubi*. A cunoaște un alt om bine, înseamnă a-l iubi. Cunoașterea și iubirea persoanei sunt strâns legate între ele. Ca parte componentă a iubirii, cunoașterea devine valoroasă atunci când este cointereseată în descoperirea specificului, aspirațiilor, valorilor, profilului moral și intelectual al persoanei. Stimarea obiectului iubirii și manifestarea grijii față de el sunt imposibile dacă nu-l cunoaștem bine și nu-l înțelegem.

Iubirea ca înțelegere și acceptare. Iubirea se manifestă prin capacitatea de înțelegere și acceptare, indiferent de faptul cine sau ce este obiectul iubirii, un alt om sau un alt fenomen.

Iubirea ca grijă. Atunci când o persoană are sens pentru noi, este foarte importantă, ținem la ea, evident că vom manifesta grijă. Iubirea întotdeauna înseamnă grijă.

Iubirea – este o poziție, o atitudine existențială a persoanei. Fenomenul iubirii nu se manifestă doar în atitudine și în cadrul relațiilor cu altă persoană, în emoțiile și sentimentele pe care le trăim. Iubirea este o artă, un fel de a fi și a percepe, o muncă permanentă, asiduă, centrată pe descoperire, cunoaștere, înțelegere, acceptare și grijă.

Iubire sau amarezare / îndrăgostire

Cea mai cunoscută clasificare a iubirii este cea realizată de psihologul și sociologul canadian **John Alan Lee**. Cercetătorul

ne avertizează că tipurile pure ale iubirii se întâlnesc foarte rar. Iubirea, în esență, reprezintă un amalgam de emoții, calități, ea este rezultatul îmbinării mai multor sentimente și a variatelor trăsături, preluate de la mai multe tipuri de atașament.

Agape, *storge* și *pragma* corespund descrierilor științifice ale iubirii, iar *mania*, *ludusul* și *erosul* – sunt variate tipuri de amoremare/îndrăgostire (având doar unele asemănări cu iubirea).

În continuare vom testa sentimentul nostru de iubire:

Notă: Citiți atent și analizați fiecare poziție, apoi bifați ceea ce vă este propriu Dvs. Tot astfel trebuie să procedeze și partenerul Dvs. După aceasta conversați, discutați și decideți ce mai aveți de făcut pentru fortificarea sentimentului de iubire. Poate ar fi cazul să proiectați împreună niște strategii de optimizare a unor aspecte, doar totul depinde de noi!

Agape

sentiment ușor, plăcut, transparent, centrat asupra persoanei iubite;
prevalează altruismul și adorarea obiectului iubirii;
în relații se manifestă răbdarea și atașamentul;
cel care manifestă acest tip de iubire – iartă totul;
sentiment stabil, atitudine pozitivă și răbdătoare;
sentiment, care se asociază cu Iisus Hristos (conform datelor cercetătorului canadian, doar 7% din oameni sunt predispuși spre trăirea acestor emoții și sentimente).

Storge

sentiment asemănător cu iubirea părintească;
iubire axată pe grijă și tutelare;

acceptare tandrețe și înțelegere;
protecție și adorație fără *febrilitate*, *fierbințeală* și fapte
nechibzuite; deprinderea nu distruge acest sentiment;
atașament calm, relație pașnică, care se dezvoltă treptat,
sexul se manifestă ca o continuare a înrudirii sufletești;
storge este un sentiment stabil și durabil, care depășește
obstacolele, chiar și despărțirile de lungă durată.

Pragma

iubire cumpătată, axată pe înțelegerea valorii partenerului;
pragmaticul alege partenerul conform cerințelor sale
stricte, bine gândite;
iubirea pentru pragmatic este o creație concomitentă a
minții și inimii, el conștient percepe și monitorizează
sentimentul său;
dacă partenerul a fost identificat apreciat și asceptat,
iubirea pragmatică se dezvoltă, transformându-se într-
un sentiment foarte durabil și profund;
dacă a înțeles valoarea partenerului, pragmaticul mani-
festă altruism, îi ajută să se afirme, îi ușurează viața, are
grijă de el;
iubirea pragmatică, cu timpul, devine mai emoțională,
mai empatică și valoroasă. (Pragma este un sentiment
natural uman, care oferă emoții pozitive, sănătate și
urmași sănătoși).

Mania

sentiment vertiginos, atotcuprinzător, febril;
omul parcă trăiește viața altei persoane;
sentiment asociat cu nebunia și tulburarea conduitei;
îndrăgostitul cere permanent atenție și considerație;

pentru acest sentiment este specifică fluctuația dispoziției și tulburările de comportament;
atitudinea și comportamentul fluctuant și febril poate duce la un final tot atât de rapid și vertiginos ca și începutul.

Ludus

un sentiment care amintește flirtul/ jocul;
iubiții ușor se antrenează în acest joc și nu sunt axați pe grijă și responsabilitate;
iubiții pot avea concomitent câțiva parteneri;
persoanele care practică ludusul evită dependența de partener;
sexul îl apreciază ca pe un joc sau hobby;
relația este abordată ca una temporară și neserioasă.

Eros

sentiment care se manifestă ca o atracție și pasiune puternică fizică;
pasiune fizică și senzuală puternică;
acest sentiment seamănă cu o scânteie, momentan se aprinde și tot atât de momentan se stinge;
amalgamul emoțiilor este copleșitor;
sentimentul vizat foarte rar duce la relații durabile;
starea generală a iubiților este nesatisfăcătoare, iar traseul erosului este foarte scurt și tumultos.

***Meditați și discutați cu partenerul conjugal asupra
următoarelor constatări ale cercetătorilor din domeniul
psihologiei:***

... Iubirea adevărată, întotdeauna ne face mai buni...
(Al. Dumas fiul).

E. Fromm scria... *doi oameni se îndrăgostesc atunci, când simt că au găsit unul în altul cel mai bun și potrivit obiect de adorație (Arta iubirii, 2009).*

... Dacă omul iubește, el este atras nu numai de exteriorul plăcut al persoanei, ci și de comportamentul acesteia. Iubitul apreciază caracterul, inteligența, emoțiile, ideile, aspirațiile și poziția existențială a partenerului. Lui îi este interesant modul gândirii, conduitei și reacțiile partenerului la variate situații de viață. Este foarte important ca atitudinea față de religie, educație și instruire, familie, prieteni, sex, aspectele materiale/ financiare, economice ale vieții să fie aceleași (adică să fie compatibile) (Т. Слотина, *Психология любви*, 2013; 60, pp.43-50).

Îndrăgostirea după natura sa este distructivă, ea provoacă dezordine și tulburare interioară în viața persoanei. Omul îndrăgostit devine distrat, manifestă un comportament febril, are dispoziție fluctuantă; la el scade pofta de mâncare, capacitatea de muncă, interesul pentru studii, se dereglează somnul, individul este preocupat de emoțiile sale, face planuri grandioase fără temeii; este agitat și foarte gelos. Iubirea adevărată este calmă, menține în om sentimentul demnității, grijii față de sine și par-tener, presupune sentimentul stimei și a responsabilității. Anume acest sentiment reprezintă fundamentul real pentru edificarea unei familiei durabile și fericite.

Probă-exercițiu *Universul iubirii* (autor P. Ferrucci)

Sarcina: pentru a conștientiza imaginile iubirii Dvs. trebuie să le vizualizați. Vă izolați pentru 5-10 minute, pentru ca nimic și nimeni să nu vă sustragă.

După ce citiți fiecare poziție, închideți ochii și puneți în mișcare imaginația, închipuiți-vă totul ce percepeți. Dacă doriți puteți face acest lucru pe fundalul unei melodii plăcute sau a sunetelor naturii (găsiți astfel de imprimări).

Imaginați-vă o ușă închisă pe care scrie **Iubire**. Deschideți încet ușa și observați totul ce este prezent (pot fi variate reprezentări: sunete, chipuri de oameni, amintiri, miro-suri etc.). Nu vă grăbiți! Observați totul atent, rețineți aceste reprezentări și senzații, încercați să înțelegeți și să memorizați fiecare imagine.

Cercetați totul ce percepeți fără aprecieri și explicații, indiferent de faptul, sunt negative sau pozitive reprezentările și senzațiile Dvs. Nu vă grăbiți, rețineți-vă lângă fiecare imagine și analizați-o bine, dacă doriți puteți vorbi cu ea; conștientizați că acest chip reprezintă doar una din manifestările iubirii, spuneți-vă că în universul iubirii poate exista și așa ceva. Savurați această călătorie, aflați-vă în universul iubirii atâta timp cât doriți.

Ieșiți și închideți ușa. Analizați toate reprezentările, toate chipurile care s-au perindat prin fața ochilor Dvs. Amintiți-vă ce emoții și sentimente ați trăit aflându-vă după ușă. Găsiți conexiunile și/sau raporturile între aceste reprezentări, stabiliți esența și rolul lor în propria viață. Dacă doriți le puteți desena, înscrie, explica și, desigur că faceți anumite concluzii.

BIOGRAFIA ȘI DINAMICA IUBIRII. PROBĂ-EXERCİȚIU:

SUNT O PERSOANĂ ÎNDRĂGOSTITĂ SAU OFER IUBIRE

Fromm consideră că iubirea are multe fațete, ea este multiaspectuală. În viziunea cercetătorului, există următoarele forme ale iubirii:

iubirea între părinți și copiii/parentală;

iubirea fraternă;

iubirea maternă;

iubirea de sine;

iubirea de Dumnezeu;

iubirea între bărbat și femeie (romantică).

Savantul contemporan **Andreas Bartels**, cercetând activitatea creierului, a descoperit aceleași impulsuri și activizarea ace-lorași sectoare a crierului la iubirea maternă și iubirea romantică [Apud 60].

În diferite epoci istorice erau apreciate diverse forme ale iubirii și diverse aspecte ale ei. Se încercau clasificări, explicații, descrieri și sistematizări ale acestora.

Psihologul american **A. Maslow** a propus să fie incluse toate tipurile iubirii în două categorii mari, diferențiindu-le doar în:

iubire deficitară (deficiency love) – iubire, axată pe satisfacerea trebuințelor personale, fără a ține cont de trebuințele altei persoane. Ea poate să apară și să se manifeste din necesitatea de autoafirmare a individului, din atracția și pasiunea trăite cu încăpăținare și deprindere a acestuia că toți ceilalți fac ceea ce el dorește; din frica de singurătate, din interese și tendințe meschine, necesitate sexuală excesivă, narcisism, egoism și alte devianțe comportamentale de personalitate etc.

iubire existențială (being love) – o iubire matură, axată pe cunoaștere, simpatie, grijă, responsabilitate, împărtășire a acelorași valori și interese, înțelegere stimă și apreciere reciprocă. Acest tip de iubire este mult mai durabilă, ea provoacă omului mai multă satisfacție, nimic nu cere în schimb, la baza ei se află o atitudine constructivă și o gândire de tip pozitiv.

Cercetările din ultimii ani [18; 26; 32; 39; 60 etc.] au demonstrat că specificul și calitatea iubirii adultului depinde de calitatea primelor relații a copilului cu mama sa. Savanții demonstrează că iubirea este o formațiune psihologică cu o structură internă foarte complexă și contradictorie. Există mai multe explicații în această privință. Una din primele structuri ale iubirii a dedus-o **E. Fromm**, după cum urmează:

Cunoașterea;
 Responsabilitatea;
 Stima;
 Grija.

Un alt cercetător, **R. Sternberg** a elaborat un sistem al relațiilor amoroase în baza variatelor combinații a trei componente importante a iubirii: *apropiere sufletească, pasiune/ atracție fizică și responsabilitatea*.

Nr. d/o	Forma iubirii	Apropiere sufletească	Pasiune	Responsabilitate
1.	Simpatia	+		
2.	Iubirea pasională		+	
3.	Iubirea gândită/ rațională			+

Nr. d/o	Forma iubirii	Apropiere sufletească	Pasiune	Responsabilitate
4.	Iubirea romantică	+	+	
5.	Iubirea-prietenie	+		+
6.	Iubirea oarbă		+	
7.	Iubirea perfectă/matură	+	+	+

Evident că această schemă este foarte orientativă, cercetătorul a dorit să evidențieze prevalarea componentelor esențiale, însă aceasta nu înseamnă că în relațiile amoroase a oamenilor lipsesc alte tipuri de emoții și sentimente.

Trebuie să știm că manifestarea iubirii depinde de:

experiența și calitatea relațiilor copilului la vârsta fragedă cu mama sa;

temperamentul persoanei;

normele morale acceptate de societate;

nivelul maturității fizice și spirituale;

experiența amoroasă a persoanei;

particularitățile educației;

unele particularități biologice/ ereditare.

Există și o altă tipologie cu privire la specificul manifestării iubirii:

puterea;

statusul.

În baza acestor doi factori **T. Kemper** a propus o clasificare a relațiilor de iubire. Astfel, cercetătorul, plecând de la perspectiva prezenței acestor factori, deosebește următoarele forme ale iubirii:

iubire axată pe relații romantice – iubirea romantică;
iubire axată pe relații fraterne – iubirea fraternă;
iubire axată pe relații de tip carismatic;
iubire axată pe relații care includ infidelitatea – iubirea
înșelătoare/ aparență;
iubire axată pe atracție, pasiune și relații amoroase – amo-
rezarea/îndrăgostirea sau iubire pasională;
iubire axată pe relații de adorare – iubire platoncă/axată pe
adorare și pietate;
iubire axată pe relații de tipul *copii-părinți* – iubirea între
părinte și copil (iubire maternă; iubire paternă) [Apud 60].

Biografia iubirii

Plecând de la viziunile psihologilor, capacitatea de a iubi a omului se manifestă de la vârsta fragedă. Pe de o parte, iubirea începe de la iubirea față de apropiații săi: mamă, tată, frați, bunici, inclusiv de la dragostea pentru animalele de companie și jucăriile proprii. Pe de altă parte, micul omuleț începe a percepe, a simți dragostea celor apropiați. Astfel se formează ***încrederea fundamentală a copilului față de lume***, care, în continuare va reprezenta baza relațională a persoanei cu sine și cu alți indivizi și, desigur că va lăsa amprenta asupra iubirii la maturitate. Important, în acest sens, este să conștientizăm faptul conform căruia copilul care n-a primit în copilărie atenția și iubirea, atașamentul adulților, la maturitate nu este capabil să dăruiască iubire. El crește nepregătit emoțional pentru a percepe și a oferi, a dărui acest important sentiment, rămânând infantil din punct de vedere afectiv, moral și psihologic.

Un alt cercetător al acestui frumos sentiment, **P Kutter** scria:... *Iubirea este într-o oarecare măsură, încercarea de a recupera absența iubirii în copilărie* [Apud 60].

Întrucât am înțeles esența biografiei acestui sentiment, observăm importanța fiecărei faze-etape ale iubirii, care este ca un fel de repetiție, experiență valoroasă, ce pregătește omul pentru sentimentul matur de iubire:

Etapa iubirii necondiționate a copilului (din copilăria fragedă);

Etapa iubirii parentale;

Iubirea față de prieteni;

Iubirea adolescentină;

Iubirea erotică;

Iubirea matură.

În biografia iubirii, **F. Myuller-Lier** deosebește trei etape esențiale ale iubirii umane:

I. Etapa care are un caracter primitiv, asemănător cu reacțiile, comportarea și relațiile biologice manifestate de animale;

Etapa care asigură dezvoltarea sentimentelor însoțitoare a iubirii (apropiere sufletească, grijă, adorare etc.) și se manifestă, la început, în relațiile cu apropiații (mamă, tată etc.);

Etapa care se caracterizează prin apariția unei iubiri centrate pe sentimentele romantice [Ibidem].

Reputații cercetătorii americani ai iubirii **N. Masters și Dzhonson** au ajuns la concluzia că iubirea are o anumită dinamică, adică presupune anumite perioade, după cum urmează:

Presentimentul iubirii sau gătița pentru a iubi;

Amorezarea (cea mai romantică perioadă);

Iubirea platonice;

Iubirea pasională;
Iubirea matură;
Iubirea prietenie;
Iubirea ca fenomen trecător;
Iubirea-amintire.

Există și un alt aspect, unul medical, Organizația Mondială a Sănătății/OMS a inclus iubirea, mai precis, perioada de îndrăgostire/amorezare în *Registrul oficial al maladiilor severe*, cu definiția: *dereglare psihică*, plasând-o în categoria *Dereglarea deprinderilor și atracțiilor*. Codul internațional **F 63.9** (*Психология любви*, Т. Слотина, 2013; [60, p. 5]).

Rețineți:

iubirea mamei pentru copil reprezintă fundamentul viitorului sentiment matur de dragoste.

Probă de aplicație-exercițiu
SUNT O PERSOANĂ ÎNDRĂGOSTITĂ
SAU IUBESC/ DĂRUIESC IUBIRE

Amorezarea/îndrăgostirea	Iubirea
• O stare emoțională temporară	• Sentiment puternic, stabil, durează ani, uneori chiar întreaga viață
• Fluctuări frecvente, puternice și extreme ale dispoziției	• Dispoziție stabilă, proprie persoanei fără explozii de mânie sau bucurie
• Distorsionarea modului cotidian, obișnuit de viață	• Modul de viață al partenerului include în comportament rațional și noul aspect al vieții iubirea
• Somn neliniștit, pierderea poftelor de mâncare, febrilitate, agitație	• Lipsesc aceste manifestări
• Critici a acestei stări din partea mediului social	• Se percepe în societate ca valoare
• Idealizarea și romantizarea persoanei, deseori <i>întunecarea/îngustarea</i> rațiunii	• Dorința de a crea și a deveni mai bun, de a cunoaște persoana și înțelege iubita/iubitul
• Toate gândurile orientate spre obiectul amozării/pasiunii	• Dorința de a crea și a deveni mai bun, manifestă stimă, grijă, empatie
• Desconsideră compatibilitatea	• Presupune compatibilitate
• Concentrarea excesivă asupra obiectului amozării	• Înțelegerea că apariția copilului va cere efort de a distribui iubirea
• Străduința de a demonstra calitățile sale cele mai bune	• Străduința de a cunoaște și înțelege particularitățile și valorile obiectului iubirii

Amorezarea/îndrăgostirea	Iubirea
• Începe vertiginos, se declanșează pe neașteptate, brusc	• Se dezvoltă treptat, se consolidează cu timpul
• Zboară, trece tot așa de brusc cum a început	• Este mai durabilă, trece mai lent și se transformă în atașament
• Capacitatea de a iubi două sau mai multe persoane	• În centrul iubirii este doar un partener
• Despărțirea este percepută ca o tragedie, final (doresc tot timpul să fie al relațiilor amoroase împreună)	• Despărțirile nu sunt periculoase, ci, invers, consolidează relația
• Ignorează realitatea, nu o iau în seamă	• Iau în calcul realitatea, sunt rezilienți
• Nu observă circumstanțele reale, evită dificultățile	• Oamenii care se iubesc cu adevărat, observă toate aspectele vieții, discută, depun ambii efort pentru a evita, sau a soluționa problemele apărute
• Explorează excesiv intimitatea, trăiesc din contul pasiunii fizice	• Atent și tandru se manifestă în intimitate, nu fac abuz
• Egoism	• Altruism
• Naște confuzie /ambiguitate	• Naște încredere în propriile forțe

***Notă:** Din informațiile introductive ați observat că amorezarea sau îndrăgostirea se ascunde deseori sub masca iubirii. Acest proces este extrem de frumos, încântător, dar are o durată destul de limitată și, așa cum apare, brusc, pe neașteptate – așa și dispare. Cele mai frumoase opere de artă reflectă anume această stare deosebită a omului.*

(T. Слотина. Психология любви, 2013. [60, pp. 48-49])

3. CHESTIONAR

pentru stabilirea înțelegerii, aprecierii atașamentului afectiv și a nivelului de autoritate a partenerului conjugal (autor A.

H. Волкова)

Notă: citești atent fiecare afirmație, dacă sunteți de acord – puneți un „+”, dacă nu sunteți de acord puneți semnul „-”.

Înțelegerea

Eu ușor îmi citesc gândurile.

Eu ușor îmi înțeleg dispoziția.

Eu înțeleg partenerul conjugal fără cuvinte.

Eu pot presupune cum se va comporta partenerul meu într-o anumită situație.

Eu cunosc bine gusturile și deprinderile partenerului meu.

Eu pot spune ce opinie va avea partenerul meu cu privire la o anumită situație.

Eu îl înțeleg absolut.

Eu știu ce vrea el și spre ce tinde.

Eu știu bine punctele lui vulnerabile/slabe și cele forte/puternice.

Eu pot spune cum se va comporta în soluționarea unei probleme.

Eu înțeleg re/trăirile lui interioare.

Eu știu de ce este capabil și ce nu poate face.

Eu știu ce este important pentru el în viață.

Deseori pot observă că eu cunosc cel mai bine partenerul meu conjugal.

Nu-mi este greu să determin ce îl bucură sau ce îl scârbește pe partenerul meu.

Aprecierea atașamentului afectiv

Mă influențează pozitiv/benefic prezența lui.

Îmi place să-i aud vocea și să-i văd chipul.

Îmi plac manierile partenerului meu.

El/ea are o expresie plăcută a feței.

Îmi place să observ cum el merge, șade, cum lucrează.

Nu mă irită atingerile și mângâierile lui.

Îmi place zâmbetul și râsul partenerului.

Nu-mi plac despărțirile de partener.

Totul în chipul/exteriorul partenerului mă aranjează.

Alături de partener/ă mă simt confortabil, ușor și descătușat.

În prezența partenerului dispoziția mea se ridică.

Alături de el/ea eu nu obosesc și nu mă plictisesc.

Eu sunt gata să amân activitățile interesante pentru a petrece mai mult timp cu el/ea.

Nu-mi apare dorința să mă odihnesc de la el/ea.

Eu mă simt prost când el/ea nu este alături.

Ce autoritate are partenerul conjugal

Eu observ la el/ea multe calități demne de stimă/respect.

Dintre cunoscuții și apropiații mei, el este cel mai stimat
(adică pentru mine el posedă autoritatea cea mai mare).

Când am probleme, cel mai des mă sfătuiesc cu el/ea.

Partenerul meu ușor mă poate convinge.

Consider că el/ea gândește foarte bine.

Mă interesez de cărțile, filmele etc., care l-au impresionat.

El/ea este o persoană interesantă, nu mă plictisesc nici odată.

Eu foarte rar critic acțiunile și faptele partenerului meu.

Deseori el/ea expune niște idei și gânduri deștepte și utile.

Eu accept viziunile lui/ei asupra multor lucruri.
Eu prețuiesc opinia lui/ei despre mine.
Eu mă mândresc că este partenerul meu conjugal.
Eu deseori cad de acord cu aprecierile și ideile lui/ei.
Eu consider că el/ea este o personalitate adevărată (importantă pentru mine).
Partenerul meu posedă calități pe care ași dori să le am și eu.

Prelucrarea rezultatelor

Se calculează numai „+”, adică răspunsurile, aprecierile pozitive.

Scala *Înțelegerea partenerului/partenerei* reflectă capacitatea noastră de înțelegere a lumii interioare a partenerului/partenerei noastre.

0-5 – nivel scăzut;

6-9 – nivel mediu;

10-15 – nivel superior.

Scala *Aprecierea atașamentului afectiv* reflectă atitudinea, aprecierea și nivelul atașamentului afectiv (orientarea Dvs. asupra partenerului).

0-5 – nivel scăzut;

6-9 – nivel mediu;

10-15 – nivel superior.

Scala *ce autoritate are partenerul conjugal* reflectă stima/respectul față de el/ea, pe cât îl apreciați și-l iubiți așa cum este. Scala mai permite să stabilim faptul dacă-i apreciați și acceptați lumea lui interioară și influența acesteia asupra Dvs.

0-5 – nivel scăzut;

6-9 – nivel mediu;

10-15 – nivel superior.

ALGORITMUL FORTIFICĂRII ATAȘAMENTULUI CONJUGAL PRINTR-O COMUNICARE POZITIVĂ

Notă: *exercițiu de consolidare a comunicării cu partenerul/partenera conjugală. Învățăm a construi și a folosi expresiile adecvate.*

Descrierea obiectivă și realistă a celor întâmplate (fără aprecierea proprie).

Exemplu de descriere obiectivă a unei situații: *Atunci când te-am rugat să cumperi lapte, tu ai spus: „neapărat voi cumpăra...”, dar nu ai îndeplinit rugămintea mea.*

Exemplu de descriere ce conține apreciere negativă.

Atunci când te-am rugat să cumperi lapte, tu foarte sigur și voios ai spus că vei cumpăra, dar te-ai purtat urât, obraznic și iresponsabil și nu ai cumpărat... .

Verbalizarea exactă a emoțiilor și sentimentelor proprii, (care au apărut într-o anumită situație). Vă străduiți a nu învinui pe nimeni, ci exprimați concret ceea ce ați simțit. Mult mai bine, dacă exprimați emoțiile și sentimentele într-un astfel de mod: „situația m-a întristat...; *Acest lucru m-a supărat... sau indignat..., m-a cuprins frica....etc.*”.

Exprimarea clară a cauzelor apariției unor emoții și sentimente. Exemplu: „*Ți-am spus că nu pot dormi când lucrează televizorul...*” sau „*Din cauza durerii de cap nu am dispoziție și nu mi-a reușit să prepar cina... etc.*”.

Exprimarea unei rugăminți. Exemplu: *Te rog, iubitele, să faci astăzi tu cumpărăturile... sau Te rog mult să scuturi azi covoarele... etc.*

Este benefic dacă în comunicarea familială vom valorifica poziția sociometrică, care se exprimă prin „Noi”, mai cu

seamă atunci când vorbim despre decizii sau activități comune. Exemplu: *Noi vom analiza și decide..., noi vom observa..., noi vom face... .*

Când exprimăm satisfacția și recunoștința pentru ceva, folosim variate forme de mulțumire, apreciere și admirație:

Exemplu: *Vai, cât ești de bravo... sau ... cât de mult te iubesc și te admir pentru.... Da, am un soț de aur... . Sunt foarte mulțumit/ă și te admir pentru... Sunt fericită că am un soț atât de bun... etc.*

Învățați a evita reproșurile și nu actualizați trecutul (nu faceți reproșuri, *ochii scoși* pentru erorile și greșelile din trecut ale partenerului).

Respectați orele de odihnă a familiei (a Dvs. și a partenerului) și nu interveniți cu variate aspecte de rezolvare a unor probleme și dificultăți, care nu sunt urgente.

Respectați spațiul personal al partenerului/parteneriei conjugale. Încheiați o înțelegere reciprocă, explicând cu ce vă veți ocupa în acest timp, cu cine și unde veți fi.

Respectați valorile partenerului conjugal. Nu impuneți opiniile Dvs., nu criticați, nu râdeți de intențiile partenerului și nu minimalizați aspirațiile soțului/soției. Nu fiți sarcastic.

Zâmbiți mai frecvent și fiți empatic.

Comunicați amabil, evitați exprimările toxice, care înjosesc demnitatea umană.

Nu uitați că sunteți un model/exemplu pentru copiii Dvs.

Învățați a nu judeca persoana, ci a o înțelege.

Țineți minte că viața omului este foarte scurtă și nu faceți acele lucruri de care veți regreta.

5. CHESTIONAR PENTRU INTROSPECȚIE

CE VĂ STIMULEAZĂ ÎN VIAȚĂ?

Probă de stimulare și verificare a atitudinii față de viață a persoanei

Notă: *Citiți atent proba în întregime, apoi o lecturați pe compar-timente; analizați fiecare afirmare. Dacă Vi se potrivește afirmarea o bifați. Fiți obiectiv, țineți un dialog sincer cu E-ul Dvs.*

Iubirea

Iubesc partenerul conjugal (soțul, soția);

Iubesc familia mea;

Iubesc copiii;

Iubesc oamenii;

Iubesc natura;

Iubesc viața.

Credința

Cred în Dumnezeu/Divinitate;

Cred în forțele Universului;

Cred în oameni;

Cred în mine;

Cred în bine (cred că acțiunea morală este chintesența conduitei omului);

Cred în destin/soartă.

Voința morală

Posed orientare de principiu (capacitate de a proiecta și atinge scopurile);

Sunt centrat pe respectarea normelor morale;

Manifest curaj/bărbăție;
Manifest asiduitate și perseverență;
Sunt rezilient;
Manifest onestitate/cumsecădenie.

IV. *Inteligența*

Sunt axat pe aprofundarea cunoașterii și cunoștințelor;
Manifest o atitudine cognitiv-constructivistă permanent;
Sunt deschis/deschisă pentru experiențe noi;
Sunt flexibil/flexibilă;
Sunt foarte curios/curioasă;
Aplic în practică cunoștințele.

V. *Sentimentele și cultura emoțională*

Manifest empatie;
Manifest toleranță rezonabilă;
Sunt axat/axată pe gânduri și sentimente pozitive;
Manifest recunoștință;
Sunt în stare să fac față stresului.

Sunt axat/axată pe un mod demn de viață;
Sunt axat/axată pe un mod sănătos de viață;
Abordez familia ca pe cel mai important Proiect al vieții mele;
Consider copiii și educația lor drept cele mai importante valori și responsabilități familiale și valori umane;
Posed o gândire și un comportament pozitiv;
Urmez și promovez principiile morale (Preceptele biblice).

(Ch. Style, adaptat de Larisa Cuznețov)

PROBĂ PENTRU STUDIAREA INTELIGENȚEI ADULTULUI

Structura inteligențelor multiple (IM) pentru adulți

SARCINĂ: Citiți enunțurile din fiecare categorie de inteligență, apoi bifați afirmațiile care vă caracterizează. Puteți înscrie informații suplimentare la sfârșitul fiecărei categorii.

Inteligența artistică

- cărțile sunt foarte importante pentru mine;
- îmi pot auzi/percepe cuvintele în cap înainte de a le citi sau scrie;
- înțeleg mai multe lucruri când ascult emisiuni radiofonice sau o casetă video, decât atunci când privesc televizorul sau un film;
- îmi plac jocurile cognitive, precum anagramele, enigmele sau rebusul;
- îmi plac glumele și jocurile de cuvinte;
- mi se întâmpla ca oamenii să mă întrebe semnificația unor cuvinte pe care le folosesc (când scriu sau când vorbesc);
- la școala consideram limba maternă, literatura, științele sociale și istoria mult mai ușoare decât matematica și științele reale;
- când conduc automobilul, acord mai multă atenție cuvintelor scrise pe panouri decât peisajului;
- în diversele mele conversații, fac deseori referire la lucrurile pe care le-am citit sau auzit;
- deseori scriu texte care mi-au adus, succes.

Inteligența logico-matematică

- sunt bun/bună la calculele mentale;
- matematica, științele reale erau materiile mele preferate la școală;
- îmi place să mă ocup de jocuri sau să rezolv probleme care îmi solicită logica;
- îmi place să-mi imaginez mici experiențe de genul „Ce se întâmplă dacă...”
- spiritul meu caută scheme, regularitate sau secvențe logice în lucruri;
- mă interesează noile descoperiri științifice;
- cred că există o explicație rațională la toate evenimentele vieții;
- se întâmplă să gândesc în concepte clare, abstracte, fără cuvinte sau fără imagini;
- îmi place să găsesc greșeli de logică în ceea ce oamenii spun sau fac la muncă și acasă;
- mă simt măsurat, clasificat, analizat sau cuantificat.

• Inteligența spațială

- văd deseori imagini clare când închid ochii; - sunt sensibil la culori;
- folosesc deseori un aparat foto, mobilul sau o cameră de filmat;
- îmi place să fac puzzle, labirinturi și alte jocuri vizuale;
- noaptea, visez vise care par reale;

- în general, găsesc calea cu ușurință într-un drum care nu-mi este familiar;
- îmi place să desenez sau să fac schițe sculpturale din ceară sau lut;
- la școală, consideram geometria mai ușoară decât algebra; pot să-mi imaginez cu ușurință cu ce seamănă un obiect, un lucru;
- documentele pe care prefer să le consult au ilustrații.

• **Inteligența chinestezică**

- practic un sport sau o activitate fizică în mod regulat; - mi se pare dificil să rămân așezat multă vreme;
- îmi plac muncile manuale precum croitoria, țesutul, sculptura, tâmplăria sau construirea de machete; cele mai bune idei îmi vin deseori când fac un drum sau când practic o altă activitate fizică;
- în general, îmi place să-mi petrec timpul liber în mișcare; când discut cu cineva folosesc frecvent gesturile; am nevoie să ating sau să pipăi lucrurile pentru a le cunoaște mai bine;
- îmi plac experiențele fizice palpitante;
- cred că posed o bună coordonare fizică; ca să mă familiarizez cu o noutate, am mai multă nevoie să o practic și să o trăiesc decât să citesc un text sau să văd un film care o descrie.

• **Inteligența muzicală**

- am o voce plăcută atunci când cânt;
- pot să depistez notele false;
- pot să ascult frecvent muzică;
- cânt la un instrument muzical;
- viața mea ar fi mai plictisitoare fără muzică;
- uneori, când merg, îmi vine un cântec în minte;
- pot cu ușurință să păstrez ritmul unei piese muzicale;
- fredonez o melodie când muncesc, când studiez etc.

• **Inteligența interpersonală**

- sunt genul de personală la care oamenii vin să ceară sfaturi;
prefer sporturile în grup, precum badmintonul, fotbalul, voleiul etc. (sunt mai reținut față de sporturile individuale precum natația și atletismul);
când am o problemă, prefer să cer ajutorul cuiva decât să încerc a rezolva singur problema; -
- am cel puțin trei prieteni apropiați;
prefer jocurile de societate, față de petrecerea timpului de unul singur;
îmi place să împărtășesc ceea ce știu altei persoane sau unui grup de persoane;
- mă consider un lider;
- mă simt bine în mijlocul unei mulțimi;
îmi place să iau parte la variate activități sociale (legate de munca mea, de religie, de acte de caritate etc.);
prefer să-mi petrec seara la o sărbătoare animată decât să fiu singur/ă.

Inteligența intrapersonală

- îmi petrec timpul singur în mod regulat meditănd asupra problemelor importante ale vieții, reflectând sau gândindu-mă la ele;
- am asistat la ședințe de orientare în autoeducație sau la sesiuni de eficiență personală;
- pot înfrunta eșecurile cu înțelepciune;
- am un domeniu de interes de care mă ocup;
- am obiective de viață importante pe care le urmez, la care mă gândesc în mod regulat;
- îmi percep în mod realist punctele tari și slăbiciunile (confirmate și de alte persoane);
- prefer să-mi petrec un sfârșit de săptămână în activitățile preferate decât într-un club plin cu oameni;
- consider că am o voință puternică și un spirit independent;
- țin un jurnal personal ca să-mi păstrez în memorie evenimentele din viața mea;
- sunt o persoană autonomă și m-am gândit în mod serios să-mi deschid o afacere.

Autor: Thomas Armstrong

STIMA DE SINE

Realizăm observații asupra propriei persoane

Notă: Introspecția și observările trebuie să fie obiective și efectuate sistematic.

Caracteristici observabile. Persoane cu stimă de sine pozitivă:

- Își asumă responsabilități (*pot să fac asta și singur*);
- Se percepe autonomă și se comportă independent (*mă descurc și singur*);
- Sunt mândri de realizările lor (*sunt important*);
- Sunt deschise pentru noi provocări. Nu au probleme la implicarea în sarcini noi (*pot să fac acest lucru*);
- Își exprimă firesc emoțiile pozitive și negative, explică clar motivele apariției acestora (*mă simt bine așa cum sunt, mă deranjează când vorbești așa cu mine*);
- Recunosc când au nevoie de ajutor și nu se sfiesc să-l ceară (*am nevoie de ajutorul tău*);
- Nu au dificultăți în a-și susține punctul de vedere (eu sunt sigur..., eu cred că...).

Caracteristici observabile. Persoane cu stimă de sine scăzută:

- Sunt nemulțumite de felul lor de a fi (*nu sunt bun de nimic, nu am nici o calitate*);
- Evită să se implice în rezolvarea unor sarcini noi (*nu are rost să mă apuc de asta, nu o să reușesc ...*);

Percep că nu sunt iubite și se consideră nevaloroase (*nimeni nu mă iubește, sunt un ratat, sunt antipatic...*);
Îi blamează pe ceilalți pentru nerealizările lor (*șeful m-a nedreptățit, de aceea m-am condat...*);
Susțin că sunt indiferente emoțional (*puțin îmi pasă că am greșit..., nu mă interesează, nu are importanță pentru mine etc.*);
Nu sunt în stare să tolereze un nivel mediu de frustrare (*nu pot să fac față acestui post...*);
Sunt ușor influențabile (*prietenul a spus că trebuie să fac..., rudele mele cred că e mai bine să... și să...*);
Nu își asumă responsabilitățile existențiale (*este prea cuminte sau prea rebel, nepăsător...*).

(Autor: D'Amra G.)

P.S. Evident că fiecare aspect/caracteristică poate servi și ca element de plecare pentru antrenarea persoanei în procesul de sporire a stimei de sine și a autoeficienței personale. Șirul caracteristicilor descrise poate fi continuat, dar poate fi și limitat printr-o muncă sistematică de autoobservare și autoeducație/perfecționare.

8. EXERCITIU DE SPORIRE A EFICIENȚEI PERSONALE

Cei 11 pași spre autoafirmare în viața personală și viața de familie

<p>Pasul 1</p> <ul style="list-style-type: none">- Stabiliți motivele comportamentului Dvs. în contextul situației familiale concrete.	<p>Pasul 2</p> <ul style="list-style-type: none">- Totul este relativ. Rețineți: oricând se poate găsi o alternativă. Gândind astfel, veți fi mai înțelegător și tolerant cu cei din jur.	<p>Pasul 3</p> <ul style="list-style-type: none">- Nu vorbiți negativ sau categoric despre membrii familiei sau o altă persoană. Nu etichetați pe nimeni. Rețineți: Cuvintele au forță de materializare!
<p>Pasul 4</p> <ul style="list-style-type: none">- Nu criticați și nu permiteți nimănui să critice calitățile Dvs. de personalitate.- Drept obiect de discuții pot servi doar faptele și comportamentul Dvs. sau a membrilor familiei.	<p>Pasul 5</p> <ul style="list-style-type: none">- Eșecurile sunt tot un beneficiu. Uneori ele ne învață și ne ajută să evităm greșelile și decepționarea; reprezintă o nouă posibilitate.	<p>Pasul 6</p> <ul style="list-style-type: none">- Evitați situațiile și persoanele care vă provoacă disconfort. Nu le permiteți să dezvolte în Dvs. elemente de subapreciere și inferioritate.
<p>Pasul 7</p> <ul style="list-style-type: none">- Fiți obiectivi și recunoscători; sinceri, manifestați atenție, amabilitate și gândire pozitivă.	<p>Pasul 8</p> <ul style="list-style-type: none">- Gândiți-vă cum ați putea ajuta membrii familiei și pe alte persoane în necazurile, temerile și problemele lor.	<p>Pasul 9</p> <ul style="list-style-type: none">- Nu comiteți greșeli, exagerând protecția sinei, el este mult mai durabil decât credeți. Proiectați-vă pozitiv; trăiți plăcerea de a savura natura, comunicarea și relațiile cu apropiații Dvs. etc.
<p>Pasul 10</p> <ul style="list-style-type: none">- Determinați-vă în scopurile și obiectivele personale și cele familiale.- Elaborati un plan real de realizare a acestora.- Pe măsura realizării planului nu ratați șansa de a vă aprecia pozitiv.	<p>Pasul 11</p> <ul style="list-style-type: none">- Sunteți în stare a vă schimba întregul mers al vieții, dacă doriți mult acest lucru.- Aveți încredere în forțele proprii și veți triumfa.	

*Autor: Ph. Zimbardo
(adaptare Larisa Cuznețov)*

PARTENERUL CONJUGAL ÎN VIZIUNEA UNUI PRAGMATIC

Notă: Citiți atent și meditați asupra acestor caracteristici, apoi le ierarhizați după importanța lor pentru viața familială a Dvs. Acest test se poate face împreună cu partenerul conjugal, apoi discutați fiecare poziție și faceți concluziile de rigoare. În baza acestui test puteți afla ce calități apreciați Dvs. și partenerul conjugal, dar puteți proiecta și procesul de autoeducație a Dvs.

Nr. d/o	Parteneră (soție)	p un c u l	Partener (soț)	p u n c t ă
1.	<i>Prietenă dragă</i> , plăcută, cu care-mi este interesant, comod și bine.		<i>Amic drag</i> , plăcut, care mă înțelege și cu care mă simt bine.	
2.	<i>Prestigioasă</i> , frumoasă, simpatcă, pe care o admir și eu care mă mândresc.		<i>Prestigios</i> , impozant, serviciu de prestigiu (bănos)...	
3.	<i>Ajutor activ</i> în toate chestiunile mele.		<i>Sprijin și protecție</i> în toate situațiile dificile („zid”)	
4.	<i>Gospodină excelentă</i> ce ține casa în ordine și are grijă de mine.		<i>Sponsor și stăpân</i> al casei – urmărește ca totul să fie în ordine, repară, construiește ...	
5.	<i>Amantă plăcută</i> , dorită în relațiile intime.		<i>Amant</i> de forță, plăcut, tandru și atent.	
6.	<i>Mamă</i> blândă, bună, cu dăruire de sine, abilă.		<i>Tată</i> eficient pe care-l vor stima și iubi copiii.	

Nr. d/o	Parteneră (soție)	punctaj	Partener (soț)	punctaj
7	Alte calități pozitive (onestă, modestă, harnică, energică, face o carieră de succes etc.)		Alte calități pozitive (onest, calm, modest, harnic, energic, vivace etc.)	
8.	Tentată de a juca rolul victimei nefericire (anxioasă, nemulțumită, supărăcioasă etc.)		Tentat spre izolare , se separă de ceilalți membri ai familiei, egoist (dezintegrat)...	
9.	Lenoasă , pasivă, parazitează pe spatele meu.		Exploatator – totul pune pe spatele meu...	
10.	Conflictuoasă , înclinată spre ceartă, conflicte (rea de gură).		Conflictuos , agresiv, înclinat spre certuri, conflicte (rău de gură).	
11.	Asupritoare , coercitivă, mă lipsește de prieteni, de spațiu personal etc.		Asupritor , coercitiv, mă lipsește de prietene și spațiu personal etc.	
12.	Neîngrijită , antipatică, posacă...		Neîngrijit , antipatic, mohorât și coercitiv	
13.	Nesăturată – dorește cât mai mulți bani...		„ Mână spartă ”, risipitor, cheltuiește toți banii...	
14.	Alte calități negative (infidelă, bolnăvicioasă, mincinoasă etc.).		Alte calități negative (infidel, bolnăvicios, mincinos, alcoolizat etc.).	

(N. Kozlov, adaptare Larisa Cuznețov)

10. CE COMPORTAMENT MANIFESTAȚI

TIPURI DE CONDUITĂ A PERSOANEI ÎN VARIATE SITUAȚII DE VIAȚĂ

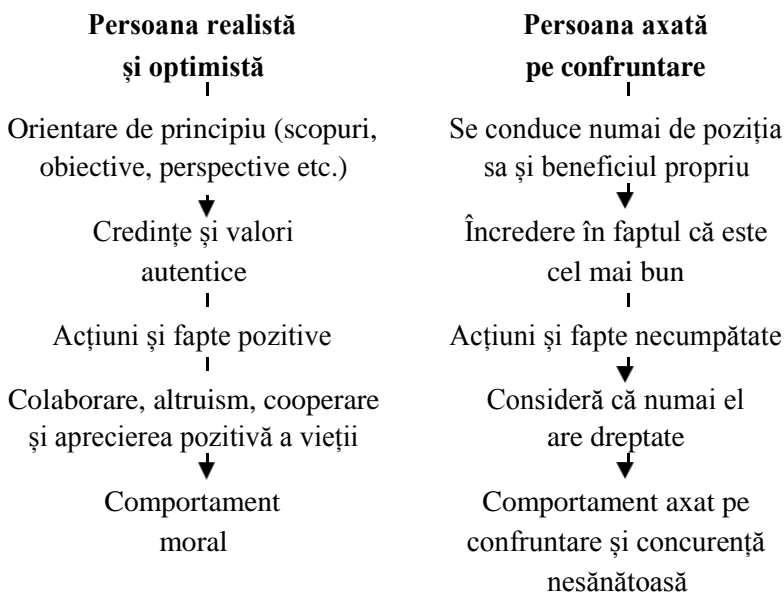
Notă: Citiți atent caracteristicile comportamentului, analizați și stabiliți cărui tip aparțineți. Poate este cazul să schimbați ceva?

Tipul comportamentului	Tendința esențială	Specificul comportamentului
1	2	3
Maximalistul	Acesta consideră că are dreptate în toate și dorește prea multe	<ul style="list-style-type: none">- Se conduce numai de propria poziție;- Practic nu poate fi convins de faptul că nu are dreptate;- Dacă merge la compromis, rămâne nemulțumit;- Oricare ar fi rezultatul, consideră că el are dreptate.
Pacificatorul	Merge la compromis ca să micșoreze tensiunea	<ul style="list-style-type: none">- Consideră că totul va fi bine;- Face tot posibilul să împace părțile, chiar dacă conflictul nu se soluționează;- Nu exteriorizează niciodată poziția sa;- Este axat pe fapte pozitive.
Neutralul	Niciodată nu apără careva poziții	<ul style="list-style-type: none">- Nu apără nici o poziție;- Evită confruntările (mai activ decât un pacificator);- Poziția și atitudinea sa nu sunt clare și exteriozitate.

1	2	3
Luptătorul	Are plăcere de la procesul de luptă	<ul style="list-style-type: none"> - Poziția poate fi neargumentată, dar o apără ferm, fierbinte, utilizând chiar și amenințările; - Deseori învinge datorită tenacității sale; - Primește satisfacție de la însuși procesul de luptă, confruntare etc.
Realistul	Privește viața ca o posibilitate de a colabora, de a o trăi din plin	<ul style="list-style-type: none"> - Este orientat spre colaborare; - Insuccesul îl consideră drept o nouă posibilitate de a proba ceva; - Îi conștient de faptul că relația și poziția sunt fenomene diferite.

Autor: C. Lickson

Schema dată este una orientativă, dar ne poate sugera multe idei și strategii de comportare pozitivă.



11. PROBĂ DESTINATĂ AUTOCUNOAȘTERII

Cunoaște-te pe tine însuși

Notă: Proba dată Vă permite să Vă analizați gândurile, faptele, dar, totodată, să proiectați și anumite schimbări ale personalității Dvs.

I. Gânduri și fapte ce mă caracterizează	II. Faptele mele pozitive
<p>Gânduri că sunt: bun/ă; receptiv/ă; sensibil/ă; altruist/ă; modest/ă; Onest/ă; atent/ă; dur/ă; sincer/ă; credul/ă;</p> <p>Încăpăținat/ă; optimist/ă; arogant/ă;</p> <p>Insistent/ă; inteligent/ă; reținut/ă;</p> <p>pașnic/ă; timid/ă; anxios/oasă; răzbu- nător/oare; inteligent/ă; reținut/ă;</p> <p>creativ/ă; pedant/ă; hotărât/ă;</p>	<ul style="list-style-type: none">• ajut frecvent membrii familiei;• sunt preocupat/ă de munca mea;• am grijă sistematic de familia mea;• citesc foarte mult;• comunic și relaționez normal cu membrii familiei și colegii de la serviciu;• prietenesc onest cu o altă familie;• timpul liber îl petrec împreună cu
<p>nehotărât/ă; frumos/oasă; mobil/a;</p> <p>Prietenos/oasă; principal/ă; mândru/ă etc.</p> <p>III. De care trăsături negative vreau să mă debarasez</p>	<p>familia (la plimbare, în drumeții, excursii etc.).</p> <p>IV. Plan de acțiuni pentru formarea personală</p>
<ul style="list-style-type: none">••• <p>V. Plan de acțiuni pentru menținerea relațiilor familiale pozitive/armonioase</p> <ul style="list-style-type: none">•••	<ul style="list-style-type: none">•••
<p>VI. Concretizați perspectivele vieții de familie (pe termen scurt, mediu și lung/de durată)</p> <ul style="list-style-type: none">•••	

12. ALGORITMUL LUĂRII ȘI EVALUĂRII DECIZIEI

Matricea deciziei

Notă: *Matricea deciziei reprezintă algoritmul luării deciziei (procesul luării deciziei). Este mai comod și eficient să se lucreze în scris la fiecare etapă-pas. Se poate aplica atât în procesul luării deciziei individuale cât și a celei comune/familiale. Evaluarea deciziei se face la Sfatul familiei.*

Clarificarea problemei (se face o descriere concisă).
Colectarea și analiza informației privind problema expusă.
Formularea deciziei.
Determinarea deciziilor alternative (se formulează clar și concis).
Analiza fiecărei decizii (rezultatul și consecințele posibile).
Analiza opiniilor din partea altor persoane. Uneori putem cere sfatul persoanelor cu o experiență de viață mai mare (părinți, frați, prieteni).
Luarea deciziei (la această etapă se alege posibilitatea optimă).
Evaluarea deciziei. <i>(Controlăm dacă decizia luată soluționează problema. Dacă nu, revenim la lista deciziilor posibile și încercăm o altă variantă).</i>

Autor: Larisa Cuznețov

**PROBĂ: STUDIEM TEMPERAMENTUL ȘI
MIJLOACELE DE AUTOPERFECTIONARE**

**I. Privire esențializată asupra sangvinicului
(Autor G. Caron)**

Puncte tari

<i>Calități</i>	<i>Defecte posibile</i>
- vesel	- superficial
- spontan	- agitat
- imaginativ	- emotiv
- sociabil	- impulsiv
- serviabil	- irealist
- optimist	- naiv
- surâzător	- indiscret
- implicat	- instabil
- vorbăreț	- „atrăgător”
- amical	(atașament afectiv)
- sensibil	- persuasiv
- stimulat	- foarte influențabil
• Percepe, din priviri, emoțiile celorlalți	• Îi lipsește concentrarea
• Arată un spirit deschis	• Schimbă des subiectul de conversație
• E interesat de nou	• Detestă repetițiile
Este capabil să se apropie de ceilalți	• Își uită repede ordinele, sarcinile
Vrea să ofere celorlalți bună dispoziție	• Caută să îi distragă pe ceilalți
Vrea să îi ajute pe ceilalți	• Îi este frică să nu fie ignorat, izolat
Se apropie ușor de adulți și de semenii săi	• Îi place să fie recunoscut
• Vrea să fie iubit de toți	• Îi lipsește orientarea de principiu
	• Este inautentic în relațiile personale
	• Este înclinat să evite problemele
	• Este înclinat să creadă ce i se spune

Mijloace inteligente de susținere a copilului și a adultului cu temperament sangvinic

Sistematic

- A-i arăta afecțiune, prietenie
- A-i oferi un cadru precis de acțiuni și reguli clare;
- A-l lua deoparte pentru mesaje preventive;
- Exerciții de antrenare a atenției, spiritului de observare, a memoriei, voinței etc. (respirație vizualizată, observarea obiectelor mici);
- A antrena voința prin variate modalități, exersând stabilitatea, orientarea de principiu, perseverența și asiduitatea.

În caz dacă își pierde controlul

- A-i satisface nevoia de contact fizic și social;
- A-l ajuta să respire profund;
- A-l face să asculte activ;
- A-i re/verifica interesele;
- A-i vorbi despre ce îi place;
- A comunica *de la egal la egal*.

De reținut:

Un sangvinic educat se manifestă, preponderent, ca o persoană pozitivă, optimistă și onestă;

Sangvinicul este ușor educabil;

În realitate, temperamente pure se pot întâlni extrem de rar;

Este necesar de a valorifica atitudinea pozitivă a sangvinicului, a-i oferi posibilitatea să dăruiască bunăvoință, optimism, dispoziție bună; să acorde ajutor dezinteresat altor persoane etc.

II. Privire succintă și esențializată asupra colericului

Puncte tari

Calități

- curajos
- dinamic
- determinat
- idealist
- competitiv
- personal
- practic
- conducător
- entuziast
- de încredere
- optimist
- muncitor
- îndrăgit
- independent
- spontan

gust pentru aspirații
gândire liberă
răspunde rapid
centrat pe rezultate
decizii prompte
iubește acțiunea,
provocările, marile realizări

Defecte

- dominator
- agresiv
- brusc/reactiv
- vanitos
- rebel
- egocentric
- arogant
- dictator
- impulsiv
- nerăbdător
- sarcastic
- crud
- individualist

foarte critic privind acțiunile și
muncii făcute de alții
deleghează unele sarcini
serviabil
își risipește energia
setea de putere
crede că încurajările sunt de prisos
îi plac situațiile violente

Mijloace inteligente de susținere a copilului și a adultului

Se recomandă

Să fie ocupat în mod constant
Să-i oferim provocări noi
și variate
Să-i servim drept model
de autoritate
Să-i oferim ordine clare
și precise

În caz dacă își pierde autocontrolul

Se recomandă o ascultare atentă
Se recomandă a-i oferi
provocări mai puțin pretențioase
Se evită confruntările
Se evită aprecierile aproximative
sau cele neobiective

Să-i încredințăm responsa-
bilități de șef
Să-l învățăm să-și respecte
partenerii și obligațiunile
Să-l învățăm să resimtă
nevoile altora/cultivăm
empatia
Să-l facem să tragă
învățăminte dintr-un eșec
Antrenăm permanent voința
și conduita morală/onestă

De reținut:

La un coleric educat trăsăturile negative pot fi dificil de observat sau chiar acestea au fost lichidate.

În educația colericului trebuie să îmbinăm armonios exigența, bunăvoința, obiectivitatea și cerința pedagogică.

Comunicăm cu colericul calm, argumentat și valorificăm poziția *alături* (nu ne permitem desconsiderările și opiniile sarcastice).

III. Privire esențializată asupra flegmaticului

Puncte tari:

Calități

- calm - liniștit
- pașnic - tandru
- sensibil - cooperant
- metodic - creativ
- compătimitor - interiorizat
- neîndemânatic - ascultător
- credul

- Capabil de observație
- Se gândește lent la un lucru
- Demn de încredere
- Se motivează, ajutându-i pe ceilalți
- Simte totul în sine sa
- Se limitează la metodele verificate
- Îi place să fie apreciat, are nevoie de o atmosferă de acceptare

Defecte

- lent - leneș
- excesiv de sensibil - dependent
- laș - inflexibil
- egoist - iresponsabil
- încăpăținat - nehotărât
- dezinteresat
- ironic

- Rezită la schimbare
- Ușor de manipulat
- Îi lipsește inițiativa
- Puțin comunicativ
- Plin de resentiment
- Detestă lipsa de sensibilitate
- Rabdă țipele, presarea etc.

Mijloace inteligente de susținere a copilului și a adultului

Utilizarea capacității sale de
observație pentru a-l a face să
învețe totul treptat pe etape;
Să-i arătăm deschis
încrederea noastră
Să-l implicăm într-un anturaj
plăcut, activ, energic;
Să-i oferim provocări realiste;
Să-i oferim subiecte
vii, interesante.

În caz dacă își pierde controlul
Îi ajutăm să înțeleagă ceea ce
se întâmplă;
Îl susținem prin calmitatea
manifestată de noi;
Îl încurajăm și îi acceptăm felul de
a fi, dar, treptat îi sporim
capacitatea de a fi activ.

De reținut:

Un flegmatic educat bine este o persoană pozitivă și tolerantă,
foarte corectă și amabilă.
Flegmaticul trebuie să învețe a spune **nu** în unele situații de viață
(altfel este prea bun, moale etc.).

IV. Privire esențializată asupra melancolicului

Puncte tari:

<i>Calități</i>	
- serios	- responsabil
- stabil	- interiorizat
- foarte sensibil	- profund
- perfecționist	- întrebător
- curios	- personal
- prudent	- imaginativ
fidel	
participant	
învață cu ușurință	
răspunde de multe ori la întrebări	
îi place să fie apreciat	
are grija la detalii	
iubește: acțiunea,	
provocările, marile realizări	

<i>Defecte</i>	
- trist	- inert
- rigid	- pesimist
- manifestă prejudecat	- bănuitor
- inflexibil	- visător
- indiscret	- egocentric
- individualist	- fricos
- nesociabil	- capricios
ranchiunos	

îi lipsește entuziasmul
este depresiv (meditează adesea)
se simte deseori victimă
îi crește frică de schimbare
este ușor de jignit
este înclinat spre critică
nu-i place să fi criticat și nici să se înșele

Mijloace inteligente de susținere a copilului și a adultului

În mod regulat

să-l facem să-și trăiască melancolia, determinându-l să se ocupe de alți oameni
să-l provocăm să vorbească mai mult
să-l invităm să se ocupe de o cauză socială

În caz dacă își pierde autocontrolul

să-i încredințăm responsabilități
să-l consolăm prin a-i oferi încredere și avansuri
să-l ascultăm și să-l apreciem la justa lui valoare

să-l valorizăm, fără a-l
supravaloriza și surmena
să-l determinăm să facă
servicii de binefacere

De reținut:

Melancolicii *puri* se întâlnesc extrem de rar. Acest psihotip, ca și celelalte, sunt mixte, îmbină și alte trăsături de la celelalte temperamente.

În educație și autoperfecționare de atras atenție asupra formării rezilienței și sporirii capacității de muncă (dar o facem treptat pentru a evita suprasolicitările psihofizice).

TESTEĂM TEMPERAMENTUL PREDOMINANT

SARCINĂ: bifați căsuța care evaluează mai bine temperamentul dumneavoastră – mult (M), puțin (P) sau deloc (D).

De obicei, sangvinicul este înclinat să...	M	P	D
- fie vesel.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- fie optimist.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- să-și facă pretutindeni prieteni.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- întoarcă serviciul și să ofere ajutor.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- se agite și să se enerveze.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- înceapă multe lucruri fără să le termine.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- răspundă nevoilor proprii.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- schimbe des locul, locuința.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total =	(×3) +	(×1) +	0

De obicei, colericul este înclinat

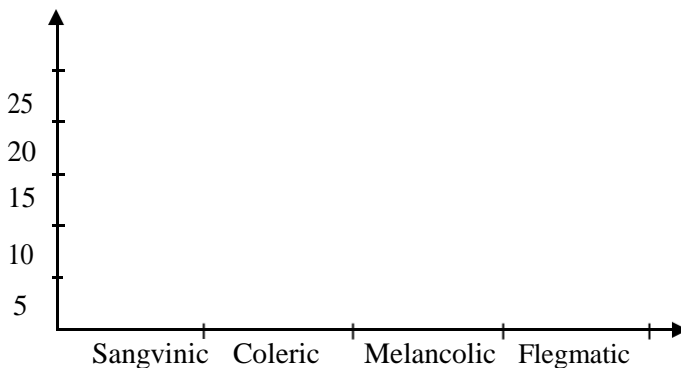
	M	P	D
să fie peste tot primul.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
să fie liderul unui grup.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
să vadă partea bună a lucrurilor.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
să pună în practică ceea ce gândesc.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
să fie agresiv în apărarea proiectelor mele..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
să fie dur față de cei care nu gândesc ca mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
să fie sarcastic când un lucru nu mă privește.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
să-și păstreze independența.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total =	(×3) +	(×1) +	0

Melancolicul este:

sensibil la opiniile parvenite la adresa a ceea ce vorbesc eu.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
în muncă pune preț mare pe detalii și minu- țiozitate.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
atent cu prietenii și le este fidel.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
implicat cu totul/absolut într-o cauză.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bun în munca mea	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
axat pe perceperea vieții în negru.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
visător/visează viața în loc să o trăiască.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vulnerabil și ține supărarea mult timp.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total =	(×3) +	(×1) +	0

<i>De obicei, flegmaticul este înclinat spre</i>	M	P	D
a căuta să provoace râs.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a servi drept mediator în conflicte.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a păstra calmul.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a fi eficient.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a-și lua timp înainte de a începe a lucra.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a-și bate joc de alții în sinea mea..... (fără să le-o spun)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- dificultate în alegere și decizie.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total =	(×3) +	(×1) +	0

Profilul meu



**EVENIMENTELE DIN CADRUL VIEȚII
ȘI VALOAREA PONDERALĂ A STRESULUI**

*Chestionar cu privire la determinarea valorii ponderale a
stresului*

**SCHIMBĂRILE VIEȚII ȘI PREȚUL PE CARE-L PLĂTIM
PENTRU STRES**

Doctorul psihiatru H. Holmes și colegii săi de la facultatea de medicină de la *Universitatea din Washington* au elaborat o *Scală a evenimentelor vieții*, care permite măsurarea stresului psihologic asociat variațiilor schimbării în viață. Utilizarea acestei scale a demonstrat că există o legătură între schimbările din viață și declanșarea unor boli nervoase sau probleme medicale, uneori minore, altele majore.

Din lista evenimentelor menționate mai jos bifați-le pe cele care s-au produs în timpul ultimilor doi ani din viața Dvs. După ce ați calculat punctajul total, consultați tabloul, de la sfârșitul chestionarului, pentru a vă interpreta rezultatele.

Evenimente din viață	Valoarea ponderată a stresului
Decesul soțului/soției	100
Divorțul	73
Despărțirea soților	65
Pedeapsa cu închisoarea	63
Decesul unui părinte	63
Boala sau suferința personală	53
Căsătoria	50

Evenimente din viață	Valoarea ponderată a stresului
<input type="checkbox"/> Concedierea	47
<input type="checkbox"/> Împăcarea soților	45
<input type="checkbox"/> Pensionarea	45
<input type="checkbox"/> Schimbarea stării de sănătate sau a comportamentului unui membru al familiei	44
<input type="checkbox"/> Sarcina/graviditatea	40
<input type="checkbox"/> Dificultăți de ordin sexual	39
Sosirea unui nou membru în familie (prin naștere, adopție etc.)	39
Adaptarea la locul de muncă sau la afacerea proprie	39
<input type="checkbox"/> Schimbări în situația financiară	38
<input type="checkbox"/> Decesul unui prieten apropiat	37
<input type="checkbox"/> Schimbarea meseriei, a profesiei	36
<input type="checkbox"/> Cearta cu soțul/soția	35
<input type="checkbox"/> Credit/ipotecar mai mare de 10 000 \$	31
<input type="checkbox"/> Sechestrul asupra imobilului	30
<input type="checkbox"/> Schimbarea responsabilităților la locul de muncă	29
<input type="checkbox"/> Plecarea de acasă a unui fiu sau a unei fiice	29
<input type="checkbox"/> Probleme cu familia soțului/soției	29
<input type="checkbox"/> Realizări majore în plan profesional	28
Începutul sau întreruperea muncii soțului/soției	26
<input type="checkbox"/> Începutul sau sfârșitul studiilor	26
<input type="checkbox"/> Schimbarea condițiilor de viață	25

Evenimente din viață	Valoarea ponderată a stresului
<input type="checkbox"/> Revizuirea de viață	24
<input type="checkbox"/> Probleme cu patronul/șeful	23
<input type="checkbox"/> Schimbări în condițiile, orele de muncă	20
<input type="checkbox"/> Schimbarea reședinței	20
<input type="checkbox"/> Schimbarea școlii	20
<input type="checkbox"/> Schimbarea activităților recreative	19
<input type="checkbox"/> Schimbarea practicilor religioase	19
<input type="checkbox"/> Schimbarea activităților sociale	18
<input type="checkbox"/> Credit sau ipotecă mai mare de 10 000 \$	17
<input type="checkbox"/> Schimbarea depreinderilor de somn	16
<input type="checkbox"/> Schimbări în obiceiurile, ritualurile de reunire/adunare a familiei	15
<input type="checkbox"/> Schimbarea obiceiurilor alimentare	15
<input type="checkbox"/> Vacanțele	13
<input type="checkbox"/> Timpul sărbătorilor	12
<input type="checkbox"/> Infrațiuni minore ale legii	11

Cu siguranță că această probă va face să vă gândiți cum să schimbați conduita Dvs., să stabiliți cauzele eșecurilor și să preveniți unele situații existențiale dificile.

Interpretare

• 300 și mai mult

Dacă suma totală a punctelor dumneavoastră este mai mare de 300, aveți 80%, șanse să deveniți bolnav în cursul următorilor doi ani. Nivelul Dvs. de toleranță la anxietate este suprasolicitat. **ATENȚIE!**

• 150-300 • Sub

Schimbați situația urgent.

Dacă rezultatele Dvs. se situează între 150 și 300 de puncte, aveți doar 57% șanse să deveniți bolnav. **PRUDENȚĂ!**

150

Dacă punctajul Dvs. total este de mai puțin de 150 puncte, n-aveți decât 37% șanse să fiți bolnav în timpul următorilor doi ani. **CONTINUAȚI!** Sau schimbați modul de viață!

Preveniți situațiile dificile!

Notă: Nu disperați, axați-vă pe modul echilibrat de viață; evitați toate tipurile de abuz (alimentar, relaționarea și comunica-rea toxică etc. și exersați reziliența.

Autori: H. Holmes, K. Lamot

Rețineți:

Scopuri pozitive de viață ⇔ Gândire pozitivă ⇔
Optimism ⇔ Recunoștință ⇔ Acțiunorale ⇔ Conduită
pozitivă ⇔ Perstive pozitivviață ⇔ Viață
împlinită/fericită.

**PROBA: ÎNCERCAȚI DIVERSE FELURI DE A REZOLVA UN
CONFLICT ȘI CONSECINȚELE ACESTUIA**

Notă: Fiți obiectiv și sincer. Ar fi cazul să realizați această probă împreună cu partenerul conjugal.

CONSECINȚE	
asupra ta	asupra celuilalt
Adresați cuvinte urâte, care rănesc (ofensatoare).....	
Umiliți persoana, adresați jigniri verbale (de tipul etichetării, desconsiderării).....	
Exagerați și înjosiți: <i>Parcă ești</i>	
Brutalizați, bruscați.....	
Loviți (cu pumnii sau cu picioarele).....	
Vorbiți rezonabil cu celălalt.....	
Vă calmați.....	
Spuneți tuturor membrilor familiei.....	
Vorbiți și discutați cu membrii familiei despre conflict.....	
Îi vorbesc soțului/soției mele.....	
Altele.....	

EU MĂ SIMT

CELĂLALT SE SIMTE...

- | | |
|-------------------------|---|
| ■ 1. Frustrat..... | ■ |
| ■ 2. Tensionat..... | ■ |
| ■ 3. Supărat..... | ■ |
| ■ 4. Indignat..... | ■ |
| ■ 5. Nefericit..... | ■ |
| ■ 6. Enervat..... | ■ |
| ■ 7. Trist..... | ■ |
| ■ 8. Răzbunător..... | ■ |
| ■ 9. Jenat..... | ■ |
| ■ 10. Blamat..... | ■ |
| ■ 11. Stupid..... | ■ |
| ■ 12. Izolat..... | ■ |
| ■ 13. Vesel..... | ■ |
| ■ 14. Fericit..... | ■ |
| ■ 15. Încurajat..... | ■ |
| ■ 16. Iubit..... | ■ |
| ■ 17. Înțeleș..... | ■ |
| ■ 18. Respectat..... | ■ |
| ■ 19. Valorizat..... | ■ |
| ■ 20. Mulțumit..... | ■ |
| ■ 21. De încredere..... | ■ |

După ce ați stabilit situația Vă gândiți la o strategie de evitare și/sau soluționare a conflictelor familiale.

Autor: G. Caron [8]

Propunem o strategie de dirijare și prevenire a conflictelor familiale.



Notă: Această floare conține petale pe care sunt înregistrate cauzele conflictelor familiale. Membrii familiei se adună și discută la *Sfatul familiei* cauzele conflictelor, apoi le scriu pe o foaie și elaborează o floare a conflictelor familiale, petelele căreia reprezintă câte o cauză a conflictelor. Floarea cauzelor conflictelor, pe care o propunem noi, elucidează cele mai frecvente cauze/blocaje ce provoacă conflicte familiale și subminează comunicarea, relaționarea și climatul moral în familie. Evident că pe petale pot fi și alte cauze. Apoi familia se înțelege să evite aceste blocaje. Dacă membrii familiei au schimbat comportamentul și nu comit greșelile vizate un timp mai îndelungat (1-3 luni), petala cu blocajul respectiv se rupe. Treptat, se lucrează la fiecare aspect pentru a lichida cauzele conflictelor și a instaura în familie pacea.

Autor: Larisa Cuznețov [10]

PROBĂ DE STABILIRE A ATITUDINII PĂRINTEȘTI (A.Varga, V. Stolin)

Proba/testul reprezintă un instrument psihodiagnostic, orientat asupra aprecierii atitudinii părintești problemele educației și comunicării cu copiii.

Prin atitudinea părintească se înțelege poziția adultului și reacțiile emoționale în raport cu copilul. Aici se includ stereotipurile comportamentale practicate în relația cu copilul, particularitățile perceperii, înțelegerii și aprecierii personalității acestuia, manifestărilor lui.

Structura chestionarului

Chestionarul conține 5 componente, care caracterizează atitudinea părinților.

Acceptarea-respingerea. Reflecta atitudinea emotiva integra in raport cu copilul. Pe de o parte: părintelui îi place copilul așa cum este, respectă individualitatea copilului, îl iubește, îl simpatizează. Părintele se străduie să petreacă cât mai mult timp împreună cu copilul, acceptă interesele și planurile acestuia. **Latura opusă:** părintele își percepe copilul drept un rău, încăpăținat, ratat (ghinionist); i se pare ca copilul nu va avea succes în viață din cauza aptitudinilor reduse, a lipsei inteligenței și a înclinațiilor proaste. La general, părintele simte în raport cu copilul un disconfort, ciudă, necaz, iritare, obidă. El nu are încredere în copil și nu-l respectă.

II. Cooperarea/colaborarea – atitudine părintească pozitivă, valoroasă din punct de vedere social; dorită. Părintele este cointerestat în preocupările și planurile copilului, se străduie să-l ajute în toate. Părintele apreciază înalt aptitudinile intelectuale și creative ale copilului, încearcă sentimentul de mândrie

pentru el; stimulează inițiativa și autonomia copilului, este empatic și înțelegător. Părintele are încredere în copil, încearcă să se plaseze pe poziția lui în problemele discutabile.

Simbioza (forma de conviețuire reciproc avantajoasă) – situația reflectă distanța interpersonală în comunicarea cu copilul. Acumulând un punctaj maximal la această scală, putem spune că părintele tinde la o atitudine de simbioză în raport cu copilul. Această tendință se descrie astfel: părintele se consideră o entitate integră cu copilul sau, tinde spre satisfacerea tuturor necesităților acestuia. Părintele, permanent simte o neliniște pentru copil, acesta i se pare mic și neajutorat. Neliniștea părin-tească începe să sporească, când copilul începe a fi autonom în unele situații și împrejurări. Din propria dorință părintele niciodată nu-i oferă copilului independența.

IV. *Hipersocializare autoritară* – reflectă forma și direcția controlului coercitiv al părinților. Punctajul maximal la această scală reflectă severitatea și autoritarismul părintelui în relația cu copilul. Părintele cere de la copil disciplină și ascultare necondiționată. El încearcă să-i impună în toate copilului voința sa, nu este empatic (adică, capabil să se plaseze în situația copilului). Pentru manifestarea propriei voințe copilul este aspru pedepsit. Părintele se manifestă dur, urmărește conduita copilului, realizările lui sociale, veghează asupra deprinderilor, gândurilor, sentimentelor acestuia.

Micul ratat – scala reflectă particularitățile percepției și înțelegerii incorecte a copilului de către părinte. Punctajul maximal demonstrează tendința părintelui de a-l subaprecia pe copil, de a-i atribui inaptitudine personală și socială. Părintele îl vede mai mic în comparație cu vârsta reală. Interesele, pasiunile, gândurile și sentimentele copilului i se par copilărești, neserioase.

Copilul este abordat ca o persoană cu insuccese, deschisă pentru

influențele proaste. Părintele n-are încredere în copil, este necăjit de insuccesele lui. Drept urmare, părintele încearcă să-l protejeze de greutățile vieții și să-i verifice cu strictețe acțiunile.

Fiecare răspuns *Da* sau *Corect* se apreciază cu un punct.

Cheia:

Acceptarea-respingerea: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.

Cooperarea – colaborarea: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.

Simbioza: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

Hipersocializare autoritara: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

Micul ratat (infantilizarea copilului): 9, 11, 13, 17, 22, 23, 28, 54, 61.

Eu întotdeauna îmi compătimesc copilul.

Eu mă consider dator să cunosc tot ceea ce gândește copilul meu.

Eu îmi stimez copilul.

Mi se pare ca comportamentul copilului meu deviază considerabil de la normă.

Trebuie să ținem copilul cât mai departe de problemele vieții.

Eu simt bunăvoință (simpatie) față de copilul meu.

Părinții buni protejează copilul de la problemele vieții.

Deseori copilul meu îmi este neplăcut.

Eu totdeauna mă strădui să-mi ajut copilul.

Sunt cazuri când atitudinea mea față de copil îmi pare destul de corectă.

Eu simt ciudă și necaz în raport cu copilul meu.

Copilul meu nu va reuși nimic în viață.

Mi se pare că alți copii râd/ îl desconsideră de copilul meu.
Copilul meu comite deseori fapte care, în afara de regret și desconsiderare, nu merită nimic.
Pentru vârsta sa copilul meu este puțin dezvoltat.
Copilul meu intenționat se comportă urât, ca să-mi facă în ciudă.
Copilul meu îmbibă ca un *burete* tot ce-i rău.
Cu toată străduința mea, este dificil să-l învăț pe copilul meu bunele maniere.
Copilul educat în limite severe va crește om cumsecade.
Îmi place când prietenii copilului meu ne vizitează.
Particip activ la formarea personalității copilului meu.
De copilul meu se *lipește* tot ce-i rău.
Copilul meu nu va izbuti în viață.
Când într-un anumit anturaj se vorbește despre copii, îmi este rușine de faptul că copilul meu nu este atât de deștept și talentat cum ași dori.
Îl compătimesc pe copilul meu.
Când compar copilul meu cu semenii lui, aceștia îmi par mai maturi (comportament și gândire).
Eu cu plăcere îmi petrec cu copilul tot timpul liber.
Deseori regret că copilul meu crește și se maturizează (cu duioșie mi-l amintesc micuț).
Deseori mă surprind având o atitudine dușmănoasă față de copilul meu.
Visez ca copilul meu să obțină de la viață tot ceea ce nu mi-a reușit mie.

Părinții trebuie să accepte și să în țelegă copilul său, dar nu numai să ceară de la el acest lucru.

Eu mă strădui să satisfac toate dorințele copilului meu.

La luarea deciziilor familiale trebuie să se ia în considerare opinia copilului.

Eu mă interesez foarte mult de viața copilului meu.

În conflict cu copilul, eu deseori recunoasc că el are dreptate.

Copiii înțeleg foarte devreme că părinții pot greși.

Eu întotdeauna țin cont de copilul meu (îl iau în considerare).

Eu am pentru copilul meu sentimente prietenești.

Egoismul, încăpăținarea și lenea sunt motivele de bază ale capriciilor copilului meu.

Este imposibil să te odihnești normal, dacă îți petreci vacanța împreună cu copilul.

Principalul este ca copilul să aibă o copilărie liniștită și fără de griji.

Uneori mi se pare că copilul meu nu este capabil de nimic bun.

Eu împărtășesc pasiunile copilului meu.

Copilul meu îl *poate scoate de pe fix pe oricine*.

Eu înțeleg necazurile copilului meu.

Copilul meu deseori mă irită.

Educarea copilului este o povară, o enervare continuă.

Disciplina severă în copilărie dezvoltă un caracter puternic.

Eu nu am încredere în copilul meu.
Copiii mulțumesc mai târziu pentru educarea severă.
Uneori mi se pare că îl urăsc pe copilul meu.
Copilul meu are mai multe neajunsuri decât calități pozitive.
Eu împărtășesc interesele copilului meu.
Copilul meu nu este capabil să facă ceva dindependent.
Copilul meu va crește neadaptat la viață.
Iubesc copilul meu (îmi place) așa cum este.
Eu urmăresc cu minuțiozitate starea sănătății copilului meu.
Deseori sunt încântată de copilul meu.
Copilul nu trebuie să aibă secrete față de părinți.
Am o părere nu prea buna despre capacitățile copilului meu
și nu ascund de el acest lucru.
Doresc ca copilul meu să prietenească cu copiii acceptați de
părinții lui.

Rețineți: Acest test Vă ajută să meditați asupra relației
Dvs. cu copilul; să schimbați metodele și strategiile educative,
inclusiv, ar fi bine să re/evaluați comunicarea, relaționarea și
aprecierea copilului.

17. PROBĂ:
VERIFICAȚI CE TIP DE PĂRINTE SUNTEȚI

Notă: tata (T) și mamă (M), precizează cărui tip de părinte aparțin în raport cu alegerea următoarelor afirmații (ele se bifează sau se pun semnele „+” ori „-”).

	De acord		Nu sunt de acord	
	M	T	M	T
1. Părintele trebuie să impună ansamblul regulilor casei/ familiei	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
2. Este folositor să promiți ceva copiilor pentru a obține comportamentul dorit	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
3. Este inutil să impui limite copiilor	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
4. Este important să structurezi realitatea copilului, ținând cont de punctul sau de vedere	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
5. Părintele are întotdeauna dreptate	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
6. Trebuie să avem așteptări mari de la copii	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
7. Părintele trebuie să-l lase pe copil complet liber să-și facă alegerile	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
8. Este important să oferi alternative copiilor	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
9. Părintele trebuie să dea ordine copilului său	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
10. Este important ca părintele să tindă spre perfecțiune	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

	De acord		Nu sunt de acord	
	M	T	M	T
11. Părintele nu trebuie să intervină în experiențele personale ale copilului său	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
12. Părintele trebuie să înlesnească comunicarea interpersonală	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
13. Este important ca un copil să se supună unei autorități părintești	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
14. Este legitim să te aștepți ca copilul tău să „aibă performanță” în toate domeniile	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
15. Copilul este complet apt pentru a dobândi prin el însuși propria siguranță interioară	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
16. Părintele poate fi flexibil și nuanțat în aplicarea regulilor familiale	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
17. Disciplina trebuie să treacă mai întâi prin etapa pedepsei	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
18. Exprimarea decepției în fața copilului îl ajută să-și schimbe conduita	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
19. Copilul este în măsură să se disciplineze singur	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
20. Fiecare poate formula anumite exigențe copilului său	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
21. Nu este foarte important să acorzi o atenție pozitivă copilului tău	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

	De acord		Nu sunt de acord	
	M	T	M	T
22. Părintele este principalul responsabil pentru comportamentul copilului	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
23. Copilul trebuie ca înainte de toate să-și exprime universul său emoțional	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
24. Părintele favorizează rapid capacitatea de ascultare a copilului	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
25. Trebuie să supraveghem toate comportamentele copiilor noștri	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
26. Copiii sunt o reflecție a părinților lor	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
27. Copiii și părinții sunt confidenți și prieteni	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
28. Trebuie să-i lăsăm copilului un spațiu de libertate	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Trebuie să subliniem mai mult slăbiciunile decât punctele tari ale copilului nostru	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Este important să căutăm motivele care explică comportamentele copilului	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
31. Înainte de a face o alegere personală, trebuie să ținem întotdeauna cont de părerea copiilor	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
32. Copiii trebuie să fie încurajați să aibă	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

	De acord		Nu sunt de acord	
	M	T	M	T
relații cu ceilalți copii și adulți				
33. Este important să-i punem pe copii la locul lor/ <i>la punct</i>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
34. Cererile pe care le facem copiilor pot varia în funcție de circumstanțe	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
35. Nevoile copilului au prioritate în fața nevoilor parentale	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Părinții favorizează ocaziile care permit copilului să dea dovadă de curiozitate și inițiativă	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
37. Trebuie să analizăm comportamentele copilului	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
38. Este important ca copiii să depindă de părinții lor atât în plan afectiv cât și în plan material	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
39. Copilul este în măsură să înțeleagă cum să se ghideze singur, adică autonom	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
40. Părintele face alegerea între nevoile sale, cele ale cuplului și ale copilului	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
41. Părintele compară copiii între ei	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
42. Părintele trebuie, cu orice preț, să clarifice conflictele familiale	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
43. Dragostea trebuie să primeze în fața oricărei constrângeri	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

	De acord		Nu sunt de acord	
	M	T	M	T
44. Părintele trebuie să propună activități familiale plăcute	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
45. Ceilalți adulți nu trebuie să se amestece în educația copilului meu	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
46. Imaginea pe care o afișează copilul meu este foarte importantă pentru mine	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
47. Părintele care reduce constrângerile favorizează manifestarea creativității	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
48. Părintele trebuie să observe și să sublinieze reușitele copilului său	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Părintele poate aplica copilului său o pedeapsă fizică ca să-l facă să fie rezonabil	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Este important ca un copil să-și concentreze atenția asupra sarcinilor și responsabilităților	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Copilul trebuie să învețe să reevalueze atitudinile de autoritate pentru a câștiga autonomie	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
52. Acordându-i încredere, părintele îl ajută pe copil să acționeze independent	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
53. Acasă trebuie să facem în așa fel ca copilul să fie prudent	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

	De acord		Nu sunt de acord	
	M	T	M	T
54. Acasă copilul trebuie să țină cont de circumstanțele și dispozițiile membrilor familiei	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
55. Acasă copilul nu ține cont de așteptările părinților	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
56. Acasă copilul se simte în siguranță fizică și afectivă	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

PRECIZĂRI

Afirmațiile 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49, 53, 55 definesc **părinții autoritari**.

Afirmațiile 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 54 definesc **părintele consilier**.

Afirmațiile 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51 definesc **părintele permisiv**.

Afirmațiile 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56 definesc **părintele ghid**.

Dorind să înțelegeți ce fel de părinte sunteți, probabil veți descoperi că aparțineți concomitent, mai multor tipuri. Aceasta se consideră normal și demonstrează că situațiile în cadrul familiei sunt variate; uneori trebuie să fiți autoritar, alteori permisiv sau/și în rol de consilier și ghid.

Autor G. Caron [8]

RESPECTĂM DREPTURILE COPILULUI

Strategie pozitivă de educație a copilului

Convenția cu privire la Drepturile Copilului a fost adoptată de Adunarea Generală a Națiunilor Unite la 20.11.1989. Convenția se bazează pe 4 principii generale:

Copiii nu trebuie să fie discriminați, indiferent de rasă, culoare, sex, limbă, religie, opinie etc.

Copiii au dreptul la supraviețuire și dezvoltare în toate aspectele vieții.

Respectarea intereselor copiilor.

Copiii trebuie admiși ca participanți la toate evenimentele vieții sociale.

Parlamentul Republicii Moldova a ratificat Convenția cu privire la Drepturile Copilului la 12.12.1990, documentul vizat fiind în vigoare pentru țara noastră din 25.02.1993.

În luna ianuarie 1998 Guvernul Republicii Moldova a luat decizia privind constituirea *Consiliului Național pentru Protecția Drepturilor Copilului*.

Esențializat și succint, copiii au următoarele Drepturi:

Dreptul la supraviețuire și dezvoltare.

Dreptul la un nume și o naționalitate.

Dreptul la educație și informare.

Dreptul la identitate culturală și religioasă.

Dreptul la asistență medicală.

Dreptul la joc, odihnă, recreere.

Dreptul de avea o familie.

Dreptul de a fi protejat împotriva oricărei forme de discriminare.

Dreptul de a-și exprima opinia.

Dreptul de a fi protejat împotriva conflictelor armate, violenței și maltratării.

Dreptul la asociere.

*Extras din Convenția cu privire la Drepturile
Copilului. ONU Fundația UNICEF*

Reține:

Dacă vom respecta Drepturile Copilului permanent, vom realiza o educație familială autentică, centrată pe valorile etern-umane.

Familia și școala reprezintă cele mai importante instituții sociale, care promovează și familiarizează copilul cu Drepturile sale.

Explicația și respectarea Drepturilor Copilului se corelează armonios cu explicația și respectarea obligațiilor acestora.

STRATEGIE POZITIVĂ DE VIAȚĂ.

ZÂMBETUL ȘI RÂSUL

Mergem prin viață optimist

Reține:

Influența râsului asupra fiziologiei omului a fost investigată și descrisă în Antichitate de către Hipocrate, iar în anii 1970 în SUA a apărut o știință specială ce studiază râsul ca emoție umană. Astăzi fenomenul vizat este cercetat de medicii din toată lumea. Ei au stabilit că **râsul**:

fortifică imunitatea, fiindcă în procesul râsului sporște elaborarea anticorpilor, care luptă cu bacteriile și virușii. Maladiile nu *se lipsesc* de omul vesel, însă dacă acesta s-a îmbolnăvit, dar este optimist, el are toate șansele să se însănătoșească mult mai repede decât omul pesimist și acel care tot timpul este nemulțumit, se jeluie și se vaicăără permanent; râsul este un bun remediu și pentru cele mai grave maladii.

asigură securizarea, apărarea inimii și a sistemului circulator. În stările tensionate, cele depresive și în dispoziția minoră se afectează celulele care reglează activitatea sistemului circulator. Dacă aceste stări prevaluează, vasele sangvine slăbesc și în ele ușor apar depunerile de colesterol, care le îngustează și le deteriorează, provocând așa maladii periculoase ca ateroscleroza, icterul cerebral, infarctul etc. Cercetările asupra bolnavilor cardiaci au demonstrat că aceste persoane râdeau de două ori mai rar decât sămașii lor sănătoși;

reglează tensiunea arterială. La bolnavii hipertonici 10 min. de râs scade TA cu 10-20 mm. a coloanei de mercur, iar

hipotonicii (persoane cu tensiune joasă), dacă râd des detestă dispariția slăbiciunii, vârtejurilor și a durerilor de cap;

dezvoltă sistemul respirator. Atunci când râdem inspirația devine mai lungă și profundă, iar expirația, invers, devine scurtă și puternică, ceea ce contribuie la ventilarea mai bună a plămânilor (plămânii elimină tot aerul, se curăță, iar mușchii organelor respiratorii se dezvoltă). Astfel, răsând, ne învățăm a respira mai profund, cu tot pieptul;

micșorează durerea, acționează ca un analgetic. Hormonii, endorfinele, care se elimină în timpul râsului acționează ca tabletele analgetice. Totodată, omul care râde se sustrage de la durere, uitând de ea;

scoate tensiunea psihologică, contribuie la relaxarea persoanei. Răsând, noi efectuăm o muncă fizică după care mușchii se relaxează;

este un factor al longevității umane. Râsul provoacă îmbogățirea organismului cu oxigen/ O₂ de patru ori, și tot de atâtea ori intensifică metabolismul. Medicii consideră râsul drept o alergare ușoară, el implică mușchii spatelui, abdomenului, a brațelor și chiar a picioarelor. 10 minute de râs ard atâtea calorii cât se conțin în cinci bomboane cu ciocolată și oferă o încărcătură fizică echivalentă cu mersul pe bicicletă;

sporește capacitatea de muncă. Mușchi mimici faciali implicați trimit semnale în creier, ceea ce intensifică circulația sangvină a acestuia. Minte devine mai lucidă, omul gândește mai bine, se îmbunătățește atenția, iar deciziile sunt luate mai repede și eficient;

ajută persoana să-și găsească prieteni. Savanții consideră că în creierul uman există neuroni care răspund de citirea și

descifrarea fețelor, adică a expresiei acestora. Ei ne fac să imităm expresia feței persoanei din anturajul nostru, deci, râsul este contagios/molipsitor. Ca răspuns, persoana va zâmbi sau a râde și ea. Atunci când în colectivul de muncă este vesel, se râde, toți sunt zglobii, oamenii se trag la lucru. Persoanele vesele soluționează conflictele familiale mult mai repede și mai eficient [56].

***Propunem câteva strategii de valorificare a râsului
în viața cotidiană:***

Dimineța ascultați o muzică energizantă (e bine de făcut gimnastică).

Lecturați cărți ce conțin bancuri, glume; povestiri, nuvele vesele, comice.

Vă asigurați cu prieteni optimiști, veseli și evitați persoanele pesimiste, *mohorâte*.

Priviți emisiuni televizate umoristice, comedii, filme vesele, muzicale; frecvențați spectacolele – concertele de umor.

Meditați: imaginându-vă persoana care va supărat într-o situație comică și atunci emoția negativă va dispărea rapid.

Practicați sistematic următoarele exerciții:

vă culcați pe spate, mișcați corpul de parcă mergeți pe bicicletă și râdeți tare (mișcările sunt foarte energice) timp de 30 sec., apoi relaxați-vă;

zâmbiți 6-12 sec., apoi râdeți prin Hi-Hi-Hi lung/1-3 min.; în continuare râdeți prin Ha-Ha-Ha încă 1-3 min. și încheiați cu un zâmbet de 6-12 sec.

Din terapia prin râs și yoga [50]

**OBSERVĂM, AJUTĂM ȘI SUSȚINEM COPILUL.
HIPERACTIVITATEA ȘI STATUTUL DE ȘCOLAR**

Probă: Hiperactivitatea și impulsivitatea copilului

Notă: *Părinții reprezintă cele mai importante persoane din viața copilului. Ei trebuie să-l observe permanent, să-l ghideze, să-l susțină. Pentru a fi eficienți în acțiunile sale, adulții trebuie să știe specificul conduitei copilului și particula-ritățile lui de personalitate și vârstă.*

Hiperactivitate

Copilul este neliniștit, își freacă des mâinile sau picioarele, sau se răsuțește pe scaun.

Deseori sare, se ridică la activități sau în alte situații (în care se presupune că ar trebui să rămână așezat).

Deseori aleargă, se zbungue sau se cațără (în situațiile nepotrivite).

Deseori îi este greu să se mențină liniștit în jocurile sau activitățile din timpul liber.

Deseori este *gata de luptă* sau acționează de parcă ar fi *montat pe arcuri*.

Deseori vorbește mult și fără rost.

Impulsivitate

Copilul lasă baltă lucrul început (n-are răbdare să-l finalizeze).

Deseori îi este greu să-și aștepte rândul.

Îi întrerupe deseori pe alții sau își impune prezența (conversează sau se joacă).

Acționează prompt, fără a se gândi, apoi gândește.

Neatenție

Copilul nu observă și nu acordă atenție detaliilor.

Deseori îi este greu să mențină atenția asupra unei activități.

Deseori pare că nu ascultă când i se vorbește personal.

Deseori, nu se conformează ordinelor și nu reușește să-și ducă la bun sfârșit temele școlare sau sarcinile sale.

Deseori îi este greu să-și organizeze lucrările sau activitățile.

Deseori evită a face sarcinile care necesită un efort mental susținut.

Pierde des unele obiecte necesare pentru activitățile sale (jucării, caiete, stilouri, creioane etc.).

Este deseori distrat și ușor se sustrage de la activități.

Autor: G. Caron [8]

Rețineți:

Pentru a forma la copil calitățile volitive este necesar să-l implicăm permanent în:

activități interesante, care cer concentrarea atenției;
îndelincirea unor sarcini în colaborare cu alte persoane;
verificarea corectitudinii sarcinilor realizate în cadrul controlului și a discutării unor situații care-i provoacă dificultăți.

STRATEGII PARENTALE POZITIVE DE SUSȚINERE

A COPILULUI CARE PLEACĂ LA ȘCOALĂ



Încurajați copilul să se pregătească pentru școală. Spuneți-i aici să se învâță lucrurile și că îi va fi interes. Acumularea cunoștințelor și competențelor va crește mare și va deveni înțelept.



Îndemnați copilul să se pregătească pentru școală. Obișnuiți copilul să se culce și să se trezească o oră ortabilă.

Stabiliți de comun acord noile reguli și asigurați respectarea acestora. E bine să așteptați ca să se mențină disciplina în cameră și la școală.



Nu grăbiți copilul atunci când el își face temele acasă. Astfel îi alimentați încrederea în propriile forțe. Nu uitați să verificați temele pregătite. Puteți să sugerați, dar încercați să faceți temele pentru el.



Întemeiați o mică bibliotecă, din care să nu lipsească dicționarele explicative ortografice, dicționarele de sinonime și antonime, enciclopediile etc.

Procurați rechizitele școlare împreună cu copilul. Nu rocați rechizitele în formă de jucării care au alte efecte. Acestea îi vor sustrage atenția, care și așa de scurtă.

Discutați cât mai mult cu copilul școlar. Astfel veți ști care îi sunt problemele, succesele și neîndeplinirile. Când se întoarce la școală, uitați să-l întrebați: „Cum te-ai simțit astăzi? Ce cuvinte noi ai învățat? Da și ce înseamnă acest cuvânt? Ce îți-a plăcut la școală?”

Interesați-vă de reușitele copilului la școală. Discutați cu profesora despre acestea. Mergeți sistematic la adunările de părinți pentru a afla aspectele cele mai importante ale educației familiale și școlare.

(D. Carauș, V. Lungu. Ședințe cu părinții. Chișinău; ARC, 2008) Adaptare Larisa Cuznețov

STRATEGII DE DEPĂȘIRE A STRESULUI (*Semne că stresul s-a instalat*)

Expunerea la stres prelungit duce la dezechilibre hormonale cu multiple simptome:

fizice: tulburări de somn, oboseală, tulburări digestive (vomă, diaree etc.); scăderea libidoului, dureri de cap, dureri, crampe în diferite părți ale corpului, infecții, palpitații, indigestii, transpirații etc.;

psihice: lipsa concentrării, lapsusuri și dificultăți în luarea deciziilor, confuzie, dezorientare, atacuri de panică;

comportamentale: poftă alimentară diminuată sau crescută, tulburări de alimentație – anorexie, bulimie, consum exagerat de alcool, neliniște, ipohondrie etc.;

emoționale: dispoziție minoră, apatie, depresie, iritabilitate, nerăbdare, accese de furie, izbucnit în plâns, neîngrijirea aspectului fizic.

Când vă confrunțați cu situații stresante, încercați să evitați a vă lăsa pradă gândurilor negative, de neputință, eșec și disperare. Stresul cronic ne face vulnerabili la sugestii negative, de aceea încercați să vă concentrați pe cele pozitive:

gândiți-vă la lucruri și evenimente plăcute;
învățați din situațiile stresante prin care treceți;
cautați anumite oportunități și în situațiile stresante;
observați partea bună/pozitivă din fiecare situație –
faceți o schimbare.

Folosiți umorul. Atunci când râdem se detensionează mușchii, se îmbunătățește respirația, se reglează bătăile inimii și se eliberează endorfine în sânge.

Folosiți diversitatea și distracția! Petreceți timp în afara casei. Orice activitate, de la o scurtă plimbare până la o vacanță, vă poate distra de la lucrurile care vă deranjează. Aceasta nu rezolvă problema pe care o aveți, dar vă oferă șansa ca nivelul de stres să scadă și să vedeți problema cu alți ochi.

Faceți mișcare! Când suntem stresați, în organismul nostru apare un nivel înalt de energie care nu are unde să fie folosită. Exercițiul fizic este modalitatea cea mai eficientă de a elimina energia negativă în exces.

Adoptați un stil de viață sănătos. Alimentați-vă rațional și sănătos, luați vitamine, nu consumați în exces cafeină, alcool, nu fumați. O țigară în condiții de stres poate părea binevenită, dar, pe termen lung, fumatul este nociv. La fel mâncatul de dulciuri sau „ronțăielile” și gustările frecvente.

SFATURILE UTILE

Cum eliminați stresul din viața Dvs.?

Adoptați o lista a treburilor ce aveți de făcut și apoi verificați îndeplinirea ei pe parcursul zilei. Aceasta este una dintre metodele sigure de eliminare a stresului. Veți evita, astfel, sentimentul că nu faceți suficient de mult sau că nu aveți timp suficient.

Rezervați un timp limitat pentru a vă citi mesajele, a răspunde la telefoane și e-mailuri și fiți mai relaxați și eficienți în activități.

Echilibrați-vă viața. Alocați suficient timp pentru familie, finanțe, sănătate și dezvoltare personală. Aveți grijă de dvs. per total, nu numai de anumite părți existențiale.

Nu mai fiți perfecționist/ă – faceți lucrurile cu atitudinea *fac tot ce e de făcut cât mai bine posibil.*

Faceți curățenie. Dezordinea ne *întunecă* mintea. Experimentați pacea din jurul Dvs. prin ordine.

Practicați un hobby. Este minunat să vă simțiți bine cu Dvs., făcând ceea ce vă place.

Trăiți în prezent! Trecutul este în spate și nu-l puteți schimba. Viitorul este în față. Trăiți clipa prezentă. Puterea prezentului este mare.

Nu uitați! Stresul poate duce la probleme de sănătate severe. În cazuri extreme poate produce decesul. Apelați la specialiști dacă nu puteți depăși stresul.

Cea mai eficientă strategie de profilaxie a stresului

Gândiți pozitiv

↓↑

Trăiți organizată

↓↑

Planificați realționștient

activitățile ↓↑

Zâmbiți fițptimist

↓↑

Practicați un ho

↓↑

Axați-vă pe acțiuneorală

STRATEGII DE FORMARE A MODULUI SĂNĂTOS DE VIAȚĂ

Mentținerea unor obiceiuri alimentare sănătoase în familie nu înseamnă să urmați o dietă. Principiul de bază este de a include în alimentație o mare varietate de alimente, care să ofere organismului vitamine, microelemente și substanțe nutritive diferite, desigur, energia necesară pe durata zilei.

Alimentația adulților

Pentru adulți dieta sănătoasă conține:

Fructe, legume, leguminoase (de exemplu, linte, fasole), nuci și cereale integrale (porumb, mei, ovăz, grâu, orez brun etc.);

Cel puțin 400 g (5 porții) de fructe și legume pe zi (cu excepția cartofului). Fructele și legumele conțin multe fibre, vitamine, minerale și sunt necesare pentru ca organismul să funcționeze la cote maxime;

Mai puțin de 10% din aportul total de energie îi revin consumului de glucide, care este echivalent cu 50 g de zahăr pe zi (sau aproximativ 12 lingurițe). Cel mai mare conținut de zahăr este adăugat în produsele alimentare procesate (torturi, prăjituri, biscuiți) sau băuturile îndulcite. De asemenea, poate fi găsit în mod natural în miere, siropuri, sucuri de fructe și concentrate de sucuri;

Mai puțin de 30% din aportul total de energie îi revine consumului de grăsimi. Se recomandă reducerea consumului de grăsimi saturate în folosul celor nesaturate. Grăsimile nesaturate se conțin în pește, avocado, nuci, uleiuri de floarea-soarelui, rapiță, măslină. Grăsimile satu-

rate se găsesc în carne grasă, unt, smântână, slănină. Grăsimi industriale trans se găsesc în produsele alimentare prelucrate, fast-food, alimente prăjite, pizza, plăcinte, prăjituri, margarină. Ele nu fac parte dintr-o dietă sănătoasă; Se recomandă consumul a mai puțin de 5g de sare (echivalent cu aproximativ 1 linguriță) pe zi în toate bucatele consumate, inclusiv cele procurate (pâine, conserve etc.). Recomandată spre consum este sarea iodată.

Necesarul de alimente la vârsta copilăriei este deseori supra-estimat din cauza obiceiurilor nesănătoase la adulți, ceea ce duce la supragreutate sau chiar la dezvoltarea obezității la copii. Programul alimentar al copiilor trebuie să cuprindă zilnic 3 mese principale și 2 gustări. Micul dejun este foarte important pentru creșterea capacității intelectuale a copilului.

Alimentația sănătoasă a copilului:

Îndemnați copilul să participe la prepararea și gustarea bucatelor. În acest mod, el va deprinde și va fi interesat de alimentele sănătoase;

Meniul zilnic al copilului trebuie să includă următoarele grupe de produse alimentare:

- pâine, cereale, orez și paste;
- lapte și produse lactate;
- carne, pește, ouă, leguminoase;
- fructe și legume.

Oferiți-i copilului doze zilnice de vitamine și substanțe minerale prin consumul fructelor și legumelor. Alegeți fructele și legumele în funcție de sezon;

Preparați bucatele prin metoda de fierbere, coacere sau înăbușire. Renunțați la prăjirea alimentelor;

Puneți cât mai puțină sare în bucate. Înlocuiți sarea cu plantele aromatice, proaspete sau uscate, suc de lămâie precum și cu condimentele tolerate de copil;

Reduceți consumul de zahăr! Renunțați la băuturile carbogazoase îndulcite și sucurile din comerț, dulciuri etc. Înlocuiți deserturile cu fructe proaspete sau uscate, iar zahărul cu miere, sirop de arțar sau agave;

Evitați consumul de produse alimentare bogate în grăsimi (snack-uri, popcorn, semințe, alune prăjite și sărate, produsele de tip fast-food etc.);

Nu oferiți ca recompensă alimente bogate în calorii cu conținut sporit de zahăr, sare și grăsimi (bomboane, înghețată, cipsuri etc.);

Renunțați la consumul de mezeluri pentru că acestea conțin cantități excesive de sare și substanțe aditive.

IMPORTANT: Începeți alimentarea sănătoasă a copilului cu **ALĂPTAREA** exclusivă în primele 6 luni de viață (fără alte produse alimentare sau apă) și apoi continuați alăptarea până la vârsta de 1-2 ani. Alăptarea este o piatră de temelie a supraviețuirii și sănătății copilului. Laptele matern este alimentul ideal pentru nou-născuți și sugari. Acesta oferă copilului toate elementele nutritive de care are nevoie pentru o dezvoltare sănătoasă.

FIȚI ACTIVI!

Petreceți timpul liber în mișcare

În pofida recunoașterii caracterului benefic al mișcării pentru sănătatea noastră, majoritatea oamenilor sunt tentați să creadă că ei nu au nevoie de exerciții fizice suplimentare. Acest lucru se datorează lenei, lipsei de timp și lipsei de voință a societății moderne. Mișcarea este un remediu pentru propria tinerețe, sănătate și bunăstare. Ne propunem să facem sport, ne facem planuri pentru a doua zi, dar intervin alte probleme și ne pierd tot cheful. Atunci ar fi cazul să mergem pe jos la serviciu sau/și de la serviciu spre casă.

Recomandările Organizației Mondiale a Sănătății vizează 3 grupe de vârstă:

Copiii și tinerii cu vârste cuprinse între 5 și 17 ani: Zilnic, timp de cel puțin 60 de minute trebuie să practice activități fizice de intensitate medie și viguroasă.

Adulți în vârstă de 18-64 ani: Este necesar să se angajeze în activități fizice de intensitate medie, timp de cel puțin 150 de minute pe săptămână. Să efectueze exerciții aerobice de intensitate medie și viguroasă timp de cel puțin 75 de minute pe săptămână. Activitățile de fortificare, care implică grupele musculare majore ar trebui să acopere două sau mai multe zile pe săptămână.

Gravidelor în absența unor complicații medicale sau obstetricale, se recomandă activitate fizică de intensitate moderată, minimum 30 de minute pe zi, cât mai multe zile pe săptămână și evitarea exercițiilor cu risc crescut de traumatisme.

Adulții de 65 de ani și mai în vârstă: Este necesar să se angajeze în activități fizice de intensitate medie, timp de cel puțin 150 de minute pe săptămână sau să efectueze o activitate fizică viguroasă cel puțin 75 de minute pe săptămână. În cazul în care, din motive de sănătate, persoanele în vârstă, nu pot face cantitatea recomandată de activitate fizică, trebuie să fie activi în măsura în care le permite starea lor fizică și cea de sănătate.

IMPORTANT:

Pentru reducerea riscului de apariție a afecțiunilor cronice la adulți, se recomandă activitate fizică de intensitate moderată, cel puțin 30 min pe zi, 7 zile pe săptămână;

Pentru menținerea greutateii corporale și scăderea kilogramelelor în plus, se recomandă activitate fizică de intensitate moderată – viguroasă, timp de minimum 60 minute pe zi, 7 zile pe săptămână, fără a depăși aportul caloric;

Activitatea fizică se practică în absența unor contra-indicații medicale.

Reguli comune pentru practicarea activităților fizice:

Înainte de a începe activitățile fizice este necesar de urmat sfaturile medicului legate de intensitatea și durata efortului;

Evitați să mergeți la sală sau să faceți sport atunci când sunteți răcit, aveți febră, dureri articulare sau alte semne; îmbrăcămintea și încălțăminte trebuie să fie lejeră, după sezon, confecționate din țesături naturale, care să permită aerului să circule;

Ultima masă se recomandă să fie luată cu cel puțin 2 ore înainte de începerea activității fizice, pentru a nu supra-solicita organismul;

Un om sănătos trebuie să consume zilnic 1,5-2 litri de apă.
Dacă faceți mișcare mai mult de o oră, consumați în acest interval de timp apă mai multă.

RESPECTAȚI IGIENA PERSONALĂ ȘI IGIENA LOCUINȚEI

Igiena personală: deprinderi sănătoase din copilărie

Din copilăria fragedă este necesar să fie formată o atitudine conștiințioasă față de sănătatea personală. Copiii nu se nasc cu cunoștințe despre ce e rău și ce e bine. Toate acestea ei le învață de la maturi, în special de la părinți. A învăța copilul de la vârsta cea mai fragedă să respecte regulile de igienă personală înseamnă a rezolva o problemă esențială a formării comportamentului sănătos pentru viață. Mijloacele de realizare, utilizate în mod frecvent în procesul de educație, sunt: jocul, desenul, mișcarea, cântecul, povestirea, lectura, poezia etc.

Igiena mâinilor

Prima regulă de igienă pe care trebuie să o implementați în viața copilului este spălatul pe mânuțe. Regula este foarte clară și simplă. Copilul trebuie să se spele pe mâini cât mai des, dar cel mai important este să o facă în următoarele situații:

- înainte de a mânca ceva;
- după ce strănută sau tușește;
- după ce se joacă cu un animal de companie;
- după ce duce gunoiul;
- după folosirea toaletei;
- după ce a ieșit din transportul urban;
- de fiecare dată când intră în casă, de afară;
- ori de câte ori este necesar.

Învățați-l să se spele corect pe mânuțe, cu apă caldă și săpun. Obișnuiți-l să se curețe bine între degete, sub unghii, spălătul să nu dureze niciodată mai puțin de 15 secunde.

Igiena orală

Spălătul pe dinți este una dintre regulile de igienă personală cel mai greu de implementat în rutina zilnică de îngrijire a copilului, deoarece nu este deloc distractivă și interesantă pentru el. Trebuie să fiți inspirați și creativi pentru a-l ajuta să deprindă obiceiul de a-și peria dințișorii de cel puțin două ori pe zi, iar de fiecare dată să o facă timp de vreo două minute.

Spălați-vă pe dinți împreună cu el. Copilul va fi mai interesat să-și perieze dinții dacă va vedea părinții făcând acest lucru. Puteți deveni un exemplu pentru el în ceea ce privește mișcările corecte de periaj, modul corespunzător în care se ține periuța, cum se folosește ața dentară etc.

Igiena corporală

Învățați-l cum să se spele corect cu apă și săpun sau gel de duș în cele mai importante zone ale corpului: față, sub braț, mâini, picioare și zona genitală. Nu este obligatoriu, și uneori nici indicat, ca copilul să se spele pe cap zilnic. Este important să-i arătați cum trebuie să se spele pe cap, care sunt pașii de curățare a părului cu șampon, cum se clătește corespunzător, pentru ca, în timp, să fie capabil să se spele fără ajutorul dumneavoastră. Învățați copilul să-și pieptene părul zilnic și să-l aranjeze.

Igiena locuinței

Locuința este deseori mediul în care omul trăiește cea mai mare parte din timpul vieții sale (peste 60%). De aceea sănătatea corpului și a sufletului sunt în legătură directă cu aceasta. O casă sănătoasă se cunoaște de la intrare. Fără a ține cont de stil și de

perioada în care a fost construită, în acel imobil trebuie să existe o armonie și o estetică, care să bucure pe oricine.

Locuința, pentru a fi plăcută și confortabilă, trebuie să satisfacă anumiți factori de microclimat, cum ar fi temperatura, umiditatea și mișcarea aerului, la care se adaugă radiațiile solare și cele furnizate din alte surse artificiale de încălzit și iluminat. Temperatura aerului trebuie să fie în jur de 18-20°C (diferențele să fie mai mici de 2-3°C în timpul zilei și în diferite puncte ale încăperii. Temperatura în timpul zilei trebuie să fie pe cât posibil de stabilă.

Umiditatea aerului, formată de vaporii de apă din aer, trebuie să fie moderată (40-60%). Când este depășită această umiditate, vaporii se condensează pe pereți sub formă de picături, producând infiltrarea apei în pereți și condiții prielnice pentru dezvoltarea mușgaiului.

Pentru a avea o bună stare de sănătate, omul are nevoie de curățenie. Persoanele care trăiesc în locuințe neglijate și murdare riscă să se îmbolnăvească mai des de diferite boli legate de insalubritate, cum ar fi: bolile diareice acute, parazitozele intestinale, dizenteria, diferite boli de piele etc.

Rețineți: Modul sănătos de viață presupune: călirea organismului; respectarea igienei personale; alimentația rațională și variată; mișcarea permanentă; vaccinarea la timp; vizite la medic cu scop profilactic și la necesitate; optimism și gândire pozitivă; comportament moral și echilibru psihoemoțional.

BIBLIOGRAFIE

- Allport G. *Structura și dezvoltarea personalității*. București: EDP, 1981.
- Argyle M. *The Psychology of Happiness*. Londra: Knowledge, 2001, p.85.
- Aristotel. *Etica nicomahică*. București: Ed. Științifică, 1989.
- Bandura A. *Self-efficacy: Towards a unifying theory of behaviour change*. În: *Psychological Review*, no. 84, 1977, pp.191-215.
- Boniwell I. *Positive Psychology in a Nutshell*. Londra: PWBC, 2006.
- Calaraș C. *Formarea culturii relațiilor intergeneraționale. Sociologia educației familiale*. Chișinău: Primex-com SRL, 2017.
- Cardon A. *Dicționar de coaching comentat*. București. Ed. Codecs, 2011.
- Caron G. *Cum să susținem copilul în funcție de temperamentul său: la școală și acasă*. București: Didactica Publishing House, 2009.
- Carr A. *Positive Psychology*. Londra: Routledge, 2004, p.142.
10. Cuznețov Larisa. *Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei*. Chișinău: CEP USM, 2008.
11. Cuznețov Larisa. *Filosofia practică a familiei*. Chișinău: CEP USM, 2013.
12. Cuznețov Larisa, Calaraș C. et. al. *Consilierea și educația pentru sănătate a familiei. Repere teoretice și sugestii practice*. Chișinău: Primex-com SRL, 2016.
13. Cuznețov Larisa. *Consilierea ontologică complexă a familiei*. Chișinău: Primex-com SRL, 2018.

- Cuznețov Larisa. *Parteneriatul și colaborarea școală-familie-comunitate. Educația de calitate a copiilor și părinților*. Chișinău: Primex-com SRL, 2018.
- Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I.S. *Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2006.
- Csikszentmihalyi M. *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books, 1997.
- D'Ambra G. *Teste psihologice pentru a te cunoaște mai bine*. București: Litera Internațional, 2008.
- Diener E., Emmons R. et. al. *The satisfaction with Life Scale*. In: Journal of Personality Assessment, no. 49(1), 1985, pp.71-75.
- Durkheim E. *Educație și sociologie*. București: EDP, 1980.
- Dweck C. *Mindset: The new psychology of succes*. New York: Ballantne Books, 2006.
- Edworthy N., Cramsie P. *Ghidul Optimistului. Ghidul Pesimistului* (traduc. Bădescu A.). București: Nemira, 2013.
- Emmons R., McCullough M. *Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*. In: Journal of Personality and Social Psychology, no.84 (2), 2003, pp.377-389.
- Enăchescu C. *Tratat de psihologic morală*. Iași: Polirom, 2008.
- Fredrickson B. *The Value of Positive Emotions*. New York: In American Scientist, no.9, 2003, pp.330-335.
- Fredrickson B. *Positivity: Groundbreaking research how to embrace the hidden strenght of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown, 2009.
- Fromm E. *Texte alese. Arta de a iubi*. București: EDP, 1983.

- Gabriel G. *Coaching scolaire. Augmenter le potentiel des élèves en difficulté*. Bruxelles: De Boeck, 2011.
- Gardner H. *Frames of Mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books, 1983.
- Goleman D. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche, 2008.
- Kasser T. *Materialism and its alternatives*. În volumul *Life worth Living: Contributions to positive psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2006, pp.203-240 (sub redacția lui Csikszentmihalyi M. și Csikszentmihalyi I.).
- Lewis V., Borders D. *Life satisfaction of single middleaged professional women*. *Development*, no.74, 1995, pp.93-100.
- Linley A., Joseph S. *Positive Psychology in Practice*. Hoboken. NY. John Willy and Sons, 2004.
- Linley A., Harunton S. *Plaining to our Strenghts*. In: *The Psychology*, no.19, 2006, pp.86-89.
- Loehra J., Schawartz T. et. al. *The Power of Full Engagement*. New York: Simon and Schuster, 2004.
- Lyubomirsky S., Ross L. *Hedonic consequences of social com-parsion: A contrast of happy and unhappy people*. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, no.73 (6), 1997, pp.1141-1157.
- Lyubomirsky S. *The How of Happiness: A Practical Guide to Getting the Life You Want*. Londra: Spherre, 2007.
- Maslow A. *Motivație și personalitate*. București: Ed. Trei, 2007.
- Mândăcanu V. *Arta comportamentului moral*. Chișinău: Baștina-Radog SRL, 2004.
- Mitrofan I., Mitrofan N. *Familia de la A... la Z*. Mic dicționar al vieții de familie. București, Polirom,1991.

- Nettle D. *Happiness: The Science Behind Your*. Oxford: Oxford University Press, 2005.
- Noica C. *Devenirea întru ființă*. București: EDP, 1981.
- Pânișoară G., Sălăvăstru D., Mitrofan L. *Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării*. Iași: Polirom, 2016.
- Peters R. S. *Etica și educația*. București: EDP, 1997.
- Piaget J. *Psihologie și pedagogie*. București EDP, 1980.
- Piaget J. *Psihologia inteligenței*. București: Editura Științifică, 1984.
- Reivich K., Shatte A. *The Resilience factor*. New York: Broadway Books, 2002, pp.137-144.
- Segalen M. *Sociologia familiei*. Iași: Polirom, 2015.
- Seligman M. *Learned Optimism: How to change your mind and your life*. New York: random House, 2006, p.111.
- Seligman M., Maier S. *Failure to escape traumatic shock*. In: *Journal of Experimental Psychology*, no.74, 1967, pp.1-9.
- Shealy C.N. *Gidul terapiilor complementare*. București: Litera Internațional, 2009.
- Style Ch. *Psihologia pozitivă. Ce ne menține fericiți, optimiști și motivați*. București: All, 2015 (traduc. din engl. C.R. Olteanu).
- Szentágotai-Tătar A., David D. *Tratat de psihologie pozitivă*. Iași: Polirom, 2016.
- Watson D. *Positive affectivity*. In: *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, p.113.
- Whitmore J. *Coaching pentru performanță. Formare personală, performanță și scop*. Trad. De M. S. Borș. București: Editura Publica, 2008.
- <http://positivepsychologyemelbourne.com.au/Perna-model>.

www.positivepsychologynews.com

www.gallup.com

www.en.wikipedia.org/wiki/Helath_belief_model.

Меннегетти А. *Онтопсихология: практика и метафизика психотерапии*. Москва: Онтопсихология, 2009.

Слотина Т. *Психология любви*. Москва – Санкт-Петербург: Питер, 2013.

Никифоров Г. С. (ред). *Психология здоровья*. Санкт-Петербург: Питер, 2006.

Хэйес Н., Оррелл С. *Введение в психологию. Базовое издание от мировых экспертов*. Москва: ЭКСМО, 2003.

Larisa CUZNEȚOV
FAMILIA CA PROIECT EXISTENȚIAL.
MANAGEMENT FAMILIAL

Semnat pentru tipar 29.10.2018 Formatul
60 × 84 1/16. Coli de autor 15,5. Coli
editoriale 16,5. Coli de tipar 20,2. Comanda
Tirajul 200 ex.

Tipografia Primex-Com SRL
Chișinău, str. M. Eminescu, 6