

**Strategii de consiliere a familiei:
depășirea dificultăților și a conflictelor
interioare prin valorificarea muzicii**

**Family counseling strategies: overcoming
difficulties and inner conflicts by using
the music**

**Larisa Cuznețov, doctor habilitat,
profesor universitar,**

Catedra de științe ale educației,

**Facultatea de Științe ale Educației și
Informatică,**

UPS „Ion Creangă”, Chișinău

**Mariana Vacarciuc,
doctor în științe pedagogice, conferențiar
universitar,**

**Catedra de pedagogie a învățământului
primar,**

**Facultatea de Științe ale Educației și
Informatică,**

UPS „Ion Creangă”, Chișinău

Rezumat

Articolul reprezintă un studiu științific cu caracter teoretico-aplicativ, care reflectă un aspect important și un caz concret de consiliere a zece familii, axată pe depășirea dificultăților și a conflictelor interioare prin valorificarea muzicii. Autorii propun principiile-cheie și câteva strategii de consiliere a familiei prin valorificarea muzicii. Totodată, este prezentată muzica ce are efecte pozitive asupra persoanei și poate fi aplicată în consilierea familiei.

Cuvinte-cheie: familie, consilierea familiei, conflict interior, terapie prin muzică, principii-cheie, strategii de consiliere.

Abstract

The article represents a scientific study with a theoretical-applicative character, which reflects an important aspect and a concrete case of counseling ten families, focused on overcoming difficulties and internal conflicts by using music. The authors propose key-principles and some family counseling strategies by capitalizing on music. At the same time, music is nominated that has positive effects on the person and can be applied in counseling.

Keywords: family, family counseling, internal conflict, music therapy, key principles, counseling strategies.

Consilierea familiei reprezintă o activitate complexă de sprijin, asistare a membrilor acesteia – adulți, vârstnici și minori –, care se află în varii ipostaze de formare-dezvoltare, autoperfecționare a personalității, inclusiv în situații dificile, de criză, conflict și stres. Evident că în consilierea familiei vom pleca de la problema diagnosticată, însă vom identifica și cauzele apariției acesteia, vom observa atent particularitățile beneficiarilor care s-au adresat la specialist. Totodată, vom determina traseul presupus de parcurs împreună cu beneficiarul. La fel, vom stabili strategiile, metodele și procedeele la care vom apela în procesul consilierii și vom proiecta timpul destinat ședințelor. La baza demersului practic-aplicativ de consiliere a familiei va sta concepția despre om, despre

structura și dezvoltarea personalității umane, conceptul de „sănătate psihosomatică”, funcțiile și particularitățile familiei.

Scopul nostru este să investigăm posibilitatea depășirii dificultăților familiale, provocate de conflictele interioare ale membrilor acesteia, prin intermediul consilierii și aplicării meloterapiei/terapiei prin muzică. Au fost selectate zece familii cu probleme, deci cu dificultăți de comunicare și relaționare, provocate de conflictele interioare și starea tensionată pe care o percepeau membrii acestora. La prima etapă de consiliere am stabilit în ce constă conflictul interior al persoanelor (opt femei și doi bărbați), apoi am determinat cauza apariției și manifestării conflictelor. Am lucrat cu două focus-grupuri, deoarece șase persoane se manifestau similar, prin nervozitate, neliniște, insomnie, nemulțumire de tot ce se întâmpla în jurul lor, fluctuații de dispoziție, deseori începeau certuri cu membrii familiei fără vreo cauză anumită; au observat scăderea capacității de muncă etc. Celelalte patru persoane, dimpotrivă, au devenit pesimiste, *s-au închis în sine* și s-au distanțat de apropiații lor, plâneau des, nu mai obțineau succese în muncă și în activitățile pe care le considerau preferate. Treptat, prin intermediul conversațiilor, aplicării unor probe speciale și al observării, am stabilit cauzele conflictelor interioare. La beneficiarii din

primul grup (șase subiecți), cauzele au fost multiple: criza de vârstă, definită de psihologi ca *criza de mijloc a vieții* [2], schimbarea șefilor sau a condițiilor la locul de muncă, suprasolicitarea psihofizică la serviciu și stresul, conflictele cronice cu unii colegi etc. Persoanele din celălalt focus-grup au fost afectate de plecarea copiilor din familie (unii s-au căsătorit, alții au plecat la studii peste hotarele țării și părinții nu au posibilitate să-i vadă), adică se manifestau semnele sindromului *cuib părăsit, gol* [1; 2; 3]. Precizăm că acești indicatori ne-au servit drept repere pentru a desfășura primele ședințe de consiliere într-un mod separat. Important este faptul că toți beneficiarii conștientizau starea în care se aflau și doreau să schimbe situația în care se aflau de mai mult timp. Activitățile au fost desfășurate în cadrul *Centrului universitar de consiliere pentru autoeficiență & consilierea familiei*, cu implicarea specialistului de muzică. În continuare, vom elucida strategiile pe care le-am valorificat în procesul consilierii beneficiarilor și rezultatele obținute, dar, mai întâi, considerăm oportun să realizăm o mică incursiune în terapia prin muzică/meloterapie. Așadar, legătura dintre muzică și vindecare a fost recunoscută de mii de ani, în toate societățile. Elementele care alcătuiesc muzica – ritmul, tonul, armonia și timbrul – rezonază cu ritmurile

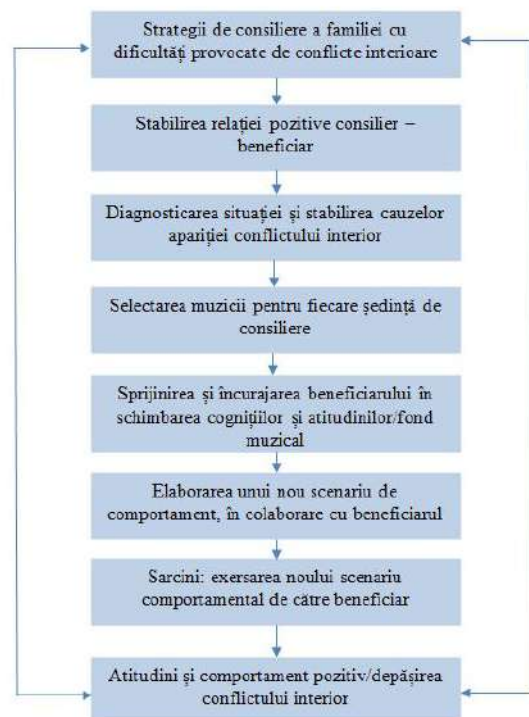
și sonoritatea corpului uman. Acest lucru a fost experimentat asupra oamenilor de toate vârstele, de la fătul din burta mamei până la persoanele în etate. Există dovezi care arată că aptitudinea de a reacționa la auzul muzicii nu este afectată de boală, traumă sau invaliditate, astfel încât terapia prin muzică este o formă eficientă de tratament pentru persoanele cu o gamă largă de nevoi și afecțiuni. Terapia prin muzică își are rădăcinile în Antichitate, însă în ultimii 50 de ani aceasta a căpătat o structură și cultură profesională inedite, în care se conturează câteva principii importante [4, p. 124]. Vom aborda principiile date din perspectiva consilierii familiei, acestea fiind adaptate la necesitățile concrete ale cazurilor investigate și descrise. Un principiu-cheie și deci o strategie foarte importantă, valorificată de noi, rezidă în folosirea muzicii în procesul și în cadrul relației consilier – beneficiar, pentru a sprijini și a încuraja confortul fizic, psihologic, social și emoțional. Muzica folosită la ședințele de consiliere le permite beneficiarilor să se relaxeze și favorizează apariția schimbărilor care se produc la nivel fizic și psihologic. Concomitent cu aceasta, am observat că sunt supuse unor schimbări benefice cognițiile, atitudinile și comportamentul beneficiarilor. Aceștia au cerut imprimările muzicale, pentru a le copia și a folosi acasă. Un alt principiu și o strategie eficientă constă în selectarea

minuțioasă a muzicii și în valorificarea ei în grupuri mici sau în mod individual. Muzica trebuie să fie plăcută pentru beneficiar, caracterul ei va depinde de situație și cazul concret. Bineînțeles că în primul focus-grup am folosit muzica pentru relaxare, diminuarea și eliminarea tensionării, stresului, pentru calmare, folosind pe larg imprimări cu sunetele naturii (murmurul apei/izvorului, foșnetul frunzelor, ciripitul păsărilor etc.).

În al doilea grup am aplicat o muzica, la început, liniștită, melodioasă, iar mai apoi una mai vivace și energizantă. Desigur că ședințele de consiliere au fost axate pe varii strategii, însă cel mai frecvent am folosit strategia prin care am provocat beneficiarul la verbalizarea dificultății, descrierea emoțiilor pe care le trăiește, a specificului de percepere a acestui disconfort, dureri sufletești etc. Evident că în multe ședințe am lucrat cu fiecare beneficiar individual. După ce am observat că beneficiarul a expus tot ceea ce îl deranja, am inițiat conversații mai active, centrate pe ascultarea opiniei, descrierea senzațiilor și a emoțiilor beneficiarului, analize, comparații, elemente de discuție, interpretare, orientare spre noi scenarii de acțiuni și comportamente. Resemnificarea beneficiarului a fost însoțită de un fond muzical plăcut și de elaborarea sarcinilor și a strategiilor noi de comportare, pentru a

depăși starea tensionată în care s-a aflat mult timp. Întregul proces de consiliere a durat patru luni. Pe parcurs, au fost desfășurate câte patru ședințe individuale de început, patru ședințe de lucru în focus-grupuri și două ședințe de încheiere/finalizare, la care au fost prezente familiile beneficiarilor. Apoi am monitorizat încă două luni familiile consiliate (am comunicat la telefon, prin poșta electronică, am avut întâlniri foarte scurte, cu schimb de opinii). În final, beneficiarii au realizat câte un rezumat-eseu structurat, în care au descris starea lor actuală și schimbările pe care le-au obținut în viața personală și în cea familială. Toți beneficiarii consiliați au menționat faptul că muzica și conversațiile cu specialistul au contribuit la conștientizarea tuturor aspectelor care au provocat conflictele lor interioare. Analizele, reformulările, interpretările și căutarea răspunsurilor pentru a înțelege starea sa, dar și starea celor apropiați, au fost decisive în luarea deciziei de a-și schimba unghiul de vedere, atitudinile și comportamentul. Ansamblul de acțiuni întreprinse de consilier au fost însoțite de un fundal muzical special ales. Dinamica procesului de consiliere în grupurile formate s-a desfășurat prin dezvoltarea următoarelor procese psihologice: identificarea cu membrii grupului; transferul de atitudini; intelectualizarea (raționalizarea

experiențelor trecute, pentru a schimba cognițiile și atitudinile); testarea realității și a propriilor comportamente, catharsisul etc. Sintetizând cele relatate și în scopul evidențierii traseului, a etapelor procesului vizat, am elaborat și propunem schema strategiilor aplicate în consilierea familiei.



În încheierea acestui studiu, considerăm necesar să scoatem în evidență câteva principii-cheie de aplicare a meloterapiei. Studiile realizate în SUA, Germania, Rusia, Anglia au permis conturarea acestora:

- alegerea tipului de muzică utilizat în psihoterapie depinde de pregătirea intelectuală a persoanei, de particularitățile de vârstă, de sex, de sănătatea acesteia;

- utilizarea muzicii în procesul de muncă, dar și în viața cotidiană stimulează, crește productivitatea activității, face să se micșoreze stresul și menține o sănătate mai bună a personalului.

În acest sens, merită să elucidăm unele prescripții ale muzicoterapeutului francez *M.G. Mouret*, care ne îndeamnă să ținem cont de *dominanta* pieselor muzicale aplicate. Așadar, piesele muzicale cu *dominanta ritmică* stimulează viața senzorială și fiziologică, contribuind la dinamizarea corpului. Piesele muzicale cu *dominanta melodică* stimulează viața afectivă. Piesele muzicale cu *dominanta armonică* stimulează viața intelectuală și modul de gândire, iar muzica *polifonică* stimulează sentimentele fraterne și colective, cele de manifestare a iubirii, bucuriei, fericirii. În finalul studiului propunem un minighid de selectare a muzicii, în funcție de problema/dificultatea percepută și trăită de persoană [5; 6].

1. **Muzică pentru calmarea sistemului nervos:** Ludwig van *Beethoven*: *Concertul imperial nr. 5*, pentru pian și orchestră, *Adagio* din *Sonata pentru violoncel și orchestră*, în *sol minor*; Wilhelm Richard *Wagner*: uvertura operii *Parsifal*; Gustav *Mahler*: *Simfonia nr. 3*, a șasea mișcare; Claudio *Monteverdi*: *Psalmul Laudate Dominam*; Franz *Schubert*: *Rosamunde*;

Piotr Ilici *Ceaikovski*: *Scena și dansul reginei din Lacul lebedelor*; Antonio *Vivaldi*: *Anotimpurile*; Johann Sebastian *Bach*: *Preludii*; *Frédéric François Chopin*: *Valsuri* etc.

2. **Muzică pentru relaxare:** Ludwig van *Beethoven*: *Simfonia pastorală*; Franz *Schubert*: *Serenada*; Franz *Liszt*: *Vis de dragoste*; *Vangelis* *Papatanasiu*: *Apocalipsul animalelor*; Piotr Ilici *Ceaikovski*: *Lacul lebedelor*; Johann Sebastian *Bach*: *Fantezie în sol minor*; Richard Georg *Strauss*: *Voci de primăvară*; *Camille Saint-Saëns*: *Simfonia nr. 3 în do minor*; Ciprian *Porumbescu*: *Balada*. Muzica naturii: cântecul privighetorii, greierului, murmurul izvoarelor, zgomotul mării, foșnetul ierbii, adierea vântului (muzica naturii se propune în interpretarea originală și inegalabilă a acesteia) etc.
3. **Muzică cu efect reconfortant:** Claude *Debussy*: *Sonata pentru flaut, alto și harpă*; *Nicolo Paganini*: *Concertul nr. 4 pentru vioară și orchestră în re minor*; Piotr Ilici *Ceaikovski*: *Prolog la Frumoasa din pădurea adormită*; *Camille Saint-Preux*: *Credo* etc.
4. **Muzică pentru inducerea liniștii interioare:** Wilhelm Richard *Wagner*: *Uvertura la Opera Parsifel*; *Frédéric François Chopin*: *Nocturne*; Johann Sebastian *Bach*: *Cvartetul italian*;

Wolfgang Amadeus Mozart: Concertul pentru flaut și harpă nr. 2; Achille-Claude Debussy: *Clar de lună*; Robert Schumann: Visare – reverie; Franz Schubert: *Ave-Maria* etc.

5. Muzică pentru combaterea oboselii și a surmenajului

intelectual: Bedřic Smetana:

Poemul simfonic *Vltava*; Johann

Sebastian Bach: *Fugi*; Edvard

Hagerup Grieg: *Dimineața*; Ludwig

van Beethoven: *Odă bucuriei*;

Wilhelm Richard Wagner: *Corul*

pelerinilor etc.

Bibliografie selectivă

1. Calaraș, C., *Conflictologie familială*, Chișinău, Primex com SRL, 2014.
2. Cuznețov, L., *Consilierea ontologică complexă a familiei*, Chișinău, Primex com SRL, 2018.
3. Dumitru, I.A.I., *Consiliere psihopedagogică. Baze teoretice și sugestii practice*, Iași, Polirom, 2008.
4. Shealy, N., *Ghidul terapierilor complementare*, București, Litera Internațional, 2009.
5. Vacarciuc, M., *Dimensiunea spirituală a cântului*, Chișinău, Garomont-Studio, 2017.
6. *Terapie prin muzică pentru tratarea unor afecțiuni.*

<http://www.youtube.com/watch?v=d99Rsq8KCHY>

Utilizarea tehnicii Web Quest pentru dezvoltarea abilităților de comunicare

la studenții filologi

The use of Web Quest Technique to improve the communication skills

to students philologists

Tatiana Veverița,

lector universitar,

Catedra de informatică și tehnologii

informaționale,

Universitatea de Stat din Tiraspol (cu

sediul în Chișinău)

Rezumat

În acest articol sunt examinate câteva modalități de dezvoltare a abilităților de comunicare prin tehnica Web Quest la studenții filologi. Este prezentat conținutul metodologic al acestei tehnici pentru formarea inițială a filologilor în cadrul cursului Tehnologii informaționale.

Cuvinte-cheie: abilitați, comunicare, strategie, Web Quest.

Abstract

In this article there are examined some ways to develop communication skills through Web Quest technique at students philologists. There is analyzed the methodological content of the Web Quest technique in the initial formation of students philologists at the Information Technology lessons.

Keywords: skills, communication, strategy, Web Quest.

Imperativul unei educații de calitate impune o reexaminare a demersului