UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT
ION CREANGĂ DIN CHIȘINĂU

Larisa CUZNEȚOV, Carolina CALARAȘ

CONSILIEREA, TERAPIA ȘI EDUCAȚIA FAMILIEI CU ELEMENTE PRACTICE DE PSIHOGENEALOGIE

GHID PRACTIC

Chișinău, 2025

CZU 37.018.1:159.9(075.8)
C 97

Examinat și aprobat în ședința catedrei *Științe ale Educației și Management* și Ședința Senatului *Universității Pedagogice de Stat Ion Creangă din Chișinău* (proces verbal nr. 9 din 26.03.2025).

Autori: Larisa CUZNEȚOV, dr. hab., prof. univ., UPSC
Carolina CALARAȘ, dr. conf. univ., UPSC

Recenzenți: Valentina BODRUG-LUNGU, dr. hab., prof. univ., USM
Natalia CARABET, dr. conf. univ., UPSC

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII
DIN REPUBLICA MOLDOVA

Cuznețov, Larisa.
Consilierea, terapia şi educația familiei cu elemente practice de psihogenealogie : ghid practic / Larisa Cuznețov, Carolina Calaraş ; Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă" din Chişinău. – Chişinău : [S. n.], 2025 (Lexon-Prim). – 177 p. : fig.
Bibliogr.: p. 173-177 (65 tit.). – [200] ex.
ISBN 978-9975-173-49-0.

ISBN 978-9975-173-49-0

© Autori:
Larisa CUZNEȚOV, dr. hab., prof. univ.
Carolina CALARAȘ, dr. conf. univ.

EDITURA LEXON LP
mun. Chişinău, str. Pan Halippa 6G, 13a
GSM: 0 699 04 555; 0 795 29 555
fax. 022 28 81 78; www.lexon.md
e-mail: lexonprim2001@gmail.com



CUPRINS

INTRODUCERE..... 4

1. CONCEPTE ȘI VARIABILE DE EPISTEMOLOGIE PEDAGOGICĂ ȘI PSIHOGENEALOGIE: ESENȚĂ ȘI CLARITATE
   1.1. Concepte și definiții..... 7
   1.2. Consilierea psihopedagogică a familiei. Fundamente teoretico-aplicative..... 12
   1.3. Strategii generale, metode și tehnici aplicate în consiliere... 15
   1.4. Spirala schimbării evolutive a persoanei în consilierea familiei..... 27

2. CONSILIEREA ONTOLOGICĂ COMPLEXĂ A FAMILIEI
   2.1. Conceptualizare și statut..... 35
   2.2. Modelul sintetic al consilierii ontologice complexe..... 41
   2.3. Cadrul procesual și tehnologic al consilierii ontologice complexe a familiei..... 56
   2.4. Deontologia profesională și *Metamodelul de etică* în consilierea ontologică complexă a familiei..... 70

3. LABORATORUL TEHNOLOGIC ÎN CONSILIEREA FAMILIEI
   3.1. Unele configurații practice în consilierea parentală..... 87
   3.2. Specificul consilierii copiilor..... 95
   3.3. Strategii, tehnici și exerciții practice de psihogenealogie.... 98
   3.4. Consilierea familiei din perspectiva psihologiei morale. Consilierea filosofică vs morală..... 117
   3.5. Educația și consilierea familiei în contextul cultivării modului sănătos de viață..... 134
   3.6. Direcții, abordări și metode utilizate în consilierea și terapia familiei..... 152

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ..... 173

INTRODUCERE

Valorificarea consilierii și terapiei familiei are ca scop armonizarea relațiilor familiale și eficientizarea educației copiilor. Investigațiile de durată realizate în domeniu și experiența mea practică de consiliere, terapie și educație a familiei au fost elucidate în circa 220 de publicații științifice și didactico-metodice.

Plecând de la perspectiva explorării principiilor filosofiei practice, a inter-, pluri- și transdisciplinarității, strategiile psihologiei pozitive, problematica vizată este abordată printr-o optică integrativ-eclectică în contextul ***educației permanente/ învățarea pe tot parcursul vieții adulților și a specialiștilor-consilieri de familie.***

Lucrarea în cauză are o destinație praxiologică, ea reflectă esențializat și succint definițiile, abordările și orientările teoretico-științifice și aplicative de bază, redă aspectele tehnologice ale *consilierii psihopedagogice* și *consilierii ontologice complexe a familiei* (un tip aparte de abordare întemeiată și fundamentată științific de subsemnata Dvs. în perioada anilor 2016-2020), elucidând unele elemente practice de psihogenealogie, inclusiv un șir de tehnici de consiliere, introspecție, auto/ajutor și auto/consiliere, realizate în cheia psihologiei pozitive, a psihologiei morale și cele cinci limbaje ale iubirii, care pot fi aplicate cu succes asupra propriei persoane și asupra membrilor familiei.

Ideea întemeierii și fundamentării *consilierii ontologice complexe a familiei* ne-a orientat spre valorizarea tendințelor și practicilor integrative prin explorarea eclectismului teoretic și tehnic. Sperăm că îmbinarea studierii și sintezelor de tip epistemologic, axiologic, filosofic, metodologic și praxiologic de educație și consiliere a famiiei cu analiza și interpretarea viziunilor și accepțiunilor de antropologie pedagogică și psihologică, teleologie, psihologie evo-

luționistă, psihologie pozitivă, psihologie morală, psihogenealogie și sociologie a familiei, vor convinge și învita cititorii cointeresați și specialiștii din domeniul consilierii familiei să valorifice o abordare umanistă de ghidare a adulților și copiilor în procesul de autoeducație, autoperfecționare, autoactualizare și automonitorizare a conduitei sale prin identificarea, schimbarea și consolidarea noilor cogniții, atitudini și comportamente pentru a fi creativi, a-și forma o gândire pozitivă, științifică, unitatea dintre conștiința și conduita morală.

În scopul redării specificului, a chintesenței și importanței consilierii persoanei prezentăm câteva viziuni a unor specialiști notorii din domeniu cu privire la acest proces și fenomen educativ:

... Consilierul este un gen de artist care lucrează cu posibilitățile omului, iar consilierea este o căutare în comun a sensului vieții acestuia în îmbinare cu dezvoltarea dragostei ca element esențial. Consilierea reprezintă o experiență de comunicare deschisă și eficientă; o tehnică de informare și evaluare, un mijloc de a ghida modificarea comportamentului persoanei...

R. W. Strowing

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

H. John

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

Gh. Tomșa

Așadar, dragi cititori și exploratori ai autoperfecționării potențialului moral, spiritual, intelectual și psihofizic personal, sperăm că V-am incitat curiozitatea și Vă invităm la o lectură activă, la reflecții și introspecții; la o călătorie interesantă și utilă cu popasuri etice, filosofice și umoristice de meditație, relaxare, dar și de consolidare a unor deprinderi existențiale importante...

Vă îndemnăm să încercați variate strategii de autocunoaștere, autoconsiliere și autoformare, care vor schimba unele gânduri și viziuni, vor avea impact pozitiv asupra dispozitiei Dvs., asupra sporirii bunăstării și calității vieții personale, profesionale și familiale !

Larisa Cuznețov

1. CONCEPTE ŞI VARIABILE DE EPISTEMOLOGIE PEDAGOGICĂ ŞI PSIHOGENEALOGIE: ESENŢĂ ŞI CLARITATE



1.1. CONCEPTE ŞI DEFINIŢII

Pedagogia este ştiinţa despre educaţie, care studiază esenţa şi caracteristicile fenomenului educaţional, scopul şi sarcinile acestuia, valoarea şi limitele, conţinuturile/dimensiunile generale, principiile, metodele şi formele de desfăşurare a proceselor educaţionale. Aşadar, ***Pedagogia are ca obiect de studiu educaţia.*** Etimologia termenului este de origine latină *educo-, educare-,* înseamnă *a creşte, a hrăni,* a forma, a instrui etc.

Educaţia *reprezintă un fenomen socio-uman ce asigură transmiterea acumulărilor culturale, teoretice şi practice, obţinute de omenire de-a lungul evoluţiei sale istorice, asigurând formarea personalităţii în vederea integrării sociale optime.*

Funcţia centrală a educaţiei reprezintă formarea-dezvoltarea permanentă a personalităţii în scopul integrării psihosociale a individului şi adaptarea eficientă a acestuia la cerinţele existenţiale schimbătoare.

Componentele structurale şi funcţionale de bază ale educaţiei sunt [3; 6]:

- *Subiectul educaţiei* (educatorul/ cadrul didactic/ părintele) – (S).
- *Obiectul educaţiei* (educatul / copilul, elevul/studentul) – (O).
- *Idealul educaţional,* concept ce defineşte tipul de personalitate umană solicitată de societate – (IE).
- *Scopul educaţiei* – defineşte direcţiile generale de proiectare, realizare şi evoluţie a educaţiei – (SE).
- *Obiectivele* – definesc la nivel general, orientările valorice de formare-dezvoltare permanentă a personalităţii şi, la nivel

concret/particular, definesc *pașii, sarcinile, elementele orientative ale scopului* ce urmează a fi realizate – (Ob.).

- ***Conținuturile generale ale educației/ dimensiunile educației,*** în esență, includ valorile fundamentale ale umanității derivate în virtuți și structurate în cinci componente de bază, după cum urmează:
  - ***Educația morală***: formarea-dezvoltarea conștiinței morale a personalității cu scop de optimizare a raporturilor sale cu lumea și cu sine prin interiorizarea și aplicarea valorilor generale ale *Binelui moral.* ***Valori morale:*** *bunătatea, onestitatea, cinstea, responsabilitatea, libertatea, sensibilitatea morală, mărinimia, patriotismul, sinceritatea, cooperarea, modestia etc.*
  - ***Educația intelectuală:*** formarea-dezvoltarea conștiinței științifice. Din latină, *intellectus* înseamnă cunoaștere, înțelegere; *intellecto-: a judeca bine.* ***Valorile intelectuale/ valorile specifice științei:*** *adevărul științific reflectat în cunoștințe, capacități, atitudini, competențe, științificitate.*
  - ***Educația tehnologică***: formarea și dezvoltarea conștiinței și conduitei avansate din punct de vedere tehnologic; a fi format pentru o profesie; a fi format pentru viață, autoservire și activitate de muncă. ***Valori:*** *resurse umane, resurse tehnologice, orientarea tehnologică, integrarea școlară, profesională și socială; pregătirea profesională inițială și continuă; activitate/muncă etc.*
  - ***Educația estetică:*** formarea și dezvoltarea gustului și sensibilității estetice, a atitudinilor estetice; formarea capacității de a percepe, a crea, a însuși și folosi în mod adecvat valorile estetice. ***Valori estetice***: *frumosul, sublimul, echilibrul, armonia, organizarea, proporționalitatea etc.*

– ***Educația psihofizică***: formarea-dezvoltarea conștiinței psihofizice, axată pe o cultură și urmare consecventă a unui mod sănătos de viață. ***Valori:*** *sănătate, vivacitate, echilibru între corp, suflet și minte; disciplină interioară, voința, perseverența* etc.

La dimensiunile date se alătură ***noile educații***, un șir de *deziderate ce au apărut în jurul anilor 1980, care se multiplică în continuare și reprezintă răspunsurile concrete ale societății la provocările de anvergură regională și planetară, definite și cunoscute sub genericul noile educații* [S. Cristea, p. 152]. Printre *noile educații* distingem: educația pentru mediu/ecologică; educația pentru democrație; educația adulților; educația familiei; educația casnică, educația juridică, educația pentru pace, educația pentru comunicare și mass-media, educația nutrițională, educația pentru timpul liber etc.

În cadrul epistemologiei pedagogice, importante sunt și ***formele generale ale educației, metodele și strategiile educative.***

Formele generale ale educației presupun modalitățile de realizare a activității de formare-dezvoltare a personalității umane. Acestea sunt: ***Educația formală,*** care cuprinde totalitatea activităților și acțiunilor pedagogice proiectate și desfășurate în instituțiile sistemului de învățământ: grădinițe de copii, școli, licee, universități, centre de creație etc. ***Educația nonformală,*** ce cuprinde ansamblul activităților și acțiunilor care se desfășoară într-un cadru instituționalizat, în mod organizat, dar în afara orelor formalizate/ obligatorii conform planului de învățământ. Acestea pot fi: serate festive/ tematice; concursuri, expoziții școlare, olimpiade, competiții; vizite la muzeu, teatru etc. ***Educația informală*** include ansamblul influențelor cotidiene, spontane, care, de fapt, nu-și propun intenționat atingerea unor obiective pedagogice. Influențele informale pot

avea caracter atât pozitiv cât şi negativ, ele pot parveni din cartier, oraş, sat; grupul de prieteni, din colectivul de muncă etc.

În acest context, vom preciza ***metodele educaţiei*** (unele clasificări ale metodelor educaţiei şi explicaţii).

Aşa, de exemplu, deosebim *metode de acţiune directă:* explicaţia, descrierea, lectura, povestirea, convingerea, convorbirea, exemplul, dialogul/dezbaterea, exerciţiul etc. şi *metodele de acţiune indirectă:* observaţia, sugestia/*montajul psihologic, jocul de rol, metafora etc.*

Evident că în cadrul educaţiei, la general, şi, a educaţiei familiale, în special, experienţa avansată demonstrează că pentru adulţi, inclusiv pentru părinţi, mai accesibilă va fi ***clasificarea metodelor conform criteriului respectării logicii acţiunii educative.*** Conform acestuia, delimităm trei grupe mari de metode ale educaţiei:

I. ***Metode de formare-dezvoltare a cunoaşterii şi conştiinţei morale:*** explicaţia, povestirea, povestirea morală, conversaţia, conversaţia etică, lectura, jocul creativ; jocul didactic, povaţa, discuţia, reflecţia morală, demonstraţia, convingerea, sugestia,, rugăciunea, studiul de caz etc.;

II. ***Metode de formare-dezvoltare a experienţei şi conduitei morale:*** modelul/exemplul moral, imitaţia morală, dilema morală, persuasiunea morală, cerinţa pedagogică, crearea situaţiilor educative, dialogul, exerciţiul moral, opinia publică, sarcina/ misiunea morală etc.

III. ***Metode de orientare, motivare şi stimulare a autoeducaţiei şi autoperfecţionării existenţiale:*** aprobarea, acordul, aprecierea, lauda, exprimarea recunoştinţei, recompensa, dezaprobarea, dezacordul, observaţia avertizarea, ironia, pedeapsa, autoobservarea, autoanaliza, autoevaluarea, autorenunţarea etc. Bineînţeles că metodele enumerate se vor aplica în conformitate cu vârsta copilului, particularităţile individual-tipologice şi situa-

ția concretă/ reală, valorificând îmbinarea lor optimă [27]. În continuare oferim două noțiuni generale de pedagogie:

Sistemul de învățământ sau sistemul educațional reprezintă principalul susbsistem social, care include ansamblul instituțiilor specializate în proiectarea și realizarea funcției educaționale prin conținuturi, strategii, tehnologii și metodologii specifice, organizate formal și nonformal.

Procesul de învățământ reprezintă principalul subsistem al sistemului de învățământ, ce presupune activități proiectate conform unor documente normative (*Codul Educației*, *Curricula Națională*, planuri de învățământ, programe, curricula disciplinare, manuale etc.), realizate de cadrele didactice la diferite niveluri/ preșcolar, primar, gimnazial, liceal, universitar și în diferite circumstanțe de durată, timp (an, trimestru, semestru, săptămână, zi școlară) și spațiu (școală, clasă, laborator, bibliotecă etc.) [11].

Psihogenealogia ca concept a fost inclusă în circuitul științific în anii 70 ai secolului trecut de către cercetătoarea franceză ***Anne Ancelin Schützenberger***. Domeniul vizat reprezintă o combinație de psihologie și genealogie, care are ca obiect de studiu evenimentele specifice, traumele, secretele, conflictele trăite de careva din strămoși ce pot influența și condiționa un anumit comportament psihologic, emoțional chiar și moral a membrilor familiei. S-a demonstrat că anumite blocaje mentale, credințe, convingeri distorsionate și limitative, traume se transmit din generație în generație. ***Transmiterile/ moștenirile familiale*** pot avea caracter pozitiv, dar și unul negativ (cu toții cunoaștem, de fapt, acest aspect), totodată ***transmiterile pot fi intragenerаționale*** (în interiorul unei generații), ***intergenerаționale*** (între generații) și ***transgenerаționale,*** transmiteri care nu au fost vorbite, analizate, prelucrate și trec mai departe fără a fi gândite și conștientizate de subiecții implicați [54].

Fiecare dintre noi ***moștenește un sac de gheme***, alcătuit din variate drame, secrete familiale, conflicte, doliuri nerezolvate, datorii morale, uneori și materiale etc. Toate acestea ne influențează și ne pot provoca diverse probleme, dereglări, maladii, tulburări psihice și comportamentale. Aceste evenimente încetează să ne frământe doar atunci când au fost vorbite, analizate, conștientizate; *s-au deschis emoțiile* și noi încetăm a face aceleași greșeli repetitive, devenim mai viabili, mai calmi, iar, deseori tulburările psihoemoționale și bolile psihosomatice dispar [Ibidem].

Așadar, ***psihogenealogia***, abordată ca metodă terapeutică permite a realiza o explorare a trecutului familiei pentru a ameliora și optimiza prezentul acesteia. Printre tehnicile și instrumentele aplicate, putem evidenția: **construirea arborelui genealogic** prin analiza ulterioară a acestuia, mai precis, analiza istoriei familiale a individului; ***analiza relațiilor familiale; identificarea traumelor și ale altor evenimente istorice familiale; construirea și analiza genogramelor, genosociogramelor, a unor ghiduri de evaluare sau autoevaluare a emoțiilor sau a stresului provocat de anumite evenimente ale vieții.***



1.2. Consiierea psihopedagogică a familiei: Fundamente teoretico-aplicative

Consilierea familiei poate avea mai multe scopuri. Evident că scopul consilierii depinde de circumstanțele pe care le traversează familia în diverse perioade de timp și etape de dezvoltare, inclusiv de necesitățile pe care le percepe aceasta, adică membrii ei (adulți, copii, adolescenți, tineri, persoane în etate, adică cele trei generații de vârstă). Plecând de la acestea, literatura de specialitate [6; 21; 22 etc.] și practica avansată din domeniu, permite să distingem mai multe tipuri de consiliere. Astfel, deosebim: *con-*

siliere medicală, pedagogică, juridică, religioasă/ spirituală, tehnică/ tehnologică etc. Ați observat că clasificarea consilierii, ca și orice tip de clasificare, necesită stabilirea unui criteriu, deci, putem delimita clasificări ale consilierii conform unui domeniu de activitate sau a unui scop concret ș.a. În ceea ce privește consilierea familiei, în prezent există o multitudine de tipuri de consiliere, mai mult ca atât, se observă tot mai clar o afiliere și îmbinare eclectică a variatelor intervenții, forme, metode, tehnici, strategii etc., care parvin și sunt preluate din diferite abordări, teorii, școli. Bineînțeles că scopul principal al acestor configurații rezidă în orientarea, susținerea și ajutarea familiei în depășirea problemelor și dificultăților apărute.

Înțelegem că există unii adepți ce consideră că doar psihologii sunt în stare să se ocupe de terapia și consilierea psihologică a persoanei și a familiei; alții, pledează pentru inter- și pluridisciplinaritate, pentru un eclectism bine gândit și adecvat situației/ cazului concret. ***Considerăm că a venit timpul să conștientizăm un aspect-cheie: foarte mult contează ce studii speciale are consilierul, însă contează și faptul ce aptitudini și ce fel de personalitate posedă acesta. Reprezintă el oare o persoană competentă, erudită, expertă, axată pe valorile morale și intelectuale, pe modul sănătos și demn de viață; practică autopefecționarea și profesionalizarea permanentă; ce filosofie existențială promovează; se autoactualizează eficient, exersându-și spiritul de observație, logica, reflecția, cogniția, metacogniția, gândirea științifică, sistemică, cea de tip critic, lateral; muncește în domeniu cu dăruire, din vocație etc.***

În acest context, vom analiza și specifica o abordare interdisciplinară a consilierii familiei – ***consilierea psihopedagogică/ educațională*** [22], mai frecvent aplicată și una de tip pluri- și transdisciplinar – ***consilierea ontologică complexă a familiei*** [12]. Așa-

dar, ***consilierea psihopedagogică sau educațională*** reprezintă un proces complex de origine interdisciplinară, care asigură realizarea interconexă a intervențiilor de tip psihologic și pedagogic, orientate spre obținerea unor schimbări în ceea ce privește cogniţiile, atitudinile și comportamentul persoanei. ***Evident că aceste acțiuni-intervenții trebuie să fie realizate delicat, orientativ și sugestiv în îmbinare cu ascultarea beneficiarului, determinarea stării de spirit a acestuia, a dificultăților întâmpinate, a gradului lor de complexitate și a nivelului de inteligență mentală și emoțională (pentru a înțelege și stabili traseul acțiunilor, modalitățile de intercomunicare, relaționare consilier-beneficiar).*** Bineînțeles că traseul consilierii presupune parcurgerea mai multor etape. Acestea sunt:

- stabilirea unei relații adecvate, armonioase cu beneficiarul și lumea sa;
- invitația la conversație a beneficiarului și încurajarea acestuia pentru a-și spune *povestea*, problemele etc.
- ascultarea activă și observarea manifestărilor beneficiarului;
- clarificarea: identificarea, definirea problemelor beneficiarului de către consilier;
- acțiunile consilierului, axate pe asigurarea sporirii gradului de conștientizare de către beneficiar a problemelor sale și identificarea modalităților de rezolvare a acestora;
- confruntarea beneficiarului cu propriile cogniții, credințe și convingeri ce reprezintă surse de rezistență la schimbare;
- analiza soluțiilor alternative posibile și adoptarea unei decizii;
- acțiunile consilierului de facilitare activă a schimbărilor evolutive în conștiința și conduita beneficiarului;
- experimentarea și exersarea noilor strategii comportamentale;
- funcționarea adaptativă optimă.

Notă explicativă:

- Pentru a fi eficient, *consilierul trebuie să gândească problemele beneficiarului împreună cu acesta* şi să evite, pe cât e posibil, a gândi pentru el sau în locul lui.
- Relaţia de consiliere presupune o legătură specifică între consilier şi *lumea beneficiarului.* Consilierul îşi focalizează activitatea pe identificarea problemelor acestuia şi pe definirea adecvată a dificultăţilor personale şi/sau familiale a lui. Ambii subiecţi discută şi analizează sensul şi semnificaţia faptelor şi a evenimentelor prezentate de beneficiar în limitele unor reguli ale discuţiei şi consilierii. Prin modul cum definesc problemele, cum îşi exprimă gândurile şi sentimentele, aşteptările şi credinţele, beneficiarul şi consilierul construiesc o realitate/ lume aparte, care pune baza referenţialului schimbării persoanei consiliate şi a strategiilor selectate pentru conduita ulterioară, noul scenariu existenţial.
- Lumea adultului este o lume construită, care exprimă viziunea acestuia despre realitate şi viaţă. Schimbarea evolutivă a adultului în scopul adaptării eficiente la realitate presupune schimbarea lumii acestuia, a modului propriu de a percepe şi de a gândi realitatea. Deseori, soluţia problemelor cu care se confruntă beneficiarul constă în necesitatea schimbării modului în care acesta concepe şi gândeşte realitatea.



1.3. Strategii generale, metode şi tehnici aplicate în consiliere

În această secvenţă vom aborda unele aspecte praxiologice concrete, care vor ghida în procesul real de consiliere şi vor puncta traseul, vor ajuta să alegeţi strategiile operatorii în activitatea vizată, asigurând crearea unui climat pozitiv şi stimulativ în depăşirea difi-

cultăților persoanelor consiliate. Mai exact, vom plasa niște accente pe elementele care ne par mai dificile în activitatea consilierului:

– ***Invitația la conversație a beneficiarului și încurajarea acestuia pentru a-și spune povestea, problemele etc.***

Sarcina principală a consilierului este stabilirea unei relații apropiate, empatice, dar, totodată nepărtinitoare cu beneficiarul și implicarea acestuia în procesul rezolvării problemelor sale. În acest sens, consilierul trebuie să-l determine pe subiect să vorbească, să-și spună povestea, durerea, nemulțumirea; să stabilească împreună și să caracterizeze emoțiile pe care le trăiește etc. Cea mai simplă și eficientă modalitate de a-l determina pe beneficiar să-și prezinte problema este invitația de a vorbi prin folosirea ***întrebărilor de tip circular deschis***. Întrebările deschise conferă beneficiarului o mai mare libertate de exprimare și, în consecință, constituie un bun prilej pentru specialist de a pătrunde în lumea acestuia, de a descoperi cognițiile, semnificațiile gândurilor, trăirilor și faptelor beneficiarului (***Exemple: ce vârstă aveți?; câți ani sunteți căsătoriți ?; câți copii aveți ?; ce studii aveți?; unde profesați ?cum puteți caracteriza viața Dvs. ? etc.***). Deseori, la această etapă, consilierii experimentați formulează și **întrebări de tip reflexiv/ ipotetic (Exemple**: ***cum puteți caracteriza viața Dvs. ?; când v-ați certat cu soțul, ce emoții și ce ați simțit?; cum credeți, dacă nu ați fi dansat cu vecinul, soțul avea să vă umilească ? etc.).***

Întrebările de tip reflexiv [Karl Tomm, 1987, apud Konya, pp.125-126] pot fi de câteva feluri:

a) ***întrebări care invită beneficiarul la adoptarea poziției de auto/observator al proceselor familiale*** (Exemple: *Când soțul a strigat și a trântit ușa, ce ați făcut ? Cum ați interpretat comportamentul lui ? etc.);*

b) ***întrebări care explorează efectul opus al unei polarități/ al unui comportament pozitiv*** (Exemple: cine din familie se ceartă cel mai aprig și urât ?; cine din familie este cel priceput la împăcare sau, invers, la conflicte ? etc.);

c) ***întrebări curioase prin care transmitem unele sugestii*** (Exemple: *cum credeți dacă v-ați cere iertare, fiul cum ar proceda ?; cum credeți, dacă în familie ar fi fost explorat și respectat un regim al zilei, fiul dvs. avea să fie mai disciplinat ? etc.*);

d) **întrebări care ajută la clarificarea unor delimitări, distincții în situațiile confuze** (Exemple: *cum și când anume se repetă încălcările de disciplină familială ?; cu ce seamănă furia Dvs., cu o vijelie sau cu un vulcan ?; ce fel de durere percepeți, fizică sau sufletească ?* etc.);

e) **întrebări specifice aspectelor psihogenealogice și filosofice** (element ce ne aparține, fiind aplicat activ de noi, mai cu seamă, în *consilierea ontologică complexă a familiei* (Exemple: ce cunoașteți despre bunici, străbunici ?; considerați că bunicii au trăit fericit ?; în ce sau prin ce anume se considerau bunicii fericiți ?; erau careva secrete/ *aspecte sau întâmplări tabu* în familia bunicilor ? etc.).

– ***Ascultarea activă și observarea manifestărilor beneficiarului.***

Ascultarea activă reprezintă un indicator al atenției acordate beneficiarului și problemelor sale. Ascultarea activă se îmbină cu luarea notițelor, cu gesturi ce încurajează beneficiarul, contactul vizual ce denotă atenție, empatie, susținerea și înțelegerea; observarea mimicii și pantomimicii beneficiarului, a trăsăturilor psihofizice etc. Beneficiarul expune gândurile și problemele sale sub formă de povestire, de răspunsuri la întrebări sau în formă epistolară/ scrisori adresate consilierului. Ascultarea activă se poate realiza în măsura în care consilierul manifestă competențele necesare pentru sta-

bilirea unui contact vizual şi emoţional pozitiv cu beneficiarul; utilizarea limbajului corporal adecvat; urmărirea mesajului verbal, nonverbal şi paraverbal al acestuia; decodificarea unor răspunsuri/ formulări etc.

– ***Clarificarea: identificarea, definirea problemelor beneficiarului şi acţiunile consilierului, axate pe asigurarea sporirii gradului de conştientizare a problemelor sale şi stabilirea modalităţilor de rezolvare a acestora.*** În esenţă, etapa dată, se mai numeşte şi ***consilierea propriu-zisă, deoarece, anume, aici, specialistul lucrează activ cu variate metode şi tehnici de: precizare, clarificare, analiză, reformulare; interpretare, sinteză, sumarizare, resemnificare/recadraj etc.*** Astfel, ***precizarea şi clarificarea*** se realizează foarte simplu. Consilierul, dorind să înţeleagă mai bine beneficiarul, poate să formuleze întrebări de precizare a unor detalii şi aspecte, să clarifice anumite elemente comportamentale şi circumstanţe etc.

Reformularea. Pentru a ajuta beneficiarul să-şi clarifice şi să înţeleagă mai bine problemele cu care se confruntă, consilierul foloseşte tehnica reformulării. *A reformula*, menţionează **I. Dafinoiu**, *înseamnă a spune cu alţi termeni, într-o manieră mai concisă sau mai explicită, ceea ce subiectul a exprimat anterior. O reformulare este corect efectuată şi devine eficientă doar în măsura în care întruneşte acordul celui căruia îi este adresată* [19, p.125]. În procesul consilierii, reformularea ideilor exprimate de beneficiar implică o reflecţie critică şi, totodată, constructivă, din partea consilierului, cu acordul beneficiarului, care ştie cel mai bine ceea ce simte şi ceea ce vrea să spună.

În acest context**, R. Mucchielli** (1994) evidenţiază ***trei tipuri de reformulare,*** *mai precis, procedee ale acesteia* [Apud 19], care s-au dovedit a fi eficiente în consilierea familiei:

a) ***Reformularea-reflectare*** – consilierul reia o secvență importanță a discursului beneficiarului sau repetă ultimele cuvinte ale acestuia. Așa, consilierul îi dovedește acestuia că îl ascultă cu atenție, că a înțeles mesajul lui și că este implicat în gândirea și soluționarea problemelor împreună cu acesta. Uneori, reformularea ia forma unei *reflectări/ reflecții - ecou* (consilierul reproduce exact ceea ce a spus beneficiarul, folosind cuvintele acestuia), alteori, *reformularea* se realizează *în alți termeni, cuvinte* echivalente. Un mod mai complex de reformulare este *rezumatul* sau *sumarizarea.*

b) ***Reformularea ca inversare a raportului figură – fond***. Beneficiarul este provocat să *vadă lucrurile* dintr-o altă perspectivă. De multe ori, oamenii rămân prizonieri a unui anumit punct de vedere, devenind rigizi, inflexibili, incapabili de a gândi lucrurile dintr-o altă optică și perspectivă. Inversarea raportului figură-fond poate provoca trăiri afective intense, uneori contradictorii. Dacă acest procedeu este utilizat competent și iscusit el poate determina beneficiarul să întrevadă și alte posibilități de a înțelege realitatea și de a aborda problemele, provocând *insight-ul* sau *catharsisul.*

c) ***Reformularea – clarificare.*** Este tipul cel mai complex, și cel mai dificil de reformulare. Consilierul evidențiază *esența și sensul* mesajului beneficiarului. Obiectul reflectării poate fi: conținutul ideilor, trăirile afective, stările emoționale și sentimentele individului. Conținutul de idei al discursului beneficiarului este reflectat și reformulat de consilier prin ***parafrazare, interpretare*** și ***sumarizare.***

Parafrazarea constă în reformularea celor spuse de individ, consilierul utilizând cuvinte și expresii proprii, adecvate și echivalente semantic, pentru a sintetiza și explica conținutul de idei ale

acestuia. *Sumarizarea* constă în exprimarea succintă, realizată de consilier, a gândurilor şi emoţiilor beneficiarului. Sumarizarea reprezintă o formulare concisă şi esenţializată a unui conţinut divers şi vast. Ea ajută subiectului consiliat să-şi facă ordine în gânduri, oferindu-i o imagine mai clară a conţinutului de idei şi trăiri, precum şi o viziune de ansamblu asupra problemelor şi conduitei sale [19].

Resemnificarea/ recadrajul/ reframing

Resemnificarea presupune schimbarea contextului conceptual şi/sau emoţional al unei situaţii sau al perspectivei din care ea este trăită, plasând-o într-un alt cadru, care corespunde la fel de bine sau chiar mai bine faptelor (Watylawick, weakland şi Fisch, 1975, Apud Dafinoiu, 2000, p.129). Prin recadrarea unei situaţii sau chiar a unui comportament se schimbă semnificaţia acestora. Resemnificarea îi permite consilierului să indice noi piste şi poziţii de abordare a problemelor beneficiarului şi să-l conducă spre analiza şi evaluarea lor. ***Prin resemnificare, problemele nu dispar, dar se schimbă viziunea celui consiliat asupra acestora, existând posibilitatea abordării lor diferite şi, în consecinţă, probabilitatea soluţionării lor eficiente.*** Prin resemnificare/ recadraj, subiectul este ajutat să înveţe noi moduri de abordare şi soluţionare a problemelor sale. ***Resemnificarea se poate realiza prin***: a) recadrarea conţinutului, respectiv conferirea unei conotaţii pozitive faptelor, evenimentelor, gândurilor şi trăirilor; şi b) recadrarea contextului, convingerea beneficiarului că este necesar să-şi modifice atitudinile comportamentale, care au devenit ineficiente şi dezadaptative, întrucât contextul valoric şi cel spaţio-temporal s-au schimbat.

Interpretarea

Interpretarea constă în explicarea şi înţelegerea de către beneficiar a semnificaţiei ideilor, atitudinilor şi comportamentelor

sale. Interpretarea presupune reflecție, atât din partea consilierului, cât și din partea subiectului, într-un parteneriat bazat pe încrederea în capacitatea beneficiarului de autocunoaștere și înțelegere profundă a propriilor probleme, urmate de dorința și voința acestuia de a găsi căi și mijloace de rezolvare adecvată a lor.

– **Conștientizarea de către beneficiar a problemelor sale și a modalităților de soluționare a acestora. Consilierul ajută individul să-și spună povestea,** să prezinte deschis, problemele cu care se confruntă. Asistența specializată provoacă subiectul să conștientizeze problema, aspectele ei, cauzele apariției acesteia. Aici, importantă este crearea unui mediu securizant și confortabil în care beneficiarul, ajutat de consilier, să se exprime liber, fără reticențe. Prin tehnica asigurării unei conversații eficiente, beneficiarul ajunge să fie conștient de propriile capacități și limite, să se accepte așa cum este, să gândească pozitiv și să se angajeze într-un proces de schimbare evolutivă.

– ***Confruntarea beneficiarului cu propriile cogniții, credințe și convingeri ce reprezintă surse de rezistență la schimbare;***

De multe ori, credințele și deprinderile greșite ale beneficiarului devin obstacole în schimbarea evolutivă în cadrul consilierii. Cognițiile, credințele și convingerile beneficiarului s-au format în timp, în variate circumstanțe și rațiuni eronate. În măsura schimbării condițiilor, beneficiarul trebuie să-și modifice atitudinile și comportamentele, dar acest lucru nu va avea loc dacă nu ne va reuși să-i schimbăm cognițiile și convingerile acestuia. În acest context, individul consiliat, împreună cu consilierul precizează și analizează cognițiile și credințele vechi pentru a-și constitui unele noi, care vor deveni repere în elaborarea strategiilor de comportare a beneficiarului.

Cât privește, etapele de: ***analiză a soluțiilor alternative posibile și adoptarea unei decizii; acțiunile consilierului de facilitare***

activă a schimbărilor evolutive în conștiința și conduita beneficiarului; experimentarea și exersarea noilor strategii comportamentale și funcționarea adaptativă optimă, le-am îmbinat, întrucât acestea toate, corelează, se intercondiționează și se facilitează reciproc. Tehnicile și metodele aplicate se completează reciproc, consilierul, incluzând și variate terapii (la necesitate), ca de exemplu: *terapia narativă, ludoterapia/ prin joc, terapia colaborativă; terapia strategică* etc. (terapiile vor fi elucidate într-un subcapitol separat).

În această ordine de idei, ***rezistența,*** se referă la dificultățile, în general inconștiente și, uneori, dificil *de adus* în câmpul conștiinței, pe care beneficiarul le manifestă în procesul consilierii. Dificultățile generate de experiențele dificile și negative trăite anterior de acesta și care i-au provocat anxietate și disconfort, la fel, sunt identificate, clarificate și analizate minuțios împreună. Consilierul poate sesiza manifestarea rezistențelor beneficiarului atunci când acesta refuză să vorbească despre anumite lucruri pentru că-i provoacă neplăcere, neliniște și disconfort psihic. Beneficiarul ezită sau chiar refuză să conștientizeze anumite dorințe și tendințe inconștiente, deoarece, odată ajunse în conștiință, nu pot fi acceptate, cel puțin la început, pentru că nu-i sunt clare și înțelese. De fapt, nu ignoranța sau nerecunoașterea propriilor probleme, ci rezistențele îl împiedică pe beneficiar să-și înțeleagă dificultățile. Ajuns într-un anumit blocaj în care subiectul manifestă rezistență, consilierul trebuie să-l ajute să depășească această stare, determinându-l să realizeze cunoașterea de sine și dezvoltarea unor atitudini pozitive față de propria persoană. **În contextul dat, consilierul trebuie să fie foarte delicat cu beneficiarul, să nu facă presiuni, moralizări, să se conducă de cel mai important principiu etic al consilierii: NU DĂUNA !** În cazul când refuzul persistă, consilierul poate schimba strategia, utilizând procedee care

să-l determine pe beneficiar să continue a spune povestea și problema în direcția sugerată de consilier.

Este evident faptul existențial că întotdeauna o problemă poate avea mai ***multe soluții alternative***. Sarcina consilierului constă în a ajuta și îndruma beneficiarul să identifice mai multe căi de soluționare a problemelor prin multiplicarea perspectivelor de abordare a acestora, urmată de analiza lor comparativă și luarea unei decizii. Alegerea unei variante rezolutive se face în baza analizei relației beneficiu-cost, opțiunea subiectului fiind pentru soluția cea mai avantajoasă din punctul său de vedere. ***Facilitarea activă a schimbării beneficiarului*** *reprezintă o* strategie aleasă, care, frecvent, presupune schimbarea cogniților, credințelor, modului de a gândi și de a acționa al beneficiarului. Acest lucru nu se realizează de la sine, ci presupune sprijinirea, informarea, îndrumarea, orientarea și convingerea celui consiliat pentru a-și depăși rezistențele și a proceda altfel decât până acum. Aspectul vizat, poate fi eficient îmbinat cu prezentarea din partea consilierului a unor dovezi, exemple, modele, strategii aplicate, care s-au dovedit a fi funcționale etc. Schimbarea de sine a beneficiarului poate fi realizată fără dificultăți majore, printr-o *facilitare activă a acestui proces,* în care consilierul încurajează, susține și orientează individul pentru a înțelege mai bine problemele și a acționa mai eficient în direcția rezolvării acestora (evident că prin intermediul variatelor procedee, metode și strategii).

De fapt***, experimentarea și exersarea noilor comportamente*** este un proces de învățare asistat și îndrumat de consilier. Un mod nou de a gândi și de a proceda, un comportament achiziționat prin învățare, pentru a deveni funcțional. Evident că acesta trebuie experimentat și exersat, astfel încât beneficiarul să se învețe a le stăpâni suficient de bine pentru a le pune în practică și pentru a se

simți confortabil. Beneficiarul are nevoie de timp, suport și de feedback, pentru a se convinge că noile strategii și proceduri sunt eficiente, iar comportamentul a devenit unul adecvat și rezonabil, conducând-ul spre preîntâmpinarea si soluționarea eventualelor probleme. ***Funcționalitatea optimă a beneficiarului*** începe doar atunci când acesta *a învățat și a consolidat capacitatea cum să procedeze pentru a-și rezolva problemele, cum trebuie să transfere cele învățate în viața cotidiană, cum să le aplice în situațiile concrete, reale, fără a fi asistat și îndrumat permanent de către consilier. Beneficiarul trebuie să trăiască sentimentul că poate face față diverselor solicitări și provocări ale vieții, fiind sigur că acțiunile sale funcționează optim. Pentru aceasta, în* ***consilierea ontologică complexă a familiei,*** *noi, mai* ***valorificăm așa numita axa paralelă de observare și acțiune a consilierului după ședințe,*** care *rezidă într-un efort adăugător de monitorizare și orientare a beneficiarului spre procesul de autoperfecționare (abordarea ne aparține, dar conștientizăm faptul că această strategie duală poate fi realizată de un consilier cu experiență, devotat și maiestru, care muncește din vocație și cu dăruire, evident că ea derulează absolut gratis, la solicitarea beneficiarului și în cazuri mai deosebite și complicate).*

Uneori, procesul consilierii psihopedagogice are drept finalitate percepția beneficiarului că poate funcționa eficient, adaptându-se fără dificultăți majore cerințelor vieții, dar, încă îi mai lipsește încrederea în forțele sale, convingerea acestuia că este în stare să rezolve toate dificultățile ce pot să apară. Noi, suntem convinși că o monitorizare și un suport eventual pentru ca beneficiarul să obțină o astfel de încredere și convingere în potențialul său sunt necesare pentru finalizarea cu succes a procesului consilierii psihopedagogice.

Dacă plecăm de la definiția clasică [27, pp. 341-342], în contextul căreia ***strategia*** *este un demers acțional și operațional flexibil,*

ce se poate modifica și completa, racordându-se la obiectivele, situațiile concrete și condițiile care generează schimbări de cogniții, atitudini și conduite, apoi observăm că aceasta imprimă câteva dimensiuni importante:

- ***dimensiunea epistemologică***, care reprezentând fundamentul teoretic, ghidează congruența și adecvanța valorificării legităților, principiilor și a teoriilor științifice respective;
- ***dimensiunea pragmatică,*** în sensul că ansamblul de intervenții și operații orientativ-consultative și educaționale concrete se îmbină și se modelează eficient;
- ***dimensiunea operațională*** asigură selectarea, corelarea și explorarea cât mai eficientă a formelor, metodelor, tehnicilor și procedeelor;
- ***dimensiunea metodologică,*** în sensul că strategia consilierii, terapiei și educației familiei denotă și orientează asamblarea formelor, metodelor etc. consonante și compatibile, indicând, totodată, asupra scopului/perspectivei de atins.

Așadar, literatura de specialitate [12; 13; 14; 58 etc.] și experiența noastră demonstrează că perspectivele cele mai importante pot fi subsumate la aplicarea următoarelor strategii:

- ✓ ***Strategia axată pe dezvoltarea persoanei și familiei*** (se poate desfășura în variate instituții de învățământ, Centre specializate, site-uri destinate instruirii adulților etc.);
- ✓ ***Strategia consilierii preventive***, realizată, de fapt, cu scop de a învăța anumite conduite pentru a preveni apariția unor dificultăți personale, familiale, parentale;
- ✓ ***Strategia consilierii în situații de criză*** (una dintre cele mai dificile tipuri de strategii, întrucât specialistul trebuie să re/acționeze prompt, competent și eficient);

- ✓ ***Strategia consilieri remediale*** (aceasta necesită eforturi enorme pentru a remedia situații complexe și a ajuta oamenii în situații de prezența anumitor a vicii (dificultăți mentale, fizice etc. maladii incurabile etc.). Strategia dată va fi orientată doar spre îmbinarea și aplicarea formelor, metodelor, tehnicilor etc., care vor asigura un ajutor, un suport psihomoral, o remediere, alinare, relaxare, doar pe o anumită durată de timp.

Bineînțeles că strategiile nominalizate se pot îmbina reciproc sau pot fi utilizate separat, pe rând.

Constructul teoretic, propus de noi, pentru a conștientiza acțiunile și intervențiile pe care le realizează un consilier educațional eficient, reprezintă o schemă care permite să înțelegem că un paradigma modernă, strategiile educaționale se subordonează tehnologiilor respective (Figura 1).

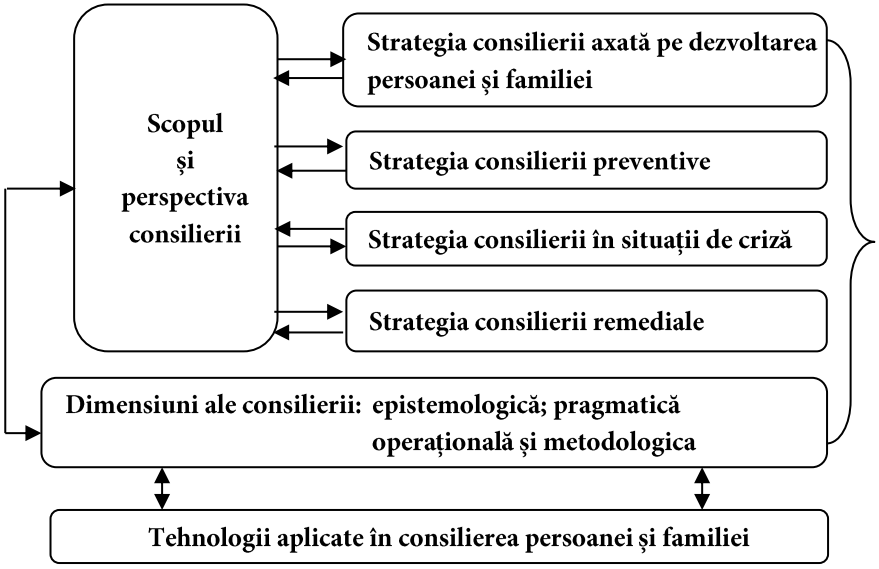


Figura 1. Tehnologii versus strategii aplicate în consiliere

Astfel, specificăm pentru specialiștii care se ocupă de consilierea psihopedagogică/educațională a familiei, însă cunosc insuficient teoria generală a educației și pedagogia ca atare. Strategiile educaționale reprezintă o componentă subordonată tehnologiilor și politicilor respective. În sprijinul unei asemenea interpretări vin și precizările formulate de G. Mialaret în *Vocabulaire de l'education*, care explică că strategia este știința sau arta de a combina și de a coordona acțiunile în vederea atingerii scopului. Așadar, strategia corespunde unei planificări și ajustări ale formelor, metodelor, tehnicilor și mijloacelor pentru a atinge scopul și obiectivele abordate.

În viziunea noastră, ***strategia oferă linia directorie tehnologiei elaborate și aplicate în consiliere.*** În esență, anume de ea depinde cum vom selecta, îmbina și aplica formele, metodele și tehnicile de lucru cu beneficiarul.



1.4. Spirala schimbării evolutive a persoanei în consilierea familiei

Spirala schimbării evolutive a persoanei reprezintă un concept ce desemnează fenomenul abordat și descris de mai mulți autori, însă, reieșind din studiile realizate, considerăm că pionieratul ideii date, totuși, aparține cercetătorului și practicianului ***Ion Al. Dumitru*** [22]. ***Noi, îl mai considerăm și instrument metodologic, deoarece punctând detaliat traseul și reprezentând grafic spirala dată, noi putem observa nu numai evoluția schimbărilor în personalitatea beneficiarului, ci și erorile, greșelile comise de consilier, ceea ce permite la timp să modificăm strategia și/ sau tactica acțiunilor întreprinse.*** Evident că acest lucru se va

produce dacă vom înregistra fiecare aspect/situație și vom nota schimbarea.

Întrucât, orice tip de consiliere, inclusiv consilierea psihopedagogică are drept finalitate *schimbarea beneficiarului/adultului sau copilului,* vom analiza succint *schimbarea evolutivă* a celui consiliat. Consemnăm că s*chimbarea evolutivă* a adultului, în sensul adaptării optime la solicitările vieții familiale și a educației copiilor, a obținerii unui nivel superior de funcționalitate a personalității în calitate de familist și părinte, neapărat, urmează a fi însoțită de acțiuni eficiente de re/căpătare a confortului psihologic, a stării generale de bine și de sentimentul împlinirii și fericirii (optimism, bucurie, încredere în forțele proprii, realizare profesională și socială etc.). Imaginea schimbării evolutive a persoanei este asociată cu mișcarea unei *spirale* cu un traseu de bază care începe de la diagnosticarea unor distorsiuni și disfuncționalități generatoare de disconfort psihologic, fapt care determină individul să apeleze la serviciile de consiliere. Aceasta continuă cu parcurgerea unui program de sprijin, ajutor și îndrumare a adultului de către consilier și se finalizează prin dobândirea de către beneficiar a unei funcționalități optime, ca urmare a schimbării cogniților, convingerilor, credințelor, atitudinilor, care se finalizează cu manifestarea sigură a unui ansamblu de comportamente eficiente de tip adaptativ și inovator (adecvate situației, cazului, specificului problemei etc.). De fapt, spirala evolutivă a schimbării persoanei poate fi reprezentată în scris și grafic. Reprezentarea grafică, în viziunea noastră, poate fi realizată, plecând de la stabilirea criteriului/indicatorului, ca de exemplu: ne va interesa elucidarea etapelor principale ale consilierii și schimbarea beneficiarului la general sau surprinderea și evidențierea tuturor acțiunilor realizate de specialist și redarea evoluției schimbărilor detaliate în comportarea beneficiarului. Evident

că ambele strategii pot fi folosite, totul depinde de scopul urmărit de consilier, competența și experiența acestuia, de complexitatea și specificul problemei soluționate. Motivul valorificării acestui instrument depinde de seriozitatea, conștiinciozitatea, măiestria și competența specialistului care realizează consilierea. În cadrul procesului de *consiliere psihopedagogică* sau *consiliere ontologică complexă a familiei*, abordate ca procese focalizate pe anumite obiective și desfășurate după un program stabilit, pot apărea noi probleme, care developează dificultățile, conflictele și incongruențele intrapersonale și interpersonale ale beneficiarului. Este important să conștientizăm faptul că rezolvarea dificultăților și problemelor beneficiarului se va considera finalizată cu succes, dacă procesul schimbării conduitei acestuia l-a convins de eficiența sa și i-a format persoanei tendința de învățare și autoperfecționare continuă. În acest context, ***spirala schimbării evolutive poate fi prezentată în două ipostaze:***

- ***spirala schimbării evolutive reale***, care se poate observa și înregistra de consilier în notițele sale, pentru a ține în vizor ceea ce se întâmplă cu beneficiarul (în scopul intervenirii la timp în noile probleme, incongruențe depistate; în schimbările neconsolidate încă sau chiar în schimbările nedorite);

- ***spirala schimbării evolutive a beneficiarului, construită de către consilier și aplicată ca instrument de proiectare și pronostic posibil a comportamentului în procesul consilierii,*** care desigur că pe parcurs va suporta corecții și completări (tehnică introdusă și aplicată activ de noi în consilierea ontologică complexă a familiei).

Unele accente în consilierea și educația familiei. Fără îndoială că procesul consilierii psihopedagogice, înțeles ca un proces de schimbare evolutivă a individului, cu ajutorul și cu îndrumarea consilierului, presupune anumite competențe la nivel aplicativ. Este necesar să conștientizăm un moment-cheie: evident că nu putem nega importanța instruirii, formării inițiale, a asimilării *cunoștințelor teoretice/competențelor la nivel de cunoaștere,* însă, totuși, abilitățile și *competențele praxiologice/la nivel de aplicare* și *competențele transversale/la nivel de integrare* se consolidează, preponderent, în perioada activității profesionale. În acest context, menționăm faptul că profesionalismul autentic al consilierului se constituie dintr-un amalgam de capacități analitico-sintetice, cognitiv-constructiviste și competențe speciale, măiestrie și iscusință, sensibilitate și dăruire, atitudine profund umanistă și axare pe autodezvoltare și optimizare permanentă. Intervenția consilierului trebuie să fie gândită, orientată spre intercomunicarea și interacțiunea activă cu beneficiarul; să nu dăuneze acestuia, ci să-l ajute a depăși problemele cu care se confruntă beneficiarul în procesul vieții de familie. Competențele cu caracter aplicativ se dezvoltă în baza cunoştinţelor, aptitudinilor, dar, mai cu seamă în baza exersării permanente. Consilierul trebuie să fie pregătit și pentru soluționarea dificultăților în situații de criză. În situațiile de criză, oamenii se comportă diferit decât în condițiile obişnuite. De aceea, consilierul trebuie să ştie cum să se comporte şi cum să procedeze, cum să se apropie de persoanele afectate de criză. Aici facem câteva ***recomandări pentru consilieri:***

- ***Capacitatea și competența de a păstra controlul asupra sa și asupra situației.*** Reuşita consilierii depinde de abilitatea consilierului de a controla situația, procedând sigur, cu calm și stăpânire de sine la sprijinirea adulților sau a

copiilor pentru a ieşi din această stare. Un consilier incapabil de autocontrol este mai puțin eficient.

- ***Capacitatea consilierului de a stabili care este persoană ce are nevoie de ajutor.*** Adulții pot apela la serviciile unui consilier, solicitându-i sprijinul pentru a putea ajuta pe alții sau pe copilul care necesită acest ajutor pentru a depăşi starea de criză în care se află. Uneori, adultul care cere sprijin pentru o rudă sau copilul său, are el însuşi nevoie de consiliere, fie chiar pentru a nu induce celuilalt spaimă, panică, frică, dezamăgire. A stabili cine este adevăratul beneficiar este o condiție a reuşitei consilierului în activitatea sa.

- ***Sprijinul pe aspectele pozitive şi formarea gândirii pozitive.*** Aspectele pozitive ale beneficiarului şi ale situației în care acesta se află pot constitui un punct de plecare important pentru construirea de către consilier a unei punți de legătură între problemele acestuia şi modalitățile de soluționare a situației/ cazului etc., oferite sau sugerate de consilier.

- ***Competența de mobilizare a resurselor sociale.*** Familia, şcoala, prietenii constituie un suport social pentru beneficiar, ajutorul acestora deseori fiind necesar şi salvator. Cei apropiați beneficiarului pot suferi un *şoc emoțional* când acesta intră în criză. Restabilirea echilibrului emoțional a persoanelor apropiate este premisa implicării lor drept suport social pentru ieşirea din criză a acestora sau a adultului ori a copilului. Sugestia consilierului pentru ca familia şi prietenii să fie alături de adult sau copil, aflat în stare de criză, reprezintă una dintre cele mai eficiente modalități şi cea mai potrivită de a-i oferi individului

sprijinul necesar reabilitării, restaurării psihoemoționale și a redobândirii echilibrului funcțional.

- ***Consilierul trebuie să acorde atenție și tratare individuală, în funcție de vârstă, tipul personalității, cazul și situația concretă a beneficiarilor etc.*** Atitudinile rezervate, tratarea superficială, incompetentă a consilierului nu sunt benefice pentru beneficiar. Uneori, neîncrederea și atitudinea rezervată a beneficiarului față de genul și etnia consilierului pot afecta procesul schimbării evolutive a acestuia; pot diminua încrederea în eficiența consilierii psihopedagogice. De aceea, consilierii trebuie să se comporte profesionist, să țină cont de specificul vârstei, tipul sistemului nervos (puternic, slab, labil); temperament, caracter etc.; să se comporte fără prejudecăți și să insufle încredere persoanei consiliate.

- ***Deschiderea maximă în consilierea familială și de grup.*** Deseori observăm că consilierii au unele rezerve în a consilia familii sau grupurile familiale. Totodată, deseori, constatăm că rezolvarea problemelor unui părinte sau copil face necesară consilierea familiei acestora sau a grupului familial, care include și alte rude (frați, surori, bunici, nași, unchi etc.). Cauzele problemelor cu care se confruntă părinții și/sau copiii, mai frecvent, reprezintă dificultățile legate de interacțiune și de comunicare, alteori, pot fi greșelile comise în comportare; agresivitatea, conflictele intrapersonale și cele interpersonale, aplicarea unor metode educative coercitive/dure și restrictive etc. Remedierea acestor disfuncționalități se poate realiza prin activități specifice de consiliere familială și/sau consiliere de

grup prin aplicarea psihodramei, sociodramei, artterapiei, ludoterapiei, consilierii sistemice în îmbinare cu consilierea psihopedagogică.

– ***Consilierul trebuie să fie atent la deteriorarea comportamentului beneficiarilor în procesul activității.*** Procesul consilierii poate conduce, uneori, la schimbarea neadecvată a beneficiarului. Aspecte de ordin negativ în comportarea beneficiarilor apar, cel mai frecvent, în fazele de început ale procesului de consiliere. Adulții se simt inconfortabil, mai ales când se confruntă cu propriile cogniții, convingeri și credințe, orientate negativ și manifestate sub forma unei neîncrederi în specialist și a unor rezerve față de eficiența activității acestuia. De aceea, consilierii perseverenți și competenți construiesc cu grijă o relație, atât cu adulții cât și cu copiii, astfel încât să contribuie la sprijinirea acestuia în vederea îndrumării și adaptării la solicitări, încurajând schimbarea atitudinii, comportamentului, a strategiilor de soluționare a dificultăților etc.

– ***Consilierul manifestă interes pentru cercetările din domeniul consilierii și științelor educației.*** Suntem adepții unei pregătiri profesionale complexe. Considerăm că nu sunt suficiente doar studiile în domeniul psihologiei, ci este nevoie de o cunoaștere profundă a pedagogiei și psihologiei familiei; sociologiei educației; consilierii psihologice și consilierii educaționale, psihogenealogiei, filosofiei educației, anatomiei și fiziologiei omului etc. În esență, consilierea eficientă este *o artă, măiestrie și o filosofie a vieții/ existenței umane, fundamentată științific.* Numai consilierii preocupați de asimilarea rezultatelor cercetărilor

ştiinţifice în domeniile adiacente, cei care pun accentul pe valorificarea principiului respectării inter-, pluri- şi trans-disciplinarităţii devin eficienţi, măieştri în profesia dată şi sunt în stare să adopte modalităţi, tehnologii, strategii şi tehnici noi care ar conduce la schimbarea evolutivă a personalităţii consiliate. Consilierii eficienţi fac notiţe, descriu succint modul şi metodele care acţionează în diferite situaţii. Deseori, chiar, înregistrează etapele şi structura acţiunilor sale, intervenţia efectuată în cadrul activităţilor de consiliere. Acest fapt este justificat, el îi dovedeşte beneficiarului că activitatea de consiliere are o fundamentare ştiinţifică, se desfăşoară în conformitate cu anumite principii, norme şi legi, se supune unor standarde de ordin moral şi deontologic şi evidenţiază traseul parcurs de beneficiar în procesul desfăşurării consilierii psihopedagogice [1; 5; 8; 12; 14; 15; 18].

2. CONSILIEREA ONTOLOGICĂ COMPLEXĂ A FAMILIEI



2.1. CONCEPTUALIZARE ŞI STATUT

Schimbările socioculturale, progresul ştiinţei şi tehnicii centrate pe formarea-dezvoltarea personalităţii apte pentru integrarea socială optimă, realizată în contextul educaţiei permanente şi a autoeducaţiei, au exercitat o influenţă puternică asupra evoluţiei tuturor domeniilor de sprijinire a omului, inclusiv, asupra consilierii, psihoterapiei şi terapiei familiei. Până la sf. anilor '60, psihoterapia a fost dominată de trei şcoli ce aveau la bază *trei sisteme* închise, cea *psihanalitică, rogersiană* şi *comportamentală* [10].

Problemele lumii contemporane, dar, totodată şi extinderea posibilităţilor de valorizare şi realizare a omului, dorinţa lui de autoperfecţionare, ritmul accelerat, dificultăţile vieţii, mai cu seamă după anii '80, au contribuit la apariţia şi dezvoltarea unui număr impunător de abordări, orientări, şcoli şi modele psihoterapeutice; tendinţe de dezvoltare, consolidare a consilierii, terapiei familiei, ceea ce a provocat o criză a sistemelor învechite, închise şi a pus începutul declinului gândirii rigide, înguste, axate pe principiile şi metodele unei singure anumite şcoli. Abordând ideea integrării în domeniul psihoterapiei, menţionăm că situaţia dată este tot atât de veche ca şi însăşi psihoterapia, iar ultimele două decenii ale secolului al XX-lea au fost marcate de creşterea tendinţelor integrative, nu numai în interiorul psihoterapiei, dar şi între psihoterapie, psihologie şi consiliere. Explicăm acest proces prin interacţiunea a cel puţin opt factori:

- proliferarea metodelor şi abordărilor terapeutice;
- inadecvanta şi insuficienţa teoriilor exclusive;

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

Realizând un studiu teoretic de tip inter-, pluri, și transdisciplinar, venim cu un șir de considerații și argumente în susținerea și completarea acestor factori, urmând ideea integrării terapiei și consilierii familiei. O viziune clară integrativ-eclectică argumentată observăm și în lucrările cercetătorilor: **M. J. Lambert, I. Dafinoiu, A. E. Bergin, A. Курпатов, S. L. Garfield** (1995) etc. Autorii nominalizați identifică un set de variabile comune prezente în orice proces de consiliere și psihoterapie, după cum urmează: relația terapeutică sau de consiliere; iluminarea/insightul; catharsisul; desensibilizarea; informarea; re/asigurarea și suportul; consolidarea; așteptările pozitive; confruntarea. În istoria evoluției consilierii și terapiei familiei, o mare importanță au avut ideile expuse de **J. Dollard, D. E. Miller** (1950) și **P. L.Wachtel, O. Brien, F. Konya, A. Konya** etc. cu privire la integrarea teoretică a acestora.

În ceea ce privește integrarea transteoretică a consilierii și a psihoterapiei, un rol semnificativ au jucat încă trei specialiști: **J. O. Prochaska, C. C. Diclemente și J. C. Norcross** (1984). Cercetătorii enumerați au pus accentul pe identificarea etapelor pro-

cesului de schimbare evolutivă a beneficiarului pe măsura ce acesta parcurgea experiențele psihoterapeutice și de consiliere. Autorii vizați au constatat că în pofida diferențelor relative dintre procesele de consiliere și psihoterapie specifice diverselor abordări teoretice și metodologice, există, totuși, o convergență surprinzătoare a acestora în ceea ce privește stadiile procesului de schimbare a persoanei, iar, noi, subliniem și importanța acțiunilor educative.

Accepțiunile cu privire la imperativele teoretice și practice ale integrării în domeniul psihoterapiei, terapiei familiei, consilierii și psihoterapiei, formele de manifestare a acestora prin integrarea teoretică; integrarea transteoretică; eclectismul metodologic/tehnic, factorii comuni etc., plus analiza experienței personale îndelungate de consiliere și educație a familiei în direcția depășirii problemelor vieții (inclusiv, a rezultatelor pozitive obținute în domeniul dat), toate acestea ne-au condus spre ideea conceperii și fundamentării teoretico-metodologice ale unei orientări noi de consiliere a familiei de tip integrativ-eclectic. Dorind să scoatem în evidență ***aspectul-cheie, cel ontologic*** (orientarea, exersarea, educația și învățarea beneficiarului a analiza și medita/reflecție filosofică asupra condiției sale morale, asupra ființei umane și asupra realității/ particularităților existențiale), centrarea pe autoformare/autoeducație, pe actualizarea de sine permanentă a persoanei în conformitate cu schimbările mediului, a circumstanțelor personale, familiale, profesionale etc., am numit acest tip de consiliere a familiei – ***consilierea ontologică complexă a familiei*** (în continuare **COCF**). Activitatea noastră practică de consiliere a familiei (de circa 38 de ani), sinteza experienței acumulate și a pregătirii masteranzilor la specialitatea *Consilierea și educația familiei*, au contribuit la întemeierea și experimentarea acestui tip de consiliere amplă, în cadrul căreia, în esență, realizăm: de/sensibilizarea, informarea, sprijinul, îndruma-

rea persoanei/familistului şi a familiei, plecând de la valorile morale şi perspectivele existenței umane, de la premisele native, specificul educației, maturizării şi devenirii persoanei, a dezvoltării sale în familia de origine şi desigur că de la condițiile şi istoricul creării familiei proprii prin utilizarea analizelor, reflecției şi valorificării actualizării de sine, a fortificării rezilienței, şi, finalizând cu formarea experienței, a competențelor şi deprinderilor persoanei/familiei de a urma un mod demn şi sănătos de viață; de a se ajuta singur pe sine conştient (autoconsiliere).

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

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

- ***Consilierea ontologică complexă a familiei are ca scop provocarea şi consolidarea schimbărilor conştiente de tip evolutiv şi prospectiv*** în ceea ce priveşte restaurarea morală, cognițiile, atitudinile şi comportamentul adulților şi copiilor/tinerilor în mediul familial şi comunitar.

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

a) *filosofică* și *psihogenealogică* prin implicarea beneficiarului în analize și reflecții de tip existențial, de stabilire împreună cu consilierul a relației cauză-efect, a originilor conflictului interior sau interpersonal familial; de identificare a soluțiilor și strategiilor de comportare, centrate pe filosofia practică/acțiunea morală și depășirea blocurilor mentale, credințelor și convingerilor moștenite de tip psihogenealogic (transmiteri intergenerațională);

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

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

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

demne, pentru a consolida interconexiunea dintre conștiința și conduita morală debarasându-se de blocajele psihogenealogice.

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

cilului de viață al familiei [46], particularitățile culturii de gen de valorile intimității, iubirii și a atașamentului autentic, conducând percepția și cognițiile celui consiliat spre înțelegerea profundă a personalității sale și a aproapelui. Toate acestea necesită o abordare complexă în contextul unui umanism profund al filosofiei practice, centrate pe gândirea de tip pozitiv, acțiunea morală și autoperfecțiunea spirituală.



2.2. MODELUL SINTETIC AL CONSILIERII ONTOLOGICE COMPLEXE

Consilierea ontologică complexă a familiei se adresează membrilor acesteia, indiferent de vârstă (adulți, copii, persoane în etate), aflați în diverse ipostaze și stadii/etape de formare-dezvoltare a personalității, inclusiv în situații de criză și stres, într-o manieră care presupune percepția familiei în complexitatea ei structural-funcțională prin abordarea întregului și a conexiunilor dintre părți sau a părților analizate în integritatea lor. După cum am mai menționat, consilierul pleacă de la specificul ontologic al personalității beneficiarului și cel al familiei și existenței acestuia în cadrul ei și a societății; de la concepția despre om, cultura de gen; de la blocajele psihogenealogice moștenite; de la teoria atașamentelor; teoriile despre intimitate, teoria dublei legături explorate în scopuri psihopedagogice de remediere, prevenire, dezvoltare personală și orientare comportamentală [Apud 15].

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

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

Cât privește *integrarea psihoterapie-consiliere* ni se pare situația mult mai clară, deoarece atât practicienii cât și teoreticienii au stabilit câteva caracteristici definitorii ale fiecărui proces, au evidențiat și descris specificul, căile, formele de manifestare a integrării și factorii comuni asociați rezultatelor pozitive ale acestui proces [19, pp.29-34].

Suntem absolut de acord cu specialiștii ce afirmă că psihoterapeuții și psihiatrii lucrează cu pacienții care au tulburări clinice, care sunt etichetate cu diagnostic psihiatric, iar consilierii lucrează cu persoane sănătoase, aflate în dificultate, cărora le oferă suport, susținere, le oferă confort moral și le ajută în dezvoltarea optimă a resurselor personale în comunicare, relaționare cu semenii, asigurându-le o mai bună integrare în socium. Astfel, ***consilierea poate fi considerată ca fiind centrată pe schimbarea evolutivă*** a persoanei, iar psihoterapia se axează pe schimbarea revolutivă, care presupune modificări structurale mai profunde [Ibidem 18; 24].

Analiza cadrului practic al consilierii familiei (68 specialiști intervievați) și propria experiență de durată au permis să stabilim un aspect important: chiar dacă consilierul valorifică metode și tehnici din variate terapii (artterapie, ludoterapie, aromoterapie

etc.) acestea sunt integrate organic în procesul consilierii, care este orientat asupra optimizării cunoașterii de sine, asupra intercunoașterii partenerilor de cuplu; asupra actualizării de sine; centrării pe gândirea și sentimentele pozitive; asupra aspectelor dezvoltării și autoperfecționării, formulării scopurilor, perspectivelor vieții și rezolvarea unor probleme de comunicare și relaționare familială; asupra re/educației copiilor, depășirii unor conflicte interioare și/sau interpersonale; a depășirii blocajelor de tip psihogenealogic, a situațiilor de criză și stres; a dificultăților în procesul învățării, muncii și conviețuirii.

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

În temeiul considerațiilor expuse și a sumarizării accepțiunilor teoretice și practice, a sintezei realizate pe marginea esenței specificului școlilor și orientărilor de terapie familială, propunem următoarea structură a ***Modelului sintetic al consilierii ontologice complexe a familiei / MSCOCF*** (Figura 2).

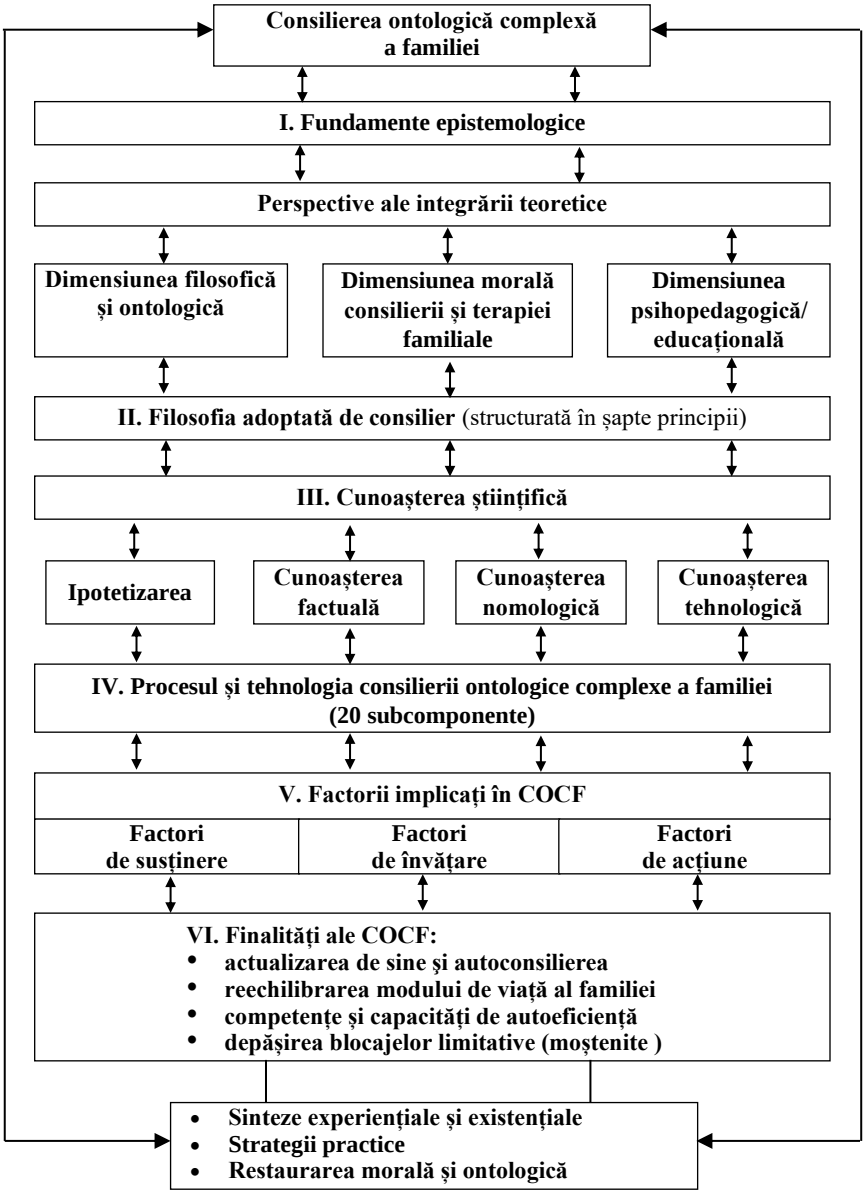


Fig. 2. Modelul sintetic al consilierii ontologice complexe a familiei

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

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

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

rităților valorice personale și familiale); f*ilosofia educației, onto-psihologie* și *pedagogie* (teorii ale educației, teoria finalităților educației/teleologia etc.); *psihogenealogie* (strategii de depășire a blocajelor moștenite inter- și transgenerațională etc.).

Integrarea teoretică la nivelul terapiilor familiale, epistemologia dominantă ce ține de esența conceptelor de *realism, constructivism și constructivism social* [15, pp.35-36]. În acest sens au o mare importanță asumpțiile perspectivelor: *funcționalistă și interacționist-simbolică; teoriei schimbului social; teoriei conflictului; teoriei cu privire la ciclul vieții familiale*; *culturii de gen, teoriei dublei legături, teoriei despre atașament și intimitate*, teoriei moștenirilor familiale [54] etc.

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

1. **Dimensiunea filosofică** care include:
   - atitudinea etică și intelectuală;
   - cunoașterea raționalului și valorificarea lui ca instrument critic de interogație asupra sensului și valorii condiției umane;

- cercetarea și hermeneutica morală;
- practica moralei / acțiunii și conduitei morale;
- explicația coerentă a realului;
- centrarea pe ontologie – studiul esenței/ sensului ființei; reflecția asupra vieții omului;
- centrarea pe filosofia reflexivă;
- centrarea pe filosofia practică / acțiunea morală;
- centrarea pe axiologie / filosofia valorii:
- centrarea pe analizele de tip psihogenealogic.

2. Managementul consilierii prin integrarea și valorificarea diversității terapiilor familiale:

- ***Consilierea și terapia familială structurală,*** care poate asigura:
  - analiza, re/definirea, conștientizarea și proiectarea strategiilor de îndeplinire a funcțiilor familiei;
  - funcționarea optimă a subsistemelor familiei, a relațiilor ierarhice; exersarea și învățarea colaborării, a respectării hotarelor dintre membrii subsistemelor;
  - suplețea și funcționalitatea hotarelor dintre diferite subsisteme (claritate, flexibilitate, permiabilitate);
  - coeziunea și adaptabilitatea subsistemelor și a întregului sistem familial.

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

- ***Consilierea și terapia familială strategică,*** care ar asigura:
  - rezolvarea problemelor prin orientarea spre valorificarea unor noi scenarii și comportamente;
  - evaluarea tiparului interacțional din cadrul relației și problemei concrete;

- încurajarea unor comportamente noi, mult mai eficiente pentru comunicarea și relaționarea familială;
- elaborarea unor strategii mai eficiente de conduită și relaționare familială;
- depășirea blocajelor de tip psihogenealogic etc.

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

- ***Consilierea și terapia sistemică*** *(școala de la Milano)* asigură:
  - subminarea și anihilarea cogniților, comportamentelor și convingerilor ineficiente, familiarizarea cu informații utile sistemului familial;
  - orientarea membrilor familiei spre căutarea și găsirea noilor explicații și soluții privind unele fenomene ce au loc în cadrul familiei, mai cu seamă, a celor moștenite;
  - orientarea spre cultivarea noilor viziuni și idei cu privire la funcționarea optimă a familiei;
  - includerea în procesul consilierii a tuturor membrilor familiei/subsistemelor.

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

- ***Consilierea și terapia centrată pe soluție*** ar asigura:
  - analiza problemelor din prezent și a celor ce pot să apară în viitor (trecutul este pe planul doi);
  - axarea pe identificarea resurselor beneficiarului;
  - axarea pe formarea încrederii beneficiarului că schimbarea pozitivă este inevitabilă;
  - realizarea unor pași mici, dar semnificativi pentru declanșarea schimbărilor mai mari în sistemul familiei;

– orientarea spre transformarea beneficiarului în expert al propriei vieți, ce decide direcția și ritmul schimbărilor;
– identificarea scopurilor în acțiunile și comportamentele de căutare a soluțiilor și monitorizarea schimbărilor declanșate.

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

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

Posibilitățile consilierii: dezvoltarea unor noi semnificații; dizolvarea problemei prin dialog/dis-solution și axarea pe conversația despre experiențe, inclusiv a celor moștenite (de tip psihogenealogic).

- ***Consilierea și terapia axată pe echipa de reflecție*** poate asigura valorizarea unui șir de poziții importante:
  – explicarea și înțelegerea modalității de lucru cu beneficiarul/familia;
  – ascultarea conversației consilier-beneficiar de o echipă de consilieri/terapeuți – echipa de reflecție;
  – împărtășirea ideilor de către echipa de reflecție referitoare la problema identificată (cu condiția că familia și consilierul sunt numai observatori);

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

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

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

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

Există un număr mare de orientări care pot fi aplicate cu succes: modelul **V. Satir**; terapia familială contextuală; terapia fami-

lială transgenerațională, terapia de familie simbolic-experimentală (C. Whittaker); terapia familială funcțională, terapia de familie integrativă etc.

Consilierea psihopedgogică/educațională asigură:

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

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

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

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

III. Cunoașterea științifică în cadrul COCF:

- ✓ ***Ipotetizarea:*** activitatea de generare a ipotezelor în trei ipostaze:
  a) ipoteza formulată înaintea ședinței;

b) ipoteza formulată în baza răspunsurilor familiei la întrebările din cadrul conversației axate pe identificarea problemei;
c) ipoteza formulată după ședință.

- ✓ ***Cunoașterea factuală***, centrată pe studiul, observarea, anamneza, descrierea, înregistrarea cazului/situației concrete, inclusiv a stării psihomorale a individului;
- ✓ ***Cunoașterea nomologică***, axată pe analize, reflecții, explicație, justificare și predicție;
- ✓ ***Cunoașterea tehnologică***, centrată pe acțiunile concrete, realizată prin intermediul strategiilor, metodelor, procedeelor și tehnicilor, preluate din variate modele și școli psihoterapeutice, aplicate în contextul respectării regulilor tehnologice, eclectice; ale exigențelor metaregulilor, create în situațiile complicate, slab definite ale cadrului și a demersului praxiologic [15].

După cum am elucidat anterior în articolele științifice și lucrările noastre [14; 15], *Modelul sintetic al consilierii ontologice complexe a familiei,* conține toate componentele despre care scriem și pe care le explicăm, începând cu procesul COCF, factorii comuni, finalitățile și celelalte elemente.

IV. Procesul consilierii ontologice complexe a familiei include:

- Actorii procesului de consiliere;
- Pregătirea prealabilă pentru ședință;
- Definirea contextului consilierii;
- Cadrul temporal al consilierii;
- Cadrul conceptual, filosofic și etic;
- Cadrul teleologic;
- Cadrul conținutal-axiologic și al comprehensiunii, consilierii (înțelegerea valorilor și a virtuților);
- Cadrul structurii verbale;

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

În contextul vizat, **elucidăm Factorii implicați în COCF** (vezi Tabelul 1).

Tabelul 1. Factorii implicați în COCF

Factorii implicați în COCF		
1	**2**	**3**
1. Factori de susținere	**2. Factori de învățare**	**3. Factori de acțiune**
• Identificarea cu specialistul/ consilier, terapeut	• Sfaturi și orientări • Trăire afectivă • Învățare cognitivă	• Analize și reglarea comportamentului • Control cognitiv
• Relație pozitivă • Comunicare empatică și activă	• Asimilarea strategiilor metacognitive	• Control volitiv • Controlul eforturilor morale
• Securizare • Anihilare a sentimentelor de frică, singurătate, durere etc.	• Asimilarea experiențelor existențiale noi • Modificarea cogniților și formarea competențelor	• Exersare • Modelare • Simularea rolurilor familiale pentru a le eficientiza

Continuarea tabelului 1

1	2	3
• Alianța terapeutică • Acceptarea reciprocă, cordialitate, respect, încredere	• Modificarea aşteptărilor privind eficiența personală/a familiei • Modificarea abilităților	• Confruntarea cu evenimentele negative • Încurajarea depășirii temerilor
• Imaginea, reputația pozitivă a consilierului ca personalitate și specialist	• Corecție și îndrumare • Retroacțiune • Priză de conștiință • Explorarea resurselor interne	• Experimentarea unor comportamente de comunicare, relaționare; educație a copiilor; colaborare familială etc.
• Diminuarea și/sau descărcarea tensiunii; depășirea stresului • Insight • Catharsis • Restaurarea morală și elaborarea strategiilor prospective/ de viitor	• Argumentarea acțiunilor • Justificarea • Utilizarea unor metafore, exemple, istorioare, povești de viață etc.	• Trăirea succesului • Acțiuni de autoactualizare, autoformare, autoeducare, autoperfecționare

Finalități ale COCF:

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

În concluzie, menționăm că modelul elaborat a mai fost completat și are o fundamentare teoretică solidă. Experimentarea lui a durat circa 20 de ani și s-a soldat cu rezultate pozitive. În cadrul activităților practice, în baza explorării modelului și a procesului de consiliere ontologică complexă a familiei, am reușit să preîntâmpinăm destrămarea multor familii tinere și familii de vârstă medie. Am ajutat să-și reechilibreze modul de viață a circa 2400 de cupluri conjugale; să-și schimbe și să-și restructureze comunicarea și relaționarea cu copiii, familiile care au frecventat *Școlile pentru părinți* din câteva instituții de învățământ din municipiu și *Centrul de consiliere pentru autoeficiență și consilierea familiei* (pe care l-am întemeiat și deschis, care funcționează cu succes în incinta Universității Pedagogice de Stat *Ion Creangă* din Chișinău.

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



2.3. CADRUL PROCESUAL ȘI TEHNOLOGIC AL CONSILIERII ONTOLOGICE COMPLEXE A FAMILIEI

Plecând de la faptul că procesul consilierii ontologice complexe a familiei/COCF pune accent pe formarea atitudinii filosofice, active față de viață a beneficiarului, ținem să menționăm că aceasta permite explorarea și îmbinarea variatelor modele și terapii într-o interacțiune bine gândită. Mizăm nu numai pe flexibilizarea individului, armonizarea relațiilor familiale, ci și pe re/echilibrarea modului de viață și urmarea unui comportament demn și stoic. Înțe-

legerea acestui fapt presupune o atitudine mai deschisă, o alegere individuală, chiar unicală, făcută de către specialist în favoarea celui consiliat, deoarece *fiecare teorie are în vedere o serie de trăsături ale experienței și a comportamentului uman, dar, totuși nu le poate presupune pe toate* [26, p.112]. Pe parcursul capitolului vom încerca să argumentăm valorificarea fiecărei componente în procesul COCF. Evident că vom ține cont de cele mai noi descoperiri științifice, orientări și tendințe integrative privind dezvoltarea umană și consilierea, terapia familiei și a persoanei.

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

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

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

În conformitate cu esența concepției evoluționiste, schimbarea poate surveni în orice moment al ciclului existențial și al procesului de consiliere. Cercetările arată că personalitatea umană are caracteristici constante, însă ea este predispusă și la anumite schimbări. Evident că specialistul va orienta beneficiarul spre schimbările care i-ar aduce foloase concrete acestuia, l-ar face optimist, pozitiv, flexibil, creativ, ar contribui la dezvoltarea autocunoașterii și autoperfecționării, la centrarea individului pe filosofia practică – acțiunea morală.

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

I. ETAPA DE PREGĂTIRE A CONSILIERULUI

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

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

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

Conduita empatică a consilierului ține de inteligența și cultura emoțională a acestuia și se prezintă ca un *construct etic multidimensional de personalitate a consilierului* [12, pp. 73-79], care se manifestă ca *fenomen psihic* (act interior de natură predominant afectivă, exteriorizat adecvat); ca *proces psihic* (desfășurare plurifazică ce cuprinde proiecția Eu-lui și identificarea cu Altul/alter-ego); *ca produs psihic*, concretizat în re/trăirea gândurilor, emoțiilor și a acțiunilor celuilalt și *ca însușire psihică* – aptitudine, trăsături de personalitate, element constitutiv al inteligenței emoționale.

Adunarea, studiul și analizarea informațiilor presupune explorarea unui spectru larg de tehnici, care țin de formularea între-

bărilor, ipotetizare, observare, elaborarea agendei de date etc. Important este ca specialistul să structureze informația adunată, selectând-o după anumite criterii pe care le elaborează în conformitate cu principiile COCF, competența profesională, atitudinea și filosofia, adoptate și manifestate de consilier.

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

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

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

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

- obținerea acordului membrilor familiei după un lucru prealabil de explicație, argumentare și convingere privind utilizarea intervențiilor de consiliere;
- dacă este o problemă de cuplu/comunicare, relaționare, intimitate – se recomandă ca ambii parteneri conjugali să fie prezenți de la începutul consilierii;
- dacă este o problemă legată de comportamentul unui copil mic (vârstă fragedă sau preșcolară), pot fi invitați, la început, numai părinții;

– dacă consilierul consideră că are nevoie să observe interacțiunea părinților cu copilul, acesta este prezent chiar de la prima ședință;
– persoana care a solicitat consiliere este ascultată prima;
– toate variantele posibile de participare a familiei se decid împreună cu specialistul-consilier;
– dacă pe parcursul consilierii, specialistul a lucrat cu variate grupuri familiale, ca de exemplu: ambii soți; părinții și copiii; bunicii, părinții și copiii/nepoții primilor etc., apoi, în ședințele finale, când se elaborează perspectivele și strategiile de viitor, sistemul familial participă în întregime.

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

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

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

5. Proiectarea obiectivelor COCF. Obiectivele le putem diferenția în câteva niveluri:
– Obiective fundamentale (nivelul I).
– Obiectivele soților/partenerilor conjugali (nivelul II).

– Obiectivele părinților (nivelul III).
– Obiectivele copiilor (nivelul IV).
– Obiectivele bunicilor (nivelul V).
– Obiectivele formulate de consilier (nivelul VI).

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

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

- familia să devină capabilă a gestiona eficient resursele psihoemoționale (iubirea, empatia, respectul și atașamentul reciproc, comunicarea și relaționarea);
- membrii adulți să devină capabili a realiza eficient managementul familiei (în toate aspectele, conform funcțiilor: biologică, educativă, economică, psihologică, culturală, socială etc.);
- adulții și copiii să aibă o părere și atitudine pozitivă despre sine și apropiații săi, ceea ce ar asigura formarea și menținerea unei imagini pozitive despre sine și familia sa;
- adulții și copiii să cunoască punctele sale vulnerabile și să devină capabili să-și modifice/restructureze cognițiile, atitudinile și comportamentul, ancorându-le pe respectarea principiilor moral-etice;
- membrii familiei să devină capabili a depăși problemele și situațiile critice/limită;
- membrii familiei să învețe a preîntâmpina anumite probleme și situații critice care pot să apară pe parcursul vieții în comun;
- părinții să devină capabili a educa-dezvolta și forma personalitatea copiilor într-un mod armonios/integral;

- membrii familiei/adulții și copiii să fie orientați spre auto/formarea și auto/perfecționarea continuă, pe întregul parcurs al vieții.

Nivelul II. ***Obiectivele soților:***

- ambii parteneri conjugali să conștientizeze și să gestioneze adecvat/eficient atașamentul personal, intimitatea și omniprezența dublei legături;
- partenerii conjugali să devină capabili a se înțelege și a se accepta pe sine și pe partener;
- soții să devină capabili a observa, analiza și reflecta/ medita asupra evenimentelor existențiale ce țin de relațiile familiale;
- să devină capabili a anticipa și preîntâmpina eficient conflictele interioare și interpersonale;
- soții să devină capabili a-și edifica, dar și a restructura, la necesitate, relația soț-soție, pentru a o armoniza, renova, a o face interesantă pentru sine și partenerul său.

Nivelul III. ***Obiectivele părinților:***

- părinții să cunoască și să respecte particularitățile de vârstă și de personalitate a copiilor;
- părinții să devină eficienți în realizarea educației familiale a copiilor (la vârsta fragedă, preșcolară; vârsta școlarului mic; în preadolescență și adolescență);
- părinții să devină capabili a anticipa și a preîntâmpina situațiile-limită/critice în relația cu copiii săi;
- părinții să fie orientați spre depunerea unui efort cognitiv, moral și volitiv permanent în organizarea, monitorizarea și menținerea unui mod familial sănătos și demn de viață.

Nivelul IV. ***Obiectivele copiilor***

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

Aceste obiective vizează:

- formarea capacității de gestionare a emoțiilor și a distresului/managementul stresului;
- formarea/consolidarea conceptului de sine, a stimei de sine și a imaginii de sine;
- formarea capacității de a se percepe adecvat și a se evalua în mod real pe sine (Sinele real);
- formarea capacității de soluționare a problemelor și luarea deciziilor;
- dezvoltarea-formarea competențelor sociale;
- formarea și consolidarea unei imagini pozitive de sine în armonie cu propriile exigențe și cerințele familiei;
- facilitarea dezvoltării și abordării reflecției, filosofiei practice, a strategiilor metacognitive de învățare;
- formarea și consolidarea deprinderilor conduitei pozitive și demne de viață.

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

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

Nivelul VI. ***Obiectivele formulate de consilier***, în esență, coincid cu obiectivele celor consiliați, însă, deseori obiectivele sunt operaționalizate (dezmembrate și corespund unor mici pași) în

funcție de informația adunată și cazul concret. Evident că se ține cont de vârsta celor consiliați, trăsăturile de personalitate, specificul și tipul familiei (completă, monoparentală, extinsă) și, desigur că, de filosofia și strategia adoptate de specialist. Rolul decisiv în formularea obiectivelor o joacă analiza minuțioasă a informației cu privire la cazul concret și formularea ipotezelor de către specialist privind la verificarea posibilelor cauze a distorsiunilor comportamentale din cadrul familiei, cât și a evaluării strategiilor ce pot modifica și restructura spre bine climatul familial.

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

II. ETAPA DE DESFĂȘURARE ȘI FINALIZARE A ȘEDINȚELOR DE CONSILIERE include un ansamblu de aspecte:

- definirea și organizarea contextului ambiental al consilierii, care va facilita eficiența procesului (spațiu izolat, plăcut, timpul comod etc.);
- construirea, gestionarea și menținerea contextului consilierii la nivelul comunicării și relaționării eficiente cu beneficiarul.
- în continuare propunem o eventuală **SCHEMĂ-MATRICE DE DESFĂȘURARE A ȘEDINȚELOR.**

* ***Prima ședință***

- la prima întâlnire cu familia, consilierul salută fiecare persoană și se prezintă;
- membrii familiei se prezintă (are importanță pentru specialist modul prezentării acestora);
- consilierul explică metoda de lucru, menționând că la început va fi o conversație (este important să auzim vocea și opinia fiecărui membru al familiei);

– dacă la ședință participă membrii familiei/ o mică echipă – se explică rolul fiecărui participant;
– se explică aspectele referitoare la luarea unor notițe, înregistrări video sau audio (membrii familiei vor semna un acord special, pregătit din timp).

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

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

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

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

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

– ***Prima ședință*** *de stabilire a unei relații pozitive consilier-beneficiar și de familiarizare cu metodele și specificul interacțiunii și consilierii.*

– ***Ședința a doua*** *axată pe conversații de de/sensibilizare, externalizare, informare* etc. Consilierul se angajează împreună cu beneficiarul într-o conversație în care problema este văzută, analizată și apreciată în afara persoanei sau familiei.
– Următoarele ședințe continuă conversația de externalizare (verbalizare a suferințelor persoanei), incluzând resemnificarea prin variate procedee (metafora, analiza și elaborarea strategiilor etc.) și elaborarea-verificarea strategiilor și a perspectivelor comportamentale.

Să reținem că nu persoana/familia este o problemă, ci persoana/ familia are o relație cu problema apărută. De exemplu, se discută despre problemă ca și cum aceasta ar avea intenții, planuri, strategii pentru a-i face persoanei/ familiei viața dificilă [19, p.133]. În situația dată, specialistul nu va fi în stare să dirijeze *externalizarea*, dacă nu a înțeles *internalizarea*. De reținut că internalizarea poate fi facilitată de repetarea mesajului prin intermediul variatelor povestiri care circulă în familie, de unele povești despre personaje negative, insuflarea unor exemple sau situații, discursurile din cadrul societății, axate pe analiza și aprecierea unor persoane nedemne, rele etc. Ideea internalizată va influența apoi imaginea de sine, ca de exemplu: *nu sunt bun, deci mă comport ca un băiat rău; nu mă acceptă, deci nu mă apropii de ei etc.*

Elementele conversației de internalizare:

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

De exemplu:

- Când a intrat prima dată în viața D-stră *Infidelitatea*?
- Când ați observat prima dată prezența ei?
- Când *Infidelitatea* încearcă să te domine, ce faceți?
- Dacă nu vă domină *Infidelitatea, cum* vă comportați?
- Ce planuri are *Infidelitatea* pentru anul curent, dar pentru anul viitor?
- Au existat situații când va reușit să eviți și *păcălești Infidelitatea*?
- Povestiți mai multe amănunte din situația depășirii acestui fenomen.
- Să medităm împreună când vă simțiți fericit?
- Să reflectăm asupra relației *Fericire-Fidelitate-Armonie* și să analizăm/medităm asupra relației *Dificultate-Infidelitate-Dezarmonie.*

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

Ședința a treia *este axată pe elaborarea unei strategii pentru întreruperea secvenței comportamentale problematice* (sau a unui ciclu vicios). Să reținem că strategia conține variate forme/modalități, metode, procedee, tehnici, care urmează a fi utilizate și îmbinate

pentru a atinge obiectivul proiectat. Sunt implicați membrii familiei care au solicitat consilierea. Această ședință se finalizează cu sarcina de experimentare a strategiei.

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

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

Ședința a șasea *va fi dedicată procesului de autoconsiliere*, centrat pe introspecție, analiză și reflecții, realizate de fiecare persoană aparte, independent și sistematic. Procesul de autoajutoare poate fi notat într-un *jurnal intim* sau printr-un ciclu de povestioare despre sine (Acesta este aspectul de baza al COCF).

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

În contextul celor relatate, considerăm oportun să elucidăm u**nele aspecte de deontologie și competență profesională.** Întrucât suntem cointeresați în rezolvarea eficientă a problemelor familiale, atât consilierea psihopedagogică/educațională cât și cea ontologică complexă trebuie să se desfășoare într-un anumit mod, să se

supună unor principii, reguli, norme deontologice şi să includă metode, procedee şi tehnici de lucru adecvate problemelor acestora.

Consilierul eficient este specialistul care:

- gândeşte pozitiv şi abordează beneficiarul şi problemele acestuia cu atenţie, răbdare, binevoitor;
- empatizează cu beneficiarul, rămânând, totodată nepărtinitor/ neutral şi obiectiv;
- face evaluări de ordin psihologic a beneficiarului în scopul adaptării demersului de consiliere la particularităţile acestuia şi cazul concret, inclusiv, în scopul determinării strategiilor de orientare, sprijinire, corecţie, restructurare şi/sau restaurare a cogniţiilor, atitudinilor şi comportamentului individului consiliat;
- se străduie să cunoască şi să înţeleagă modul cum gândeşte, simte şi acţionează se comportă beneficiarul;
- anticipează reacţiile beneficiarului la autoconştientizarea şi autodezvăluirea gândurilor, sentimentelor etc.;
- sprijină şi îndrumă, stimulează beneficiarul în procesul schimbării evolutive a acestuia.

Să reţinem, că schimbarea evolutivă a unei persoane este un proces complex şi de durată care nu poate fi realizat decât cu efort şi implicare din partea persoanei în cauză şi cu sprijinul, ajutorul şi îndrumarea oferită de consilier.

Modul de a gândi şi de a se comporta al omului este determinat de mulţi factori obiectivi şi subiectivi, psihologici şi sociali, astfel încât a-l schimba înseamnă a acţiona competent, sistematic şi sistemic în procesul muncii cu beneficiarului. Este necesar ca beneficiarul să înţeleagă că schimbarea evolutivă necesită timp, efort moral-volitiv, presupune răbdare, încredere în propriile capacităţi şi capacităţile consilierului.



2.4. Deontologia profesională şi Meta-modelul de etică în consilierea ontologică complexă a familiei

Activităţile din cadrul consilierii ontologice complexe a familiei presupun valorificarea la maximum a unui cadru relaţional, care implică câteva aspecte: etic/deontologic, filosofic/ ontologic, psihopedagogic şi existenţial/cultural.

Relaţia specialistului cu familia-beneficiar în COCF este o relaţie amplă între o persoană care este specialist şi un organism/microsistem social, ce îmbină cultura cofigurativă cu cea prefigurativă şi postfigurativă, în cadrul şi procesul căreia i se acordă asistenţă, i se oferă sprijin şi îndrumare, ajutând-o să conştientizeze şi să depăşească problemele cu care se confruntă, paralel, contribuind la sporirea autoşi intercunoaşterii, maturizării şi dezvoltării optime a resurselor fiecărui membru al acestuia.

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

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

- consilierul abordează beneficiarul într-un mod pozitiv, contribuind la stabilirea unei relaţii autentice, naturale, axate pe umanism şi interacţiunea moral-etică;
- consilierul manifestă empatie, compasiune, atenţie, transpunându-se în situaţia beneficiarului, dar nu se identifică cu acesta;

– consilierul și beneficiarul stabilesc și mențin o relație specifică de colaborare și coparticipare la procesul de orientare și readucere a celui consiliat la o stare de congruență și acord interior cu sinele; depășire a dificultăților care produc anxietate, angoasă, disconfort psihic, conflicte de personalitate și conflicte familiale;
– beneficiarul (un membru sau familia în întregime) solicită consilierea numai atunci când înțelege că psihologic și moral este pregătit pentru a depune anumite eforturi intelectuale și volitive;
– beneficiarul este în drept să fie informat despre maniera de lucru a consilierului (în prealabil ar fi bine să se informeze și despre rezultatele activității acestuia). Acest moment înlesnește construirea relației și contribuie la eficientizarea interacțiunilor cu specialistul și sporirea calității rezultatelor consilierii;
– beneficiarul, decis să fie asistat și ajutat de un anumit consilier, manifestă, la rândul său, o atitudine respectuoasă față de considerația pozitivă, comprehensiunea empatică și competența profesională a specialistului.

Activitatea de COCF este mult mai complicată, deoarece ea include nu numai sprijinul, ajutorul și îndrumarea familiei (a adulților și copiilor), ci necesită acțiuni sigure de orientare a celor consiliați în direcția restructurării și construirii/edificării unui ***nou proiect personal și colectiv/ familial.*** Conform viziunii lui *A. Meneghetti*, intemeietorul ontopsihologiei [Apud 12] și în baza experienței noastre de consiliere considerăm că implicarea filosofiei practice, inclusiv, a ontologiei și psihopedagogiei, reprezintă ***axa esențială de creare a omului/familiei de succes***, care rezidă în schimbarea tacticii și strategiei comportamentale de valorificare optimă a resurselor personale și a posibilităților contextului real/concret.

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

- a observa, a analiza şi cunoaşte într-un mod realist posibilităţile sale, pe sine şi apropiaţii săi;
- a se accepta pe sine şi a accepta apropiaţii săi necondiţionat (cu toate calităţile şi defectele ce le posedă);
- a conştientiza că potenţialul biopsohologic şi moral (al său şi al apropiaţilor săi) poate fi dezvoltat şi optimizat prin variate acţiuni/activităţi educaţional-formative specifice de învăţare şi autoperfecţionare, ceea ce presupune angajare şi efort; orientare spre soluţionarea problemelor de tipul *aici şi acum*, dar şi o poziţie prospectivă – de viitor, care, îmbinate armonios, vor asigura crearea unui ***Proiect personal şi familial nou, de succes***;
- a înţelege şi a acţiona în direcţia schimbării propriilor cogniţii, atitudini şi comportamente, dacă acest lucru este necesar pentru a se adapta la realitate;
- a învăţa, a lua decizii personale şi de comun acord cu membrii familiei, a le implementa, monitoriza şi corecta la necesitate, asumându-şi responsabilitatea pentru efectele sau consecinţele acestora;
- a învăţa să preîntâmpine, să evite şi să depăşească (*coping*) variate dificultăţi/situaţii critice, în viaţa personală şi viaţa familiei.

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

Dimensiunea deontologică în consilierea familiei

Familia ca instituţie socială, constituită din adulţi şi copii, necesită din partea consilierilor o atenţie deosebită, competenţă şi

cultură profesională. Plecând de la definiția sănătății, realizată de OMS, care desemnează sănătatea drept o stare de bine fizic, psihic şi social; de la accepțiunile cercetătorilor şi practicienilor din domeniul consilierii [10; 22; 33; 40; 42 etc.] cu privire la esența şi scopul acesteia, vom analiza dimensiunea etică şi deontologică a consilierii familiei ca fiind centrată pe schimbarea evolutivă a tuturor membrilor ei. Pentru a conştientiza aspectul nominalizat, prezentăm **definiția consilierii oferită de The British Association for Counselling**, fondată în 1977. *Consilierea este utilizarea pricepută şi principială a relației interpersonale specialist-subiect consiliat pentru a facilita la acesta autocunoaşterea, acceptarea emoțională şi maturizarea, dezvoltarea optimă a resurselor personale. Scopul general constă în orientarea individului pentru a depune efort în crearea unei vieți personale mai calitative. Relațiile de consiliere variază în funcție de situație, însă, în esență sunt centrate pe aspectele dezvoltării personalității, pe soluționarea unor conflicte interioare şi interpersonale, luarea de decizii, urmarea unui mod sănătos şi demn de viață, controlul sau prevenirea unor stări de criză; facilitarea unui insight personal; inclusiv, pe aspectele de management al stresului sau îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți* [Apud p.19]. Dacă e să scoatem în evidență şi **să precizăm problemele la care solicită, cel mai frecvent, ajutorul consilierului adulții din familie,** am putea să le diferențiem în următoarele **categorii tematice**:

- dificultăți ce țin de autoactualizare şi cunoaşterea de sine, de autoeficiența personală;
- dificultăți ce țin de comunicarea şi relația, uneori, de intimitatea cu partenerul conjugal;
- dificultăți ce țin de comunicarea şi relația cu copiii;
- dificultăți ce țin de cunoaşterea, comunicarea, înțelegerea şi educația copiilor/ incompetența parentală;

– dificultăți ce țin de comunicarea și relația cu rudele;
– dificultăți ce țin de managementul situațiilor de criză; a distresului; stărilor de burnout, eșecurile profesionale și familiale, de soluționarea variatelor dileme etice etc.;
– dificultăți legate de managementul familial.

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

– de construire a unei imagini și a stimei de sine adecvate;
– de abilitare a copiilor cu strategii și modalități de autocunoaștere, autoapreciere și autoperfecționare morală, volitivă, intelectuală, estetică, psihofizică etc.;
– de însușire a unor modalități de învățare eficientă;
– de orientare a copiilor și adolescenților în alegerea profilului de studii; formarea carierei școlare și orientarea profesională;
– de însușire a unor strategii, metode și tehnici de comunicare interpersonală eficientă cu semenii și adulții,
– de însușire și valorificare a strategiilor de tip *coping* privind depășirea stresului; a unor situații dificile sau de criză;
– de adaptare în colectivitatea școlară sau/și integrarea în grupul de referință;
– de convingere a copiilor pentru respectarea normelor morale în societate, familie, școală.

Evident că situațiile dificile sunt mult mai variate, deseori mai complicate și delicate ca specific, structură și manifestare, atât în cazul adulților, cât și al copiilor. Noi am conturat conținutul lor orientativ pentru a oferi posibilitatea de a conștientiza și analiza punctele vulnerabile și problemele pe care le abordează membrii familiei în cadrul consilierii. Investigația desfășurată cu privire la calitatea ajutorului acordat în cadrul consilierii familiei a permis să stabilim că 78% din persoanele adulte și 83% dintre copiii consiliați

au menționat faptul că pentru ei a fost importantă atitudinea și comportarea specialistului față de ei. Ambele eșantioane, practic în întregime, au menționat eficiența metodelor și a sfaturilor consilierului (82,4%). Analiza practicii de consiliere și supervizare, observațiile noastre, demonstrează, în temei, un moment pe care îl considerăm decisiv, și, anume, necesitatea respectării culturii designului tehnologic și al principiului **NU DĂUNA!**, care are la bază modelul psihoeducațional al formării și dezvoltării personalității integre și familiei armonioase.

Dincolo de multiplele abordări, autorii cărora susțin că consilierea include în sine psihoterapia [19; 22; 40 etc,] și, invers, precum psihoterapia include în sine consilierea, noi vom accepta ambele viziuni, dar ținem să menționăm că în consilierea familiei, ambele tipuri de intervenție, se îmbină, într-o manieră și măsură diferită, în funcție de situația reală și cazul concret atestat, iar ajutorul și asistența oferită de specialist, metodele aplicate, se completează, interacționează, integrându-se într-un proces de sprijin, îndrumare și susținere a persoanei, toate, fiind orientate spre învățarea unor deprinderi și competențe de autocunoaştere, autoperfecționare; depășire a dificultăților, a conflictelor psihologice și interpersonale. Astfel, individul învață a face față cu succes solicitărilor existențiale, se axează pe dezvoltarea optimă a potențialului biopsihic și intelectual pentru a-și construi și menține o viață decentă, echilibrată și interesantă.

Experiența de durată în domeniul consilierii familiei confirmă esența acesteia, care rezidă în centrarea pe schimbarea evolutivă a persoanei, pe când psihoterapia se focalizează, mai mult, pe schimbarea revolutivă ce presupune modificări structurale profunde, incluzând intervențiile complexe în tulburările clinice, etichetate cu diagnostic psihiatric. În contextul dat, continuăm ideea cu precizarea aspectelor constitutive ale consilierii familiei, abordate prin optica dimensiunii etice și a culturii profesionale, care

include, în viziunea noastră, ***patru planuri acționale de bază. Planul științific***, care configurează valorificarea concepției despre om prin intermediul explorării teoriilor dezvoltării personalității; conceptului și componentelor sănătății psihosomatice, care ajută la depistarea cauzelor generatoare de disfuncționalități și dezechilibre la variate vârste și asigură determinarea perspectivelor, a mecanismelor și modelelor de consiliere; axare pe fundamentele teoretice de valorificare a tehnologiei respective. ***Planul centrării pe experiența proprie și cea avansată*** din domeniul consilierii familiei, care face conexiunea dintre primul și al treilea plan acțional. ***Planul praxiologic/tehnologic***, care presupune cunoașterea și acțiunea factuală; cunoașterea nomologică, centrată pe analize, explicație, justificare, interpretare, predicție și aplicarea regulilor tehnologice, inclusiv a ***meta-regulilor*** [12; 14 etc.], ceea ce permite descoperirea și aplicarea de reguli, principii euristice utile în situațiile complexe. Planurile acționale identificate și caracterizate nu ar fi complete, dacă nu s-ar îmbina cu ***planul acțional moral-etic***, care orientează specialistul spre respectarea normelor etice și deontologice. Evident că o mare însemnătate și valoare are intuiția, darul, măiestria, arta improvizării specialistului, charisma lui, modul de a gândi și a se comporta, și, desigur că competența valorificării unui ansamblu de *savoir-faire,* care, împreună, formează *filosofia consilierului*, ce se manifestă în activitate și denotă o mare muncă de autoclarificare, autoperfecționare; capacitatea de a realiza un demers creativ, funcțional, unical, deoarece fiecare persoană este irepetabilă.

Imperativele dimensiunii etice în consilierea familiei parvin din valorile, normele și principiile morale, care se concentrează în respectarea standardelor morale și valorizarea strategiilor și reglementărilor privind relația specialist-subiect consiliat (parteneri conjugali; părinți; copii; bunici; alte rude etc.), practicile și procedurile consilierii. Aici dorim să atragem atenția la respectarea

drepturilor omului, asigurarea confidențialității, protejarea subiecților consiliați de anumite constrângeri indecente. Accentul propunem să fie plasat pe valorificarea unui ***Meta-Model de etică și resemnificare pentru consilierea eficientă a familiei / MERCEF.*** *Reperele conceptuale,* valorificate în fondarea Meta-Modelului vizat se constituie din dimensiunea valorilor morale și filosofia axiologică [11; 15; 18], factorii comuni pentru consiliere și psihoterapie [12; 19 etc.], concepția despre om și personalitate [25]. *Reperele praxiologice,* valorificate în fondarea Meta-modelului sunt reprezentate prin: *Modelul psihoeducațional al formării și dezvoltării personalității; Modelul de consiliere și psihoterapie* [14; 19; 21; 26; 34 etc.], Sistemul educației pentru familie [17, pp.195-198], *Spirala schimbării evolutive a persoanei* și *Cubul consilierii* [22, pp.61-87]; abordarea pluridisciplinară, principiile eclectismului tehnic [19] și abordarea dezvoltării complet umane. Întrucât specialiștii din domeniul terapiei consideră Meta-Modelul drept o structură mult mai funcțională, noi am decis să acceptăm și să preluăm această idee, desigur că, dezvoltând-o și adaptând-o la consilierea ontologică complexă a familiei.

În temeiul considerațiilor expuse și a sumarizării accepțiunilor teoretice, a experienței în domeniul consilierii familiei propunem următoarea structură a ***Meta-Modelului de etică și resemnificare pentru COCF:***

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

2. ***Cadrul teleologic*** conține finalitățile, care se compun din scop și obiective, deseori aici specialistul împreună cu cel consiliat pot să configureze niște modele-exemple, care vor servi drept ideal orientativ de gândire și comportare pentru subiect;
3. ***Cadrul conținutal – axiologic și al comprehensiunii*** este compus din valorile, normele, principiile etice și existențiale, care urmează a fi achiziționate de subiect, inclusiv, presupune pătrunderea și înțelegerea de către consilier a *realității interioare* a subiectului. Aici foarte importantă este înțelegerea mesajelor verbale și nonverbale.
4. ***Cadrul structurii verbale*** presupune gândirea și valorificarea tehnicilor esențiale: convorbirea, interpretarea, reformularea (reflectare; clarificare; ca inversare a raportului figură-fond etc.), resemnificarea; arta de a formula întrebări și a aplica omisiunile, generalizările, precizările, nominalizările, presupozițiile, *lecturarea gândurilor*, relațiile cauză-efect, echivalențele complexe; metafora terapeutică etc.
5. ***Cadrul colaborării și feedbackului*** este foarte important, deoarece servește înțelegerii reciproce și a schimbării contextului sau metodelor aplicate de consilier pentru optimizarea relațiilor, conținutului ședințelor și a procesului consilierii în întregime.
6. ***Cadrul designului activității și a ședinței*** conține structura/scenariul detaliat al ședinței, realizate de specialist. De reținut că acesta pe parcursul consilierii poate fi completat sau schimbat la necesitate.
7. ***Cadrul evaluativ-analitic*** conține ansamblul de metode, procedee sau tehnici de evaluare și apreciere a schimbărilor în cognițiile, viziunile, atitudinile sau conduita subiectului (se poate aplica observarea directă sau indirectă, testarea, convorbirea, discuția etc.).

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

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

10. ***Cadrul strategic de abordare a perspectivelor funcționării familiei***, îl considerăm extrem de important pentru a analiza cu subiectul consiliat traseul comportamental și cel conținutal al perspectivelor funcționării eficiente a familiei sale. Ideea ne aparține, fiind validată pe parcursul activității de consiliere a familiilor (circa 38 de ani). Considerăm drept succes atunci când în finalizarea consilierii, subiectul este în stare să elaboreze, să argumenteze și să descrie clar/explicit perspectivele de restructurare a propriei vieți, a existenței familiei sau a membrilor acesteia. În contextul vizat, este valoros faptul dacă am atins nu numai scopul concret, planificat împreună cu subiectul, ci și dacă acesta s-a învățat a delimita și modela axele strategice și perspectivele sporirii calității vieții personale și de familie.

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

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

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

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

- ***Fluxul unidirecțional al informației***, care reprezintă un fenomen firesc și util atâta timp cât este valorificat în anamneza detaliată (adunarea informației despre persoana sau/și cazul concret). Fenomenul dat, devine capcană dacă se face abuz, dacă se oferă rețete gata sau dacă prevalează informațiile de la consilier spre beneficiar ca un fel de prelegere, ordonare.

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

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

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

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

• ***Monologurile*** din ambele părți nu sunt eficiente, cu excepția unor situații când beneficiarii au necesitatea de a verbaliza și externaliza anumite evenimente și momente *dureroase.* Se poate evita această capcană prin utilizarea întrebărilor reflexive sau, uneori, consilierul sporește un pic intensitatea vocii, repetă mesajul, alteori invers, scade intensitatea vocii, limitează volumul mesajului.

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

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

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

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

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

- ***Întrebările dificile din partea membrilor familiei*** se pot referi la diferite situații critice/dificile (conflicte interioare și interpersonale; crizele de vârstă, care se manifestă prin comportamente distorsionate, uneori chiar ciudate etc.).

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

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

Soluțiile din partea consilierului: se poate discuta și analiza evenimentul; poate fi oferită consolarea celui trist; poate fi luată o pauză sau consilierul ocupă o poziție mai dură și oficială, spunând: „Vă rog, potoliți-vă". Trebuie să menționăm că astfel de reacții din partea membrilor familiei sunt neplăcute, dar valoroase, deoarece permit observarea scenariului de ceartă a persoanelor care provoacă și/sau mențin cearta; ajută să stabilim tabloul real al unor conflicte interpersonale, a intensității acestora.

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

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

- consilierul constată că oamenii cer deseori sfaturi, dar nu le utilizează;
- consilierul poate spune ce ar face el în acest caz, dar subliniază că beneficiarul este o personalitate aparte și decizia îi aparține;
- consilierul invită beneficiarul la o conversație pe marginea problemei la care i se solicită sfatul, orientându-l spre elaborarea unor strategii/soluții proprii.

- ***Secretele familiale*** în cadrul familiei se creează un sistem dificil și complicat de tip genealogic (moștenit) din câteva elemente:

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

Evident că în viața fiecărui om și a familiei există anumite secrete, subiectul și conținutul acestora poate fi diferit (adopție,

avort, o relație extraconjugală/infidelitatea, homosexualitatea, o careva maladie incurabilă etc.).

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

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

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

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

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

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

• ***Burnout*** / eroziunea-epuizarea sufletului uman. Acest sindrom a fost definit în 1970 și este abordat de **R. Friedman** (*Making family therapy easier for the therapist: burnout prevention, in: Family Process*, Apud 12); **Z. Konya** și **A. Konya** (2008); **I. Dafinoiu** (2007).

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

Evident că această stare se transmite beneficiarului. Fiecare consilier și terapeut trebuie să-și cunoască posibilitățile sale psihoemoționale și trăsăturile de personalitate, inclusiv simptomele care pot semnala riscul apariției stării de Burnout. Strategia cea mai eficientă constă în profilaxia acestei stări. Etapele evoluției stării de burnout: la început, entuziasmul pentru ajutorarea familiei; activitate eficientă; apoi se instaurează o perioada de stagnare (nu sunt apreciat, nu mă dezvolt); frustrarea (sentimentul lipsei de eficiență, al incompetenței etc.) și stadiul final al *stării* – când nu se dorește nimic.

Factorii de risc în activitatea consilierului sunt: implicarea emoțională puternică; identificarea cu persoana în dificultate; lipsa unui program rațional de muncă; nerespectarea unui regim echilibrat și a unui mod sănătos de viață; lipsa unei susțineri emoționale; lipsa unei delimitări între viața personală și cea profesională; incapacitatea de a explora variate tipuri de odihnă, se evită cultura fizică, distracțiile etc.

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

– împărțirea responsabilității pentru schimbare cu familia ce solicită consiliere sau cu unii colegi implicați (chiar de la începutul ședințelor);

– respectarea unui mod sănătos și demn de viață (în corespundere cu propriile priorități valorice);
– delimitarea clară a hotarului între viața personală și sfera profesională;
– axarea pe cercetare și abordare a noilor idei (discuții cu colegii, conferințe etc.);
– activități plăcute, interesante și solicitante psihofizic;
– elaborarea și respectarea regimului de viață și a unui program rațional de muncă;
– exersarea și utilizarea corectă a refuzului/ a spune **nu** în anumite situații;
– dezvoltarea unei rețele de sprijin emoțional (prietenii; plecări la odihnă etc.);
– valorificarea supervizorului;
– odihna activă și pasivă, drumeții, excursii în natură; izolare pe un anumit timp.

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

3. LABORATORUL TEHNOLOGIC ÎN CONSILIEREA FAMILIEI



3.1. UNELE CONFIGURAȚII PRACTICE ÎN CONSILIEREA PARENTALĂ

După cum am relatat anterior, ca activitate specifică, având scopuri determinate de natură educativ-formativă, *consilierea psihopedagogică* are un anumit *conținut* și se realizează sub anumite *forme* în folosul și *în beneficiul adulților și copiilor*, adică a părinților și copiilor acestora.

Încercarea de a promova o *imagine cât mai completă, sintetic-integrativă a consilierii parentale* ne-a condus la determinarea a cinci componente esențiale:

- *conținutul activităților de consiliere psihopedagogică parentală*, se referă la *scopurile și domeniile esențiale* ale vieții de familie, adică creșterea, formarea și educația a copiilor. Activitățile de consiliere psihopedagogică parentală au drept conținut și, implicit, scopuri de a eficientiza: funcționalitatea și dezvoltarea optimă a relației părinți-copii; promovarea sănătății și a stării generale de bine; învățarea eficientă și durabilă; adaptarea la exigențele școlii; orientarea în cariera școlară; orientarea în viitoarea profesie a copiilor; învățarea și valorificarea strategiilor *coping* etc.

- *formele consilierii psihopedagogice parentale* includ variate modalități de desfășurare a acesteia, respectiv crearea situațiilor în care este nevoie de acțiuni specifice de consiliere complementară de tip instructiv-educativ consacrată (instruirii școlare, universitare, formării și consolidării competențelor parentale prin cursuri sau stagii specifice). În concordanță cu această dimensiune, consilierea psihopedagogică integrativă și sistemică *îmbracă* variate forme și anume:
  - consilierea pentru dezvoltare (optimală);

– consilierea preventivă;
– consilierea în situații de criză;
– consilierea remedială.

• *componenta tehnologică, care include modalitățile de realizare* a consilierii psihopedagogice (consiliere individuală, în grupul familial etc.), avându-se în vedere *cadrul instituționalizat* (mai mult sau mai puțin formal), precum și neinstituționlizat/ particular. *Beneficiarii* acestor activități, metodele, procedeele și tehnicile concrete valorificate de specialist pot fi diverse, începând cu *ședințele de informare a părinților (cu caracter preventiv; de dezvoltare a abilităților și competențelor parentale; de remediere sau orientare și restaurare morală); ședințe de exersare a abilităților și competențelor respective; ședințe cu scop de re/construire a relațiilor familiale și resemnificare* etc.

Metodele, la fel diferă, însă este necesar de cunoscut următoarele subtilități: – ***metoda***, din latină *metha – spre* și *odos – cale*) reprezintă o cale spre atingerea scopului consilierii, iar ***procedeul este un detaliu, o operație a acesteia***, pe când ***tehnicile*** pot conține câteva procedee. Esențialul moment aici, rezidă în faptul că acestea se pot schimba cu locul. Totul depinde de problemă, context și de felul, modalitatea aplicării lor. De exemplu: *metoda de bază* în *orice tip de consiliere o reprezintă conversația*, în cadrul căreia se vor aplica variate tipuri de întrebări (circulare, descrise, ipotetice, reflexive etc.), elemente care vor putea fi considerate ca procedee, iar ansamblul de procedee se consideră tehnică. Întregul amalgam de acțiuni valorificate de consilier prin îmbinarea optimă a formelor, metodelor, procedeelor și tehnicilor denota strategia orientativă și constituie tehnologia procesului de consiliere.

În acest context, beneficiarii activităților de consiliere psihopedagogică pot fi:

– un părinte (consiliere individuală);

– ambii părinți (consiliere de grup/ a grupului);
– cuplul și/sau familia (consilierea cuplului și/sau consilierea familială);
– bunicii sau alte persoane care suplinesc părinții.

În consens cu scopul consilierii parentale, specificul problemei, a particularităților de vârstă, personalitate, gen, starea sănătății, situația și cazul concret, vor servi drept bază pentru a selecta, îmbina și utiliza un ansamblu de metode ca: conversația, explicația, acumularea informației (anamneza); precizarea informațiilor, conversația, metafora, interpretarea, reformularea, exercițiul structurat, psihodrama, sociodrama, sumarizarea, recadrajul și resemnificarea, Concomitent, pot fi aplicate și unele terapii (artterapia, aromoterapia, ludoterapia etc.).

• *Crearea condițiilor favorabile* de realizare a consilierii parentale include un șir de aspecte care necesită o bună ajustare pentru edificarea unui mediu plăcut, facilitator de relații sincere, deschise, axate pe empatie, încredere și optimism. Aici are mare importanță totul: cultura deontologică a specialistului (etică profesională), susținerea și sprijinirea morală; nonverbalul și paraverbalul; îngăduința și umanismul profund; îmbinarea moralului cu esteticul, filosoficul, cu realitatea etc.

• *Centrarea pe învățarea strategiilor de depășire a problemelor și situațiilor de criză și orientarea spre autoperfecționare continuă* a calității de părinte și familist. Corelarea optimă a acestor două aspecte va asigura orientarea adulților și copiilor spre autoeducație și autoformare permanentă, spre autoactualizare, constituind fenomenul numit ***coping***.

Reunind toate componentele consilierii psihopedagogice parentale cu cele din consilierea ontologică complexă într-o concepție sistemică obținem o *structură multidimensională.* Aceasta am elucidat-o schemaic astfel (Figura 3).

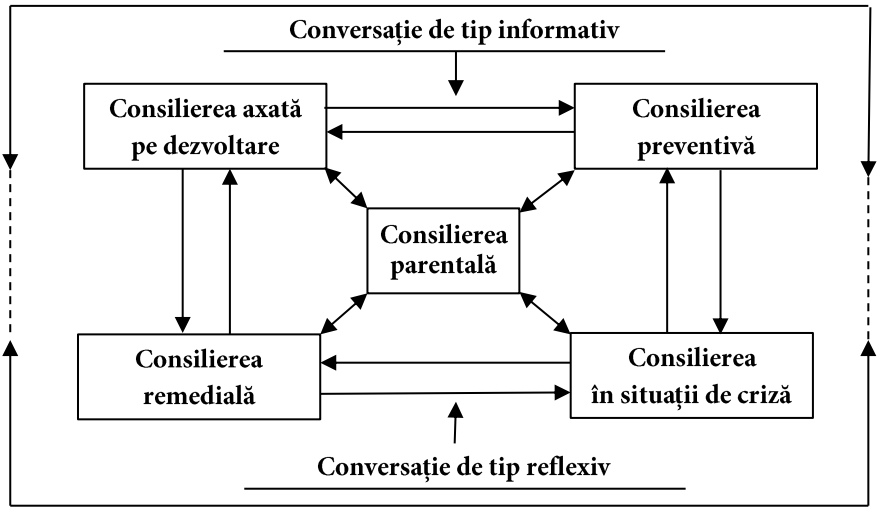


Figura 3. Structura multidimensională a consilierii parentale

Schema este foarte sugestivă și clară, deoarece reflectă principalele aspecte care au fost explicate. În continuare desemnăm *problemele cu care se confruntă adulții în calitate de părinte (desigur că cele mai frecvent întâlnite).*

Când discutăm despre adult, avem drept referențial o persoană matură cu anumite capacități și competențe, în stare să adopte, în mod autonom/independent, decizii și strategii privind organizarea propriei vieți și educații a copiilor în cadrul familiei.

Deseori, adulții se confruntă cu probleme și situații multiple în care trebuie să ia decizii raționale și adecvate pentru sine și pentru copii.

Dificultățile adulților reprezintă unele probleme referitoare la:

- creşterea, îngrijirea şi educația copiilor;
- comunicarea şi relația copii-părinți;
- învățarea şi formarea continuă;
- profesia, cariera, cu privire la locul de muncă;

– ascensiunea profesională şi socială;
– unele aspecte ale vieții de familie (calitatea de familist şi părinte);
– locuință şi confort personal (bunuri materiale);
– rolurile sociale (statut şi rol în comunitate, prieteni etc.);
– timpul liber, vacanțele, proiectele personale etc.

Evident că procesul consilierii psihopedagogice şi a COCF a adulților, în calitate de părinte, trebuie focalizată pe ajutorul, sprijinul şi îndrumarea acestora pentru a-i orienta spre obținerea unui nivel optim în soluționarea problemelor existențiale, care pot să apară în cadrul familiei.

Notă orientativă:

Ce trebuie să ştie consilierii pentru adulți?

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

– învață altfel decât copiii;
– sunt preocupați nu numai de problemele familiei, ci şi de evoluția sa în carieră, inclusiv de ascensiunea socială;
– doresc să-şi asigure o viață confortabilă pentru ei şi familiile lor;
– sunt preocupați de educația şi îndrumarea eficientă a copiilor săi.
– deseori motivația intrinsecă este mult mai mare decât la copii etc.

Învățarea autodirijată.

Bineînțeles că necesitatea continuării duratei învățării dincolo de vârsta adolescenței abordează problema specificului educației şi al învățării la vârsta adultă, adică trecerea de la modelul pedagogic de instruire/învățare la cel andragogic de instruire şi învățare.

Modelul andragogic al educației și formării [28] se caracterizează printr-o mai mare flexibilitate și adaptabilitate la cerințele, nevoile și aspirațiile adulților. El are la bază următoarele idei cu valoare de ***principii orientative centrate pe:***

a) ***respectarea personalității și independenței adulților.*** Pe măsura maturizării, oamenii devin din ce în ce mai independenți, mai capabili să-și direcționeze viața, să ia decizii și să-și asume responsabilități;
b) ***axarea pe experiența adulților.*** Adulții au acumulat experiență de viață și au achiziționat cunoștințe și competențe de autodezvoltare, care constituie o resursă importantă pentru realizarea învățării, consilierii și pentru formarea lor continuă;
c) ***centrarea pe interesul adulților de progres în carieră și de ascensiune socio-profesională.*** Adulții sunt dispuși să se angajeze în activități de instruire-învățare atunci când doresc să progreseze în carieră și să obțină un statut social mai înalt, conștientizează că au nevoie să-și aprofundeze cunoștințele și competențele;
d) ***asigurarea unei învățări pe rezolvarea de probleme și sarcini prin elaborarea strategiilor proprii.*** Învățarea la adulți este focalizată pe rezolvarea anumitor sarcini și probleme, inclusiv pe elaborarea și valorificarea strategiilor. Adulții sunt realiști și urmăresc scopuri concrete;
e) ***axarea pe motivația intrinsecă a adulților.*** Dorința de a poseda anumite competențe, de a se realiza ca personalitate, de a progresa în carieră, în viața de familie și de a obține recunoaștere socială a valorii lor reprezintă motive dominante ale învățării adulților. Aceste dorințe îi determină pe adulți să se angajeze în activități de învățare de diferită complexitate pe tot parcursul vieții.

Învățarea specifică adulților este *învățarea autodirijată/self-directed learning.* Potrivit lui **M. Knowles** [32], învățarea autodirijată

reprezintă un proces în care inițiativa o dețin indivizii, cu sau fără ajutorul altora, referitor la diagnosticarea propriilor nevoi de învățare, la formularea scopurilor învățării, la identificarea resurselor umane și materiale ale învățării, la alegerea și implementarea unor strategii de învățare adecvate, la evaluarea rezultatelor învățării. Independența și propriul calcul în opțiuni și decizii a adultului privind activitățile de învățare și formare profesională, formare cu privire la îndeplinirea funcțiilor de familist și părinte conferă învățării autodirijare un specific propriu. Sintetizând ideile lui **M. Knowles** [Ibidem] și dezvoltându-le, **H. Siebert** (2001), propune câteva teze esențiale cu privire la învățătura autodirijată a adulților, care se potrivesc și pentru consilierea acestora:

- Conceptul ***învățării autodirijate*** este diferit de cel al pedagogiei normative. În procesul învățării, *adulții învață să ia decizii și să răspundă pentru decizia luată.* Consilierii-formatori care lucrează cu părinții nu mai prescriu norme rigide, ci doar îi ajută pe cei care învață să caute argumente pentru deciziile sale, procedând într-o manieră constructivistă. Pedagogia cognitiv-constructivistă și sistemică asigură construirea și valorificarea propriei cunoașteri și învățări prin intermediul strategiilor de tip metacognitiv.
- *Învățarea autodirijată pune accent pe achiziționarea independentă și nu pe transmiterea cunoștințelor.* Focalizarea învățării pe cel ce învață, pe nevoile, posibilitățile și aspirațiile lui face ca însușirea de cunoștințe și dobândirea de capacități și competențe să fie privită ca o autorealizare a acestuia. Din această perspectivă, părintele este *un subiect conștient și deosebit, dar nu unul deficitar.* Rămâne la decizia adultului care va fi problemă și cum va fi ea formulată și adresată consilierului, inclusiv pe care o va soluționa independent.

- *Învățarea autodirijată are o determinare biografică și una familială.* Fiecare persoană are o individualitate proprie, o anumită structură de personalitate care se reflectă în modul și stilul de învățare și desigur ca în viața familiei sale. Procesul realizării învățării părinților are o pronunțată determinare individuală, biografică și familială. Există o realitate concretă și o anumită *biograficitate* în funcționarea gândirii și realizării învățării pentru rolul social de părinte și familist.
- *Învățarea autodirijată a părinților este o activitate bazată pe autoresponsabilizare.* Oamenii învață numai dacă își doresc acest lucru. În plus, ei decid, fiecare pentru sine, ce scopuri și conținuturi prezintă o importanță majoră pentru optimizarea funcțiilor familiale. Provocările vieții sunt multe și variate. Adultul este cel care decide ce și cum va învăța.

Autoperfecționarea prin învățarea autodirijată consolidează și asigură *confortul familial și personal* al adultului și al copilului.

În temei, adulții sunt persoane responsabile care au obligații sociale și familiale multiple. Ei sunt preocupați nu numai de propria persoană și carieră, ci și de educația copiilor, siguranța și confortul membrilor familiei lor și a rudelor apropiate.

Uneori, adulții au probleme în acest domeniu, fapt care necesită sprijinul și îndrumarea consilierului. Astfel de probleme ar putea fi cele referitoare la:

- relațiile cu membrii familiei, inclusiv cu copiii;
- conflictele cu soția/soțul, un eventual divorț;
- problemele strict personale, inclusiv de ordin intim sentimental;
- dificultăți în educația copiilor etc.;
- probleme de comunicare și relaționare cu rudele;

– dificultățile de colaborare cu instituția de învățământ frecventată de copil (cadrele didactice, manageri etc.);
– conflictele interioare și crizele de personalitate, de vârstă și cele existențiale;
– conflictele interpersonale la serviciu etc.

Astfel de probleme pot constitui obiectul activității de consiliere psihopedagogică, dar și COCF a adulților. De calitatea soluționării acestor probleme depinde eficiența adultului în calitate de familist și părinte, la fel, depinde calitatea vieții lui, fericirea personală și fericirea familiei.

În concluzie. consilierea adulților este o dimensiune multiaspectuală a educației comprehensive cu caracter prospectiv, desfășurată pe tot parcursul vieții individului.



3.2. Specificul consilierii copiilor

Prin vârsta și natura lor, copiii sunt dependenți de adulți (părinți, educatori, consilieri etc.); ei au nevoie de iubire, atașament, stimă; de sprijin, ajutor și îndrumare pentru a învăța și a-și forma personalitatea.

Educația copiilor include nu doar instruirea acestora, ci și consilierea lor pentru a învăța rapid, eficient și durabil, asigurându-le astfel condiții favorabile formării și dezvoltării armonioase a personalității (educația psihofizică, morală, intelectuală, estetică, tehnologică și prin muncă).

Copiii sunt beneficiari ai activităților de consiliere psihopedagogică într-un mod diferit de cei adulți. Ei au dificultăți de înțelegere, respectare a cerințelor și normelor de conviețuire socială și de adaptare, integrare în activitatea școlară, manifestă dorința de obținere a independenței față de adulți și, frecvent, abordează în discuții și chiar încalcă intenționat normele, hotarele sau interdicțiile adulților.

Plecând de la aceste realități, consilierea psihopedagogică a copiilor include un ansamblu de activități specifice, focalizate pe:

- sensibilizarea, pregătirea și formarea copiilor pentru a înțelege necesitatea respectării unor norme și reguli, condiții ale formării și dezvoltării propriei personalități;
- convingerea copiilor pentru a le dezvolta interesul și aspirația, motivația de a învăța continuu;
- sprijinul acordat copiilor pentru a însuși modalități, metode și tehnici de învățare eficientă, durabilă și pentru a preveni dificultățile lor în procesul de învățare;
- orientarea copiilor/adolescenților în alegerea studiilor și a filierei de învățare a profesiei;
- construirea unei imagini de sine adecvate și a unei stime de sine realiste;
- soluționarea și preîntâmpinarea unor probleme personale etc.

Specificul consilierii psihopedagogice a copiilor reiese din particularitățile de vârstă și de personalitate a copiilor. Aceștia sunt în plin proces de formare a personalității, parcurg anumite perioade de creștere și se confruntă cu unele *crize* (de exemplu, criza de identitate la adolescenți), au probleme de autocontrol comportamental și de adaptare la cerințe, norme și reguli etc. Pornind de la aceste realități, consilierii pentru copii trebuie să posede și competențe specifice ca:

- capacitatea de a stabili relații empatice și adecvate cu copilul, bazată pe încrederea acestuia că poate primi sprijinul solicitat;
- capacitatea de observare atentă a copilului și ascultarea lui activă;
- atragerea copilului în activități specifice, inclusiv prin utilizarea jocului, exercițiului structurat, metaforei etc. ca modalități de educație, corecție și de schimbare evolutivă;
- încurajarea copilului pentru a exprima concret și sincer gândurile și emoțiile.

În special, la ***vârsta copilăriei mici***, modalitatea principală de consiliere psihopedagogică o constituie ***exercițiul sub formă de joc***. Folosit iscusit de consilieri, în diverse modalități și strategii de desfășurare, jocul constituie mijlocul de manifestare a posibilităților și potențialului copilului sub toate aspectele personalității sale și, totodată, reprezintă principala modalitate de învățare. Pedagogia și didactica jocului trebuie să fie valorificate cu pricepere de către consilieri, deoarece jocul reprezintă o metoda complexă ce contribuie la asigurarea dezvoltării optime a personalității copilului.

În esență, pot fi aplicate variate tipuri de jocuri: cu reguli, fără reguli/jocuri creative; mobile/dinamice și jocuri de masă etc. Clasificarea acestora poate fi continuată, totul depinde de scopul și obiectivul proiectat de consilier.

De exemplu: dacă avem ca scop să dezvoltăm concentrarea atenției – vom alege și aplica jocurile intelectuale de masă cu îndeplinirea sarcinilor respective; dacă avem ca scop să dezvoltăm mobilitatea copilului, activismul și coordonarea mișcărilor – vom selecta jocuri dinamice, sportive etc.

Cerințele de bază:

- Jocul să corespundă particularităților de vârstă și stării sănătății copilului, desigur că, ținând cont și de interesele, aspirațiile și dorințele copilului. Totodată, din momentul ce a fost ales jocul, ne înțelegem cu copilul asupra îndeplinirii tuturor regulilor acestuia pentru a obține finalitatea scontată.
- Explicațiile consilierului trebuie să fie accesibile, clare și precise pe toate aspectele ce vor fi realizate în joc.
- Evaluarea să fie realizată îndată după finalizarea jocului, fiind urmată de comentarii obiective, dar motivatoare (de laudă pentru acțiunile concrete ale copilului).

- Realizarea observațiilor atente din partea consilierului.
- Selectarea și pregătirea unor materiale auxiliare (foi, creioane colorate, albumuri, materiale din natură etc.).

Dacă e să precizăm cerințele față de metodele cel mai frecvent aplicate în consilierea copiilor este de dorit să menționăm că pot prevala așa metode ca: explicația, povestirea, demonstrarea unor materiale concrete, lectura, metafora, vizionarea unor filmulețe cu caracter moral (special selectate etc.). Desigur că un consilier versat ce posedă experiență și măiestrie profesională va aplica diferite metode, care se pot valorifica și în consilierea adulților, doar că strategia și tehnologia vor fi ajustate la cazul concret și la vârstă (în primul rând).



3.3. STRATEGII, TEHNICI ȘI EXERCIȚII PRACTICE DE PSIHOGENEALOGIE

La început realizăm un mic ***excurs în psihogenealogie*** cu scopul precizării unor fenomene importante pentru consilierea ontologică complexă a familiei. Specificăm succint ce reprezintă ***intergeneraționalul*** și ***transgeneraționalul*** [54, pp. 18-19]. Așadar, ***intergeneraționalul desemnează tot ceea ce se întâmplă între generații în timpul vieții lor.*** De exemplu: tata sau mama transmit careva funcții copiilor săi; valori materiale și spirituale, modul de a îndeplini anumite acțiuni (rețete de bucătărie, fitoterapie, anumite ritualuri etc.), chiar și *tiparul* limbajului, a conduitei etc.

Transgeneraționalul este ceea ce trece din mână în mână și din generație în generație. Deseori acestea sunt evenimente pozitive și urmașii se pot mândri cu faptele strămoșilor, alteori acestea reprezintă fapte nedemne și, în anumite circumstanțe, părinții decid să nu mai vorbească despre ele. La prima generație, este ceva nespus,

un secret rușinos și tulburător; la cea de-a doua generație, acest fapt devine un element negândit și neprelucrat din punct de vedere genealogic. Totul se petrece de parcă ar exista o fantomă într-o criptă sau într-un dulap secret, pe care descendenții îl poartă și îl păstrează în inimă și din care iese fantoma care se exprimă ca printr-un efect de ***ventriloc*** (efectul persoanei ce poate rosti cuvintele fără a mișca buzele și fără a deschide gura, lăsând impresia că vorbește din abdomen (din l. franceză *ventriloquie*; în rusește – чревовещание).

➢ ***Tehnica/exercițiu de psihopedagogie de lucru cu secretul***

Specialiștii care se ocupă de consilierea familiei, mai cu seamă de COCF sunt obligați să cunoască:

- ***Ce urmări poate avea un secret de familie.***

Ceea ce nu știm și ne macină este, în general, ***un secret de familie*** nespus/neverbalizat, care se transmite din generație în generație. Acesta se rezumă întotdeauna la un număr de fenomene considerate rușinoase la vremea faptelor, de exemplu: un asasinat; cineva care a făcut pușcărie; un incest; o trădare de Patrie etc. [54, p. 20].

În anumite epoci, perioade de timp, chiar și în prezent, nu e admis de vorbit despre aceste evenimente, întrucât sunt surse de rușine și de neacceptare socială.

Majoritatea oamenilor nu reușesc să gestioneze tot ceea ce nu corespunde cu imaginea admisă într-o societate la un anumit moment sau perioadă. Acesta devine un secret familial, uneori împărtășit de întreaga familie, dar, cel mai frecvent, este un secret pentru copii (descendenți) și el, prin esența sa, este devastator. Când acest secret încetează să mai existe, el este expus, discutat, *se spune lucrurilor pe nume*, observăm că se schimbă în familie multe lucruri, copiii își schimbă comportarea spre bine, se întâmplă frecvent că dispar o parte de boli și de tulburări psihosomatice [Ibidem, p. 21].

- ***Ce urmări pot fi dacă nu au terminat trăirea unui eveniment.***

Fiecare persoană în viața ei parcurge variate etape și evenimente, unele din ele le analizăm repetat și îndelung, regretând, în același timp, că nu s-a făcut ceva, nu s-a realizat o acțiune până la sfârșit (nu s-a verbalizat, nu s-a cerut iertare etc.).

De exemplu: dacă am fi apelat la un medic mai bun, tata era în viață .... sau trebuia să-i spun soțului înainte de divorț că am fost la curent cu toate aventurile sale etc.

Deseori, la serviciu, chiar, auzim reproșuri la adresa noastră: dacă erați mai organizat oferam raportul șefului la timp ..... etc.

Acest fenomen în psihologia socială se numește ***ruminație***, fenomen uman care seamănă cu un *refren* la modul condițional. Aceasta, deseori reprezintă o consecință care în psihogenealogie se numește ***doliu nefăcut/nefinalizat.***

De fapt, fenomenul în cauză este o *sarcină neterminată sau întreruptă*, care generează o tensiune psihologică și energetică permanentă, având nevoie să fie încheiată. Aceste efecte chinuitoare a *sarcinilor neîncheiate*, a *doliurilor nefăcute* (efectul Б. В. Зейгарник, cercetătoare, psiholog rus, întemeietoare a psihologiei clinice) continuă să ne macine să fie analizate permanent, *să umble* prin mintea noastră luni și ani întregi, provocând tensiune, neliniște, anxietate și chiar tulburări de conduită, iar persoana tot încearcă să refacă trecutul. În acest caz, terapia este orientată spre acceptarea situației sau cazului neîncheiat, spre *închiderea trecutului* / îl îngropăm, îl scriem pe foaie și îl *ardem* etc.

Cum o putem face?

Tehnica propusă: vorbim, povestim situația, o putem analiza (la opțiunea beneficiarului); o putem scrie pe foaie (metoda lui Fr. Dolto); ne iertăm pe noi, pe persoana cu care nu am încheiat acțiunea, relația (metoda lui L. Xey).

Putem aplica ***ritualuri – acte simbolice***, ardem cele scrise/ foile; le putem îngropa etc. Aici nu există o rețetă miraculoasă, fiecare beneficiar, singur sau împreună cu consilierul decide cum va proceda pentru a închide această situație/sarcină nefinalizată. Cunoaștem cazuri când beneficiarii au sădit arbuști, pomi, flori; au făcut donații la orfelinate sau unor familii în dificultate etc. cu scopul de a încheia situația sau acțiunea nerealizată.

În sensul, trăirii evenimentelor sau abordărilor relaționale neîncheiate se mai poate aplica ***Terapia Gestalt***, care este focalizată pe prezent, pe finalizarea acțiunilor, trăirilor nefinalizate.

Acțiunile consilierului sunt axate pe aprofundarea conștientizării evenimentului, aplicând dialogul și experimentarea creativă, realizând o călătorie personală imaginativă cu subiectul de la evenimentul neplăcut produs spre starea de sănătate și înțelegerea, aprecierea sa ca o personalitate integră. (Termenul *gestalt* provine din germană/ *gestalten*, ceea ce înseamnă a da o structură, a pune în formă, a încheia o sarcină etc. Gestalt-terapia a apărut în anii '50 în SUA, apoi, treptat ajunge în Europa).

Terapia Gestalt presupune o abordare holistică/sistemică, promovează dialogul și analiza gândurilor, emoțiilor și senzațiilor corporale. Ea nu se concentrează doar la subiectul în cauză, ci se referă și la interacțunile dintre individ și mediu (familie, loc de muncă, comunitate etc.).

➢ ***Tehnica deschiderii Marelui registru de socoteli al familiei consiliate începe cu construirea genosociogramei***, formularea și căutarea răspunsurilor la un șir de întrebări cu privire la: datorii, merite, tipul de dreptate și de nedreptate, practicat de familia în cauză; stabilirea modelelor familiale și cine le întruchipează; a regulilor respectate și cine le-a creat, în ce context și condiții, pe ce cale au fost transmise urmașilor etc.

Genosociograma *reprezintă un instrument metodologic, care se aplică pentru a reprezenta structura unei familii, legitățile și particularitățile moștenirii/transmiterii acestora și a factorilor psihosociali, care vor asigura înțelegerea climatului familial și al relațiilor de rudenie, inter- și transgenerațională.* În esență, genograma este un tip al *arborelui genealogic* ce oferă posibilitatea ca specialistul și beneficiarul să perceapă și să observe vizual relațiile de rudenie, structura acestora/ a neamului, asigurând urmărirea istoriei evoluției familiei, neamului și desigur că a evenimentelor acestora, ceea ce permite să înțelegem cauza unor dereglări, care pot fi deseori și moștenite. Evident că ***genogramele pot fi simple*** (genograma familiei, relații etc.) și ***complexe*** (elucidează întregul neam). Uneori stabilim și contextul sociocultural (genosociograma). La fel, este necesar să menționăm faptul că în prezent putem aplica un program special on-line ***MindOn Mar.***

Pentru comoditate în continuare oferim detalii ale acestei tehnici [34, p. 129-132].

După cum am menționat arborele genealogic este reprezentarea grafică a unei familii, a relațiilor de rudenie dintre persoane cu ajutorul unor simboluri convenționale, reprezentare structurată pe generații și cu menționarea datelor demografice (nume, date, ocupații). Genograma este un arbore genealogic special pentru identificarea unor tipare (repetiții, coincidențe, triunghiuri etc.), utilizat mai ales în asistența socială și psihoterapie.

Fiind o reprezentare grafică, genograma poate oferi multe informații (*o imagine face cât o mie de cuvinte*) și poate fi actualizată pe măsură ce apar noi informații în cadrul ședințelor, în plus, genograma îl ajută atât pe terapeut, cât și familia sau clientul individual în menținerea unei perspective sistemice. Genograma

normalizează și depatologizează problema actuală, care este înțeleasă în contextul unor tipare transgenerațională sau al unor stadii din ciclul vieții familiale.

În practică, genograma face parte din documentarea procesului terapeutic, fiind, din acest punct de vedere, o tehnică de organizare și de stocare a informațiilor. De fapt, genograma constituie un instrument pentru introducerea noilor informații în sistem. Genograma poate fi desenată pe o coală mare de hârtie, împreună cu beneficiarul, în cadrul ședinței, sau acesta poate fi rugat să-și deseneze arborele genealogic în perioada dintre ședințe și să încerce a identifica anumite tipare.

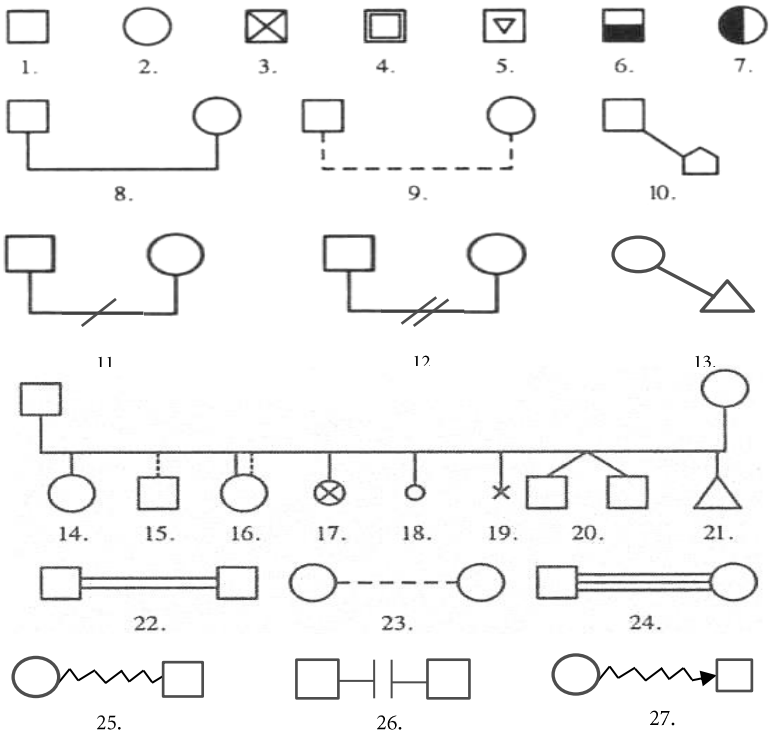
Principalele aspecte ce trebuie să le cunoască terapeutul legate de elaborarea genogramăei sunt următoarele:

- cine trăiește în prezent sub același acoperiș. Grupul respectiv poate fi încercuit pe desen. Uneori compoziția acestui grup e schimbătoare;
- frați și surori: ordinea nașterii, diferențe de vârstă, sexul;
- aspecte ce se repetă din generație în generație, sugerând tipare – de pildă, *blesteme* (boli, vicii) și *binecuvântări* (talente, resurse);
- triunghiuri uman, un exemplu de triunghi: când conflictul dintre doi membri activează simptomul unui al treilea, astfel încât faptul că primii doi se concentrează asupra simptomului face posibilă evitarea conflictului deschis. Triunghiul se referă la orice situație în care relația dintre două persoane necesită implicarea unei terțe persoane;
- complementarități – de exemplu, eșec și succes: eșecul extrem al unuia dintre doi frați poate fi complementaritate cu succesul spectaculos al celuilalt;

- coincidențe – de exemplu, un an foarte greu în viața unei familii, cu boli, accidente, dificultăți financiare, într-o perioadă scurtă de timp. Simptomele apar de multe ori în contextul suprapunerii factorilor stresanți;
- reacții aniversare, de pildă, depresia reapare în ziua în care se comemorează decesul soțului beneficiarului (motiv pentru care poate fi importantă notarea pe genogramă a datelor exacte);
- discrepanțe, atunci când părți ale genogramei sunt descrise în mod diferit de către diferiți membri ai familiei;
- lacune – părți ale genogramei despre care nu există sau nu se oferă informații;
- genograma ca operă de artă – aspectul grafic general al genogramei, modul în care familia desenează, metaforele pe care le sugerează desenul;
- observarea procesului participării beneficiarului sau a familiei la construcția genogramei și la discuția pe marginea ei: se observă o implicare activă, o lipsă de interes sau existența unor anxietăți legate de anumite teme sensibile etc.

Genograma ne poate ajuta la generarea ipotezelor. De exemplu: după identificarea proceselor de tranziție în ciclul vieții familiale, ne putem întreba: în ce fel problema sau simptomul reprezintă un răspuns logic sau necesar în contextul acestor tranziții ?

Identificarea tiparelor negative sau pozitive poate fi completată cu utilizarea întrebărilor de preferință – de exemplu: *Sensibilitatea față de critică pare să fie un tipar în familie: e un lucru pe care ați dori să-l transmiteți mai departe și copiilor dumneavoastră ?*



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

Figura 4. Simbolurile standard pentru desenarea genogramei

➢ ***Tehnica Imaginea globală a lumii personale*** prin stabilirea ***atomului social a individului*** consiliat reprezintă un alt instrument psihogenealogic eficient care permite stabilirea filiațiilor reale, simbolice sau imaginare [54, p. 57]. Tehnica dată a fost creată de **J. L. Moreno** (specialist în psihodramă), fiind numită ***atom social***. La începuturi, tehnica se aplica în scopul stabilirii relațiilor cu rudele și apropiații persoanei consiliate. Mai apoi, a fost extinsă *la animalele familiei* (pisici, câini, iepuri, păsări etc.), *la plantele familiei* (copaci, arbuști, flori etc.), *la anumite obiecte semnificative din trecut* (automobil, motocicletă, instrument muzical etc.); *la locuri, personaje, inclusiv istorice, evenimente marcante de ordin familial, comunitar, școlar, religios* etc. Clarificăm faptul că *atomul social* al persoanei poate fi alcătuit din câteva *entități/elemente* sau din mai multe, principalul să înțelegem că el conține doar lucrurile și evenimentele care *s-au întipărit și s-au sedimentat în mintea și inima/sufletul* acesteia. Chiar dacă, persoana la moment nu le percepe aproape, ea conștientizează că evenimentele vizate există undeva în interior (minte, inimă, memorie etc.). Aceste elemente pot fi diverse: imagini, obiecte materiale, simboluri și imagini imateriale (un răsărit de soare; un peisaj maritim sau de munte etc.).

Următorul pas: beneficiarul la propunerea specialistului, elaborează o listă a persoanelor apropiate ce conviețuiesc sub același acoperiș (casă, apartament) și o listă a persoanelor din afara familiei, dar care contactează frecvent cu membrii acesteia. Listele se fac repede, fără a sta *prea mult pe gânduri*. În continuare, analizăm frecvența și calitatea interacțiunilor/relațiilor. Astfel, depistăm tensiunile, problemele, influențele etc. asupra deciziilor personale și familiale, conturând portretul general al individului și a familiei consiliate, ceea ce permite să înțelegem viața acestora.

Pe final, propunem beneficiarului să deseneze pe o foaie de hârtie *atomul* său social, expunând anumite comentarii. Aspectul esențial aici constă în momentul că toate elementele/entitățile precizate anterior să fie reprezentate în raport cu sine. Evident că analizând imaginea, se atrage atenție la distanța dintre entități în raport cu distanțele mici între entitate și ceea ce denotă sentimentele pozitive cu beneficiarul, iar distanțele mari, invers indică asupra sentimentelor negative.

Toate pozițiile se analizează, se discută cu beneficiarul și se stabilesc tensionările, dificultățile etc., care, neapărat se verbalizează, se conștientizează emoțiile, contextul, esența lor și, pe marginea acestora, se iau decizii, proiectând strategii comportamentale eficiente pentru a depăși acest blocaj.

Exemplu personal:

- În ***lista persoanelor apropiate***, menționăm, în mod special, părinții (ambii, mama și tata Vera și Leonid); bunica Maria din partea mamei; bunicul din partea tatălui – Zaharia; frații mei (Constantin; Vitalie și Mihail);
- În ***lista persoanelor, cu care am contactat frecvent*** au fost incluse: învățătorii, prietenii de joacă, vecinii și rudele noastre (care uneori ne vizitau, deoarece locuiau departe);
- În lista obiectelor și evenimentelor semnificative pentru mine am inclus: copacul din fața casei (un tei mare și frumos); aleea din grădină cu liliac și flori; copacii de vișin, care înconjurau întreaga grădină; câinele Grivei și pisicile Nona și Sofia; școala, secția sportivă frecventată; biblioteca, casa de cultură și desigur că cei patru prieteni de copilărie (Valeriu, Pavel, Raisa și Valentina); romanele istorice preferate autori: В. Пикуль și A. Dumas.

Condiția de bază: am oglindit doar elementele-entitățile care m-au marcat și s-au sedimentat în minte și suflet.

În acest context, atomul meu social, are următoarea imagine (Figura 5).

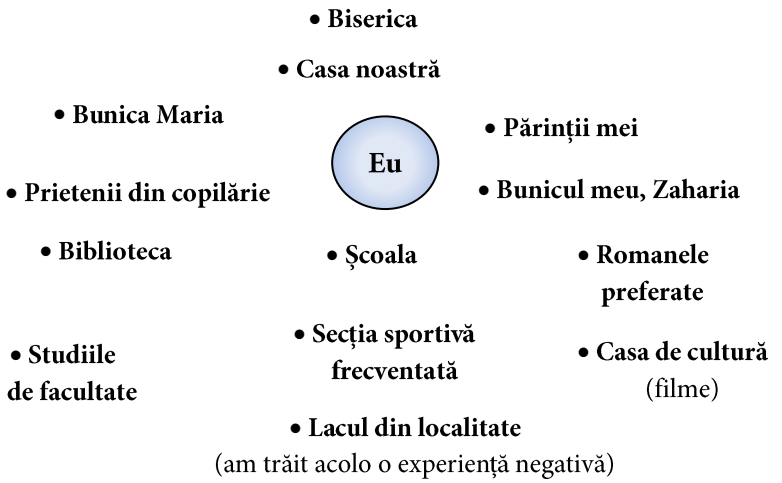


Figura 5. Atomul meu social

Bineînțeles că am realizat atomul meu social doar în linii generale, însă, totuși, examinarea și analiza acestuia permite să înțelegem un șir de elemente psihogenealogice foarte importante. Paralel, dacă au fost comentate toate acțiunile, evenimentele, de către beneficiar înțelegem esența și calitatea relațiilor cu apropiații, ce amintire, anume este scumpă pentru subiect, de ce sau care amintire este negativă, traumatizantă.

Evident că trecutul, copilăria, evenimentele nu se vor schimba, însă putem conștientiza cum a evoluat în timp atomul social al persoanei, ce a reevaluat aceasta, ce și de ce a schimbat viziunile, uneori convingerile); ce dileme sau tensiuni au fost soluționate și care au mai rămas în conștiința acesteia etc. Aprecierile și discuțiile efectuate împreună cu beneficiarul îl vor ajuta să-și revadă unele strategii comportamentale și, desigur că să prelucreze, să dilueze/să șteargă blocajele anterioare.

➢ *Tehnica lichidării secretului familial și iertarea strămoșilor*

Studiul și analiza multiplelor cazuri și situații familiale demonstrează că nu există familii fără anumite secrete.

În esență, nici un om nu poate afirma că este *absolut corect și imaculat.* Această constatare este certă și pentru istoria oricărei familii și pentru membrii acestora. Cercetătoarea **A. A. Schützenberger** [54, p. 53] consideră că f*iecare familie ascunde cel puțin un secret/un schelet în dulap.* Membrii familiei îl ignoră și trec acest *secret* din generație în generație, până când acesta va fi acceptat, iar *doliul* va finaliza atunci când familia (fiecare individ) va conștientiza situația și nu va judeca trecutul strămoșilor săi. Niciodată nu este târziu pentru a cere iertare de la cei care au suferit sau de la moștenitorii lor. Principala condiție aici rezidă în atitudinea sinceră a persoanei care cere iertarea cuiva și pocăința acesteia. Tehnica iertării produce un efect elibarator, diluiază tensiunea și nemulțumirea de sine, față de rudele sale și față de trecut.

Psihogenealogia ne învață să acceptăm strămoșii noștri cu tot ce au făcut sau n-au făcut ei (au ratat sau au folosit șansa, în viziunea celor apropiați). Astfel, dacă am stabilit faptul unor acte negative, deseori dramatice, comise de strămoși, trebuie să cerem iertare din numele lor, pentru a înceta transmiterea intergenerațională a acestui secret familial rușinos, nedemn etc.

Bineînțeles că fiecare specialist are în arsenalul său profesional o multitudine de tehnici și exerciții, aplicarea cărora va contribui la soluționarea și diluarea tensionării individuale și familiale de tip intergenerațional (***tehnica epistolară*** și apoi *arderea scrisorii ce conține secretul familial; exercițiile de iertare de sine, iertare a rudelor, strămoșilor etc.; agenda faptelor pozitive a familiei sau a persoanei, urmată de analize, reflecții și vizualizare a deluării faptelor negative prin substituire și restaurare morală* etc.).

• ***Arborele genealogic sau genosociograma*** se întocmește din memorie și prin implicarea celor apropiați, mai cu seamă, a generațiilor mature și a celor în etate. Forma ei diferă, ea poate fi elaborată sub forma unui arbore (pot fi folosite simboluri; poze; pot fi indicate nume și ani de viață, evenimente și data desfășurării acestora; perioade concrete de viață etc.). Momentul-cheie psihogenealogic în cadrul consilierii familiei constă în urmărirea emoțiilor declanșate la individ în procesul întocmirii și/sau a analizei evenimentelor genosociogramei. Emoția memoriei resimțită în procesul vizat vorbește despre faptul că *doliul trecutului* familial nu a fost încheiat, *s-a înrădăcinat* în corpul urmașilor și se manifestă din nou în anumite circumstanțe sau date la urmașii noștri, provocând tensionări, tulburări psihosomatice și/sau de comportament.

Așadar, tehnica elaborării genosiociogramei (indiferent de forma întocmirii ei (simbolică sau textuală) ne ajută să înțelegem și să explicăm istoria familiei și relațiile intergenerațională dintre membrii acesteia; să conștientizăm că istoria familiei nu a început odată cu propriii noștri părinți, ci cu mult înaintea lor și să pornim în căutarea rădăcinilor, paralel, iertându-ne pe noi pentru judecățile pripite și pe rudele care au transmis eronat sau au ascuns informația. Totodată, genosiociograma asigură dezvăluirea evenimentelor și actelor transmise la modul intra-, inter- și transgenerațional. Acestea pot fi secrete, loialități, repetări, informații eronate etc. Acțiunile vizate se realizează în scopul soluționării, diluării și *terminării doliurilor nefinalizate.*

Important este să menționăm că practicile psihogenealogice necesită timp, răbdare, comportare structurată din partea ambilor actori, consilier și beneficiar (individ sau familie), orientați și configurați în proiectarea și conștientizarea acțiunilor, dezvăluirea posibilităților; aplicarea analizei, sistematizării; căutarea și identificarea raporturilor de cauză-efect; studiul și aprecierea *emoțiilor și sentimentelor memoriei.*

După cum am menționat genosociograma poate fi reprezentat printr-un desen-arbore genealogic pe care îl elaborează beneficiarul conform explicațiilor consilierului (Figura 6).

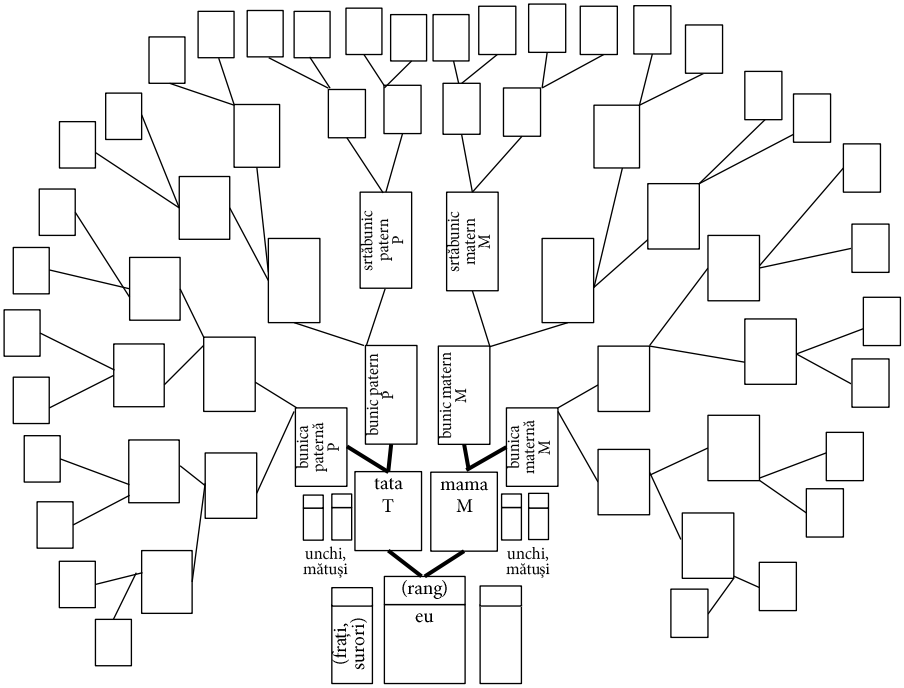


Figura 6. O evantuală schemă a arborelui genealogic (genosociograma)

În continuare realizăm câteva precizări:

- fundamentul începutului genosociogramei este reprezentat de beneficiar, de exemplu ***Eu***, Ion scurt (cu indicarea numelui), frații și/sau surorile acestuia;
- de la beneficiar se indică ambii părinți, apoi bunici, străbunici, desigur cu ramificațiile generaționale pe care le au;
- convențiile grafice primite în domeniul psihogenealogiei le prezentăm în continuare

Convenții grafice

Convențiile grafice sunt dintre cele mai simple: **O** – cerc pentru femei, △ – triunghi pentru bărbați (medicii notează cu un pătrat), și unul, și celălalt legați de părinți printr-o **—** *linie* care se agață de un **U** majuscul reprezentând părinții, printr-o **----** *linie punctată* când e vorba despre un avort spontan, despre pierderea sarcinii (sau **ÎVS** / întrerupere voluntară a sarcinii).

Pentru un cuplu, = linie dublă pentru căsătorie, linie simplă – pentru o uniune liberă, ---- linie punctată când se vrea sublinierea unei relații p rivilegiate, iar într-o căsătorie, ≠ linie oblică pentru o separare, ≠ linie oblică dublă pentru un divorț.

✳ – Individ dominant.

⊖ – Emigrant – emigrat.

⊕ – Probleme psihice.

⊗ – Homosexual sau bisexual.

 – Frați-surori cu o diferență de 12-20 de luni, tratați drept cvasigemeni.

 – Sau cvasitripleți.

⊙ – Necăsătorit încă la patruzeci și cinci de ani.

○ – Cercurile indică orice persoană de sex feminin.

△ – Triunghiurile indică orice persoană de sex masculin (dar medicii desenează un pătrat).

□ – Pătratele indică faptul că nu se cunoaște sexul persoanei.

 – Pătratele în linii punctate reprezintă avor turile spontane sau provocate, în cazul în care sexul fătului nu este cunoscut.

△○ – Triunghiurile sau cercurile punctate reprezintă un avort spontan sau provocat, în cazul în care sexul fătului este cunoscut.

 – Cercul sau triunghiul încadrat indică persoana căreia i s-a stabilit genosociograma.

 – Linia dublă care unește două persoane înseamnă o căsătorie.

 – O linie simplă reprezintă o uniune liberă.

 – O linie punctată indică o simplă relaţie.

 – O linie simplă oblică înseamnă o separare.

 – O linie dublă oblică înseamnă un divorţ.

 – Recăsătorie: se numerotează liniile orizontale pentru ordinea căsătoriilor: ex.: 1 prima căsătorie.

 – Părinți

Copii: numărul indică ordinea lor la naştere. Aici, al treilea copil cu o linie de filiaţie dublată de o linie punctată este un copil adoptat.

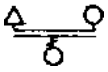
 – Părinți de gemeni.

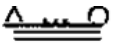
 – Această legătură indică o înțelegere între cele două persoane.

 – Această legătură indică o neînțelegere între cele două persoane.

 – Crucea indică faptul că persoana este decedată; de obicei, data decesului este indicată alături, împreună cu vârsta.

 – Persoanele care trăiesc sub acelaşi acoperiş sunt înconjurate de un contur care le cuprinde.

 – O linie oblică pe liniile de filiaţie indică faptul că relaţiile au fost întrerupte.

 – Linia în zigzag indică nişte conflicte conjugale.

Câteva simboluri care permit notarea faptelor şi a bolilor

m = mariaj
A = accident
C = boli cardiace
Dp = depresie
Tb = tuberculoză
d = divorţ
R = război

NM = copil născut mort
T = tată

AA = alcoolism
ad = adopție
AS = avort
s = sinucidere
K = cancer
ÎVS = întreruperea voluntară
ÎVS = întreruperea voluntară a sarcinii (avort) spontan
MV = moarte violentă
M = mamă

BaM = bunică maternă
BaP = bunică paternă
SBM = străbunic matern
SBP = străbunic patern
BM = bunic matern
BP = bunic patern
SBaM = străbunică maternă
SSBaM = stră-străbunică maternă

Explicații auxiliare:

- Analiza genosociogramei, a relațiilor se face împreună cu specialistul, valorificând atât întrebările circulare (de rigoare, de tipul: ce vârstă au părinții, rudele; la ce vârstă au decedat strămoșii, cauza decesului; prin ce se deosebeau/ se caracterizau fiecare subiect etc.).
- Tehnica dată se explorează în câteva etape, pe care le stabilesc împreună (consilierul și beneficiarul) pentru a lucra calitativ în scopul conștientizării profunde a specificului relațiilor intra- și intergenerațională, a depistării evenimentelor din istoria familiei și a observa emoțiile și sentimentele trăite de beneficiar în procesul acțiunilor de restabilire a tabloului familial.
- Prima etapă constă în determinarea locului/poziției beneficiarului în fratrie (se indică și frații vitregi);
- Atenție la evenimentele pozitive și negative din cadrul fratriei.

În etapa a doua se analizează părinții, se indică căsătoria și recăsătoria, durata acesteia etc.

Este foarte important conceperea copiilor și contextul ei (accidental, dorit, planificat). Sigur că la fiecare etapă se analizează și evenimentele care au avut loc (fie pozitive, fie negative, ca de exemplu: război, inundație, foame, secetă etc.).

Pe măsură ce avansăm în analiza elementelor genosociogramei, între persoane se trasează linii de diferite culori și forme **linie punctată ….. ; linie dreaptă ____ ; zigzag ^^^** etc. Rostul utilizării culorilor se stabilește de comun acord cu beneficiarul, însemnând importanța și impactul aspectului.

Cea de-a treia etapă este destinată bunurilor și aici ne putem aminte și de noțiunea de *nișă ecologică* [54, p. 78] și desigur că de *nișa socială* cu determinarea evenimentelor specifice, caracterul acestora (pozitiv, negativ, tragic etc.).

Aceste acțiuni le efectuăm treptat, urcând în arbore din generație în generație (pe cât este posibil conform memoriei actorului consiliat, inclusiv a rudelor acestuia.

Sintetizând cele expuse, ținem să menționăm că tehnicile și exercițiile de tip psihogenealogic pot fi aplicate cu succes și în procesul dezvoltării personale, îmbinându-le cu introspecția, autoanalizele, reflecția și desigur că ajungând la cunoașterea istoriei familiei, și la autorestaurarea morală, inclusiv la consolidarea relațiilor dintre rude. În acest context, o altă cercetătoare, Dolores Cannon (hipnoterapeut, specializat în studiul și analiza fenomenelor metafizice și a regresiei vieților anterioare) atrage atenția asupra viselor care vor urma după zilele elaborării, studierii și analizelor genosociogramei. Autoarea consideră că acestea pot fi semnificative persoana/familia respectivă. Deseori vizele ce urmează după realizarea tehnicilor psihogenealogice explică anumite evenimente sau reprezintă indicii importante pentru a schimba unele realități personale sau familiale.

Unii beneficiari au valorificat astfel de studii pentru a optimiza relațiile cu rudele, au organizat reuniuni cu *rudele apropiate sau cele îndepărtate* pentru a cunoaște copii lor între ei, pentru a ameliora și actualiza relațiile de rubedenie; pentru a *lichida secretele* și a finaliza unele *dolii familiale*, inclusiv pentru a renova comemorarea unei rude (bunici iubite, unchi-erou etc.).

Totodată, se clarifică șirul de întrebări care uneori ne macină: *Unde? Cine? Ce? Cum? De ce? Cine cu cine relaționează pozitiv și invers; ce s-a întâmplat între anumite rude? Când? De ce?*

Dacă nu sunt informații despre o anumită persoană nu disperați, ci axați-vă pe ***nișa ecologică.*** Tehnica expusă asigură verificarea și/sau confirmarea ipoteze.

La final, persoana interesată care a construit genosociograma/ arborele genealogic, se așează și privește în liniște întregul tablou, adică ansamblul relațiilor și evenimentelor reconstituite și este atent la starea sa. De regulă, persoanele vizate observă trăirea unui efect eliberator (de ușurare și chiar satisfacție mulțumire morală.

Notă: Dacă ați decis să faceți genosociograma, trebuie să vă asigurați cu informații calitative și anumite materiale (hârtie, carioci/creioane de diferite culori, pixuri etc.).

Se recomandă a aduna din timp informațiile necesare. În acest caz realizați întâlniri și conversații cu rudele, vecinii aflați cât mai multe date, evenimente; consultați albumurile familiei sau alte surse autentice.

Culorile aplicate nu sunt întâmplătoare, astfel cu ***roșu*** veți scrie faptele și informațiile marcante sau tragice; cu ***verde*** veți trasa liniile pozitive de legătură dintre persoane. ***Culoarea neagră*** va servi pentru a reprezenta, printr-o linie în zigzag, tensiunile și conflictele dintre persoane. ***Albastrul*** este rezervat pentru a desemna familiile altor rude, de exemplu a socrilor.

Evident că planificăm locul și activitatea elaborării genosociogramei, timpul, ca să nu fim sustrași, să ne putem concentra.

Întrucât ghidul este destinat unui cerc larg de cititori, promovăm concepția consilierii familiei de către specialiști în îmbinare cu autoconsilierea (a te consilia pe tine însuți).

Experiența bogată de consiliere a familiei acumulată de noi, demonstrează că intervențiile specialiștilor (psihologi, psihoterapeuți, consilieri familiali etc.) sunt importante, dar nu mai puțin

importantă este orientarea beneficiarului în direcția de a fi/deveni capabil să se ajute și autonom, adică să se autoconsiliere. Aspectul vizat, reprezintă o componentă importantă anume a consilierii ontologice complexe a familiei. Am ajuns la această concluzie treptat după mai mulți ani de lucru cu variate tipuri de familii și probleme existențiale. Viața omului este un proces complicat de durată, constituită dintr-o mulțime de evenimente umane (culturale, sociale, psihologice, morale etc.), configurând un mozaic de persoane, fapte, evenimente, relații, tradiții și ritualuri familiale, strategii comportamentale, care, interacționând formează o istorie concretă, un climat și stil familial specific, asemănător, dar, totodată și deosebit de altele. Acest fapt a și contribuit la întemeierea și fundamentarea consilierii ontologice complexe a familiei (COCF).



3.4. Consilierea familiei din perspectiva psihologiei morale. Consilierea filosofică vs morală

Consilierea filosofică reprezintă o modalitate de terapie prin dialog/conversație, care are ca scop examinarea și clarificarea problemelor ce nu se încadrează în sfera patologiei clinice, ci sunt legate de situații. Controversele de viață, dilemele morale, crizele existențiale, pierderea sensului vieții de către persoană, conflictele interioare și interpersonale care țin de schimbările familiale sau de cele la locul de muncă, deteriorarea sau încetarea comunicării și a relaționării cu rudele/apropiații; încetarea unei prietenii; confruntarea cu ideea morții proprii și/sau a apropiaților; confruntarea individului cu un șir de comportamente ostile, nedemne (ipocrizie, trădare, răzbunare, relații toxice, bârfe etc.).

Deși, consilierea filosofică este considerată drept o modalitate relativ nouă de terapie, ea își are originile încă în filosofia antică greco-romană. Cât privește delimitarea consilierii, în filosofică și

morală, aceasta este mai mult una convențională. Etica, morala, axiologia, în esență sunt componentele determinante ale filosofiei. Mai aproape de consilierea persoanei este filosofia practică. Având la bază acțiunea morală, filosofia practică a fost abordată în operă lui Aristotel, care studia acțiunile și comportamentele umane intenționate, căutând rațiunea practică, adică normele acțiunii. Bineînțeles că ideea dată a fost dezvoltată în funcție de epocă, condiții socioculturale concrete și viziuni, concepții susținute și promovate de marii gânditori, filosofi ai omenirii [Apud 18; 25].

În contextul dat, amintim că filosofia reprezintă leagănul și fundamentul culturi umane, a tuturor științelor, inclusiv a pedagogiei și psihologiei, a educației. În acest sens, menționăm relațiile strânse dintre morală, cultură, educație și rațiunea umană practică, care și au fost configurate în acțiunea morală (obiectul de studiu al filosofiei practice).

Evitând excursul filosofic detaliat, precizăm că domeniul practicului, de fapt este domeniul acțiunii morale, al formelor și valorilor care trebuie să călăuzească viața omului. ***Im. Kant*** plasa filosofia practică în centrul construcției filosofice, considerând că abordarea practică este subordonată ulterior altor rațiuni: istorice, teoretice, vitale, funcționale, menționează A. Marga, atrăgând atenție asupra faptului că în pofida situației descrise, între rațiunea practică și celelalte tipuri de rațiuni pot exista nu numai raporturi de subordonare, dar și de coordonare, conexiune, complementaritate, uneori chiar de fuziune. Astfel, oricât de importante n-ar fi tipurile de rațiuni, nu ne putem imagina viața separat de acțiunile practice ale omului [Marga].

Anterior am realizat o fundamentare pertinentă a filosofiei practice a familiei [18, pp. 15-32], deatât vom efectua doar câteva precizări de rigoare analizând doar relațiile dintre morală, cultură, educație consiliere și rațiunea vs acțiunea practică umană. Evident

că educația și consilierea familiei nu se pot realiza înafara aspectelor și influențelor filosofiei practice, întrucât ambele procese perpetuează valorile morale, au caracter vital, și, respectiv, acestea se explorează în baza și prin intermediul acțiunilor moral-etice.

Acesta este motivul explorării principiilor și strategiilor psihologiei morale, inclusiv a abordării eclectice (consiliere morală și consiliere filosofică).

Prin urmare, condiția fundamentală, ca dat psihologic și moral a homeostaziei persoanei umane, este starea de echilibru sufletesc. Aceasta se resimte ca o stare de bine interior, ca o mulțumire, dispoziție bună, satisfacție care provoacă plăcere și optimism, confort și siguranță.

Așadar, echilibrul sufletesc semnifică starea de ***echitimie***, ceea ce înseamnă a fi conform cu tine însuți, dar în același timp a te simți egal în raport cu lumea, cu ceilalți, cu modelul sociocultural acceptat.

Echilibrul sufletesc reprezintă o formă a cumpătării, unde este un acord între dorințele individului, posibilitățile de realizare a lor și acțiunile întreprinse pentru atingerea acestora. Echilibrul sufletesc este o stare ideală către care se orientează aparatul psihic al persoanei. Evenimentele vieții și dorințele individului asaltează permanent Eu-l, încât este destul de dificil ca omul să-și păstreze echilibrul sufletesc (cu excepția unor persoane foarte puternice). În psihologia morală *Eu-l constituie centrul persoanei umane.* Cele mai tranșante explicații în viziunea noastră, le aflăm la ***Maine de Birau***, care menționează că dacă te situezi în punctul de vedere intim al conștiinței umane și observi *entitatea* care judecă toate fenomenele, rămânând invariabilă surprinzi Eu-l ***I. Brunschvicg*** consideră că Eu-l nu este altceva decât conceptul unui caracter comun al ființei umane. Eu-l este surprins prin experiența pe care ne-o oferă actul introspecției [Apud 24, p. 100].

C. Enăchescu specifică faptul că Eu-l persoanei este situat din punct de vedere topic și dinamic între presiunile pulsionale primare ale inconștientului și interdicțiile valorice morale ale Supra-Eu-lui. Din punct de vedere psihologic, Eu-l este ceea ce se vede în afară din persoana umană, mai precis imaginea acestuia.

Fiecărui Eu îi corespunde o imagine strict personală, unică și specifică ce reflectă caracterul sau propriu. Acesta se construiește în timp, fie sub influența dominantă a inconștientului, fie sub influența Supra-Eu-lui, în cazul persoanei evoluate, rafinate și cultivate prin educație [Ibidem, p. 101]. Chiar dacă Eu-l se află sub influența inconștientului și a Supra-Eu-lui, el are și o independență proprie, reprezentând suma actelor și sursa deciziilor voluntare ale persoanei, prin care aceasta își afirmă prezența ca înfățișare somatocorporală (constituție), ca prestigiu, autoritate, tact, modul comunicării și relaționării cu lumea și alte persoane. În contextul temei abordate privind consilierea familiei și dezvoltării capacității de autoconsiliere a persoanei, vom preciza etapele formării psihomorale a Eu-lui, care sunt în egală măsură dirijate de factorii biologici/naturali, circumstanțele/factorii educaționali și cei de mediu. Din aceste considerente, menționează **C. Enăchescu** [24, p. 103], etapele formării psihomorale a Eu-lui sunt direct corelate cu evoluția Supra-Eu-lui său moral, dobândind un alt aspect și semnificație în comparație cu s*tadiile dezvoltării pulsionale a inconștientului* (descris în psihanaliză). Savantul pune accent pe faptul că persoana umană este și ființă morală, nu numai subiect al instinctelor, *pornirilor/pulsiunilor primare* (pe care nu le excludem), însă numai corelarea între Supra-Eu și inconștient poate oferi o explicație completă a Eu-lui și a naturii umane. Este important ca fiecare om să cunoască specificul formării Eu-lui. Așadar, ***etapele formării Eu-lui includ patru dimensiuni principale:***

Eu-l familial, este Eu-l care se formează sub influența valorilor, modelelor și atmosferei emoționale din familia de origine a copilului. Etapa dată este foarte importantă, ea corespunde copilăriei trăite în familie și se caracterizează prin asimilarea modelelor familiale, oferind individului un prim tip de identitate conformă modului de viață a familiei și modelelor de conduită parentală. Importanța vieții în cadrul familiei de la naștere până la școală este decisivă pentru copil. Motiv tranșant pentru a opta pentru educația familiei, părinților și optimizarea comunicării și relaționării interpersonale părinți-copii.

Eu-l școlar se formează în decursul perioadei școlare sub influența directă a procesului formativ-instructiv, a valorilor și modelelor educative. Etapa aceasta continuă, deschide și lărgește considerabil Eu-l familial. Dacă anterior părinții erau modele decisive pentru copii, acum în școală pedagogii au devenit modelele elevilor.

Eu-l social se formează în procesul integrării în viața socială. Aici joacă un rol mare *situațiile deschise, pozitive*, care stimulează potențialul intelectual și moral al individului, dar și *situațiile închise/ limită*, care îl învață pe copii să depășească diferite obstacole.

Eu-l spiritual se formează în raport cu valorile spiritual-religioase. Forma aceasta este cea mai înaltă, ea exprimă idealurile și aspirațiile persoanei și reprezintă forma cea mai completă a conștiinței morale a acesteia. *Eu-l spiritual* se formează prin interiorizarea valorilor spiritual-religioase și, în primul rând, a iubirii, sentiment uman superior prin intermediul căreia persoana realizează comunicarea cu Divinitatea și cu celelalte persoane. Din punctul de vedere al tehnologiei educaționale, nucleul spiritual al Eu-lui al conștiinței morale a omului, este reprezentat prin chipul lui Dumnezeu din om. Spiritualizarea Eu-lui personal este legată și de experiențele sufletești și morale ale individului, de încercările

prin care acesta trece pe parcursul vieții și, mai ales, de modalitățile de rezolvare a acestor încercări. Eu-l personal este rezultatul asimilării virtuților morale creștine, ale speranței, credinței și iubirii [24, p. 105].

În această ordine de idei vom expune aspectele esențiale ale restaurării morale/ ***psihoterapiei morale*** [24, pp. 341-349].

Susținerea morală reprezintă prima și cea mai veche formă de psihoterapie. Încă în Antichitatea clasică o întâlnim în operele lui **Homer** (Iliada); a lui **Plutarch** (Opera morală), în opera lui **Seneca** (consolările), precum și în operele lui **Epictet**, **Marc Aureliu** etc.

Socrate este primul filosof care vorbește despre psihiatru și psihoterapie (vezi Platon: Charmides, Gorgias, Protagoras), înțelegând prin aceasta, în primul rând, o psihoterapie morală, în sensul de *îngrijire a sufletului.* În creștinism, terapia morală ține de eliberarea omului de păcat, promovând *ideea de mântuire*, având ca model persoana lui Iisus.

În epoca modernă, psihoterapia morală vizează sfera pasiunilor, modelarea persoanei și conformarea acesteia *principiului rațiunii* (R. Descartes, B. Spinoza, M. de Montagne, Im. Kant). În practica medicală, terapia morală a fost aplicată bolnavilor psihici de **Ph. Pinel**. Aceasta se axa pe principiile umanismului moral. Cel mai decisiv și important pas în dezvoltarea psihatriei morale și, respectiv a psihoterapiei morale l-a realizat **Н. Барук**, care și este inițiatorul și reprezentantul de bază a curentului numit *umanism psihiatric.* Astfel, **Н. Барук** considera că *studiul omului fizic nu poate fi separat de studiul omului moral* (dee preluată de la A. Morel și dezvoltată în continuare de **Н. Барук**). Elementul axial al oricărei terapii morale în viziunea lui **Н. Барук**, reprezintă conștiința morală în cadrul căreia *libertatea este inseparabilă de responsabilitate* [Apud, p. 341]. Persoana umană este sursa și

totodată utilizatoarea valorilor pe care le produce și le folosește pentru satisfacerea nevoilor sale. Acestea se transmit prin educație, fiind interiorizate de individ și se asimilează sub influența acesteia și a autoeducației (la maturitate).

În acest sens, este necesar să delimităm educația, psihoterapia și terapia morală. ***Educația*** reprezintă un proces complex care se realizează prin îmbinarea tuturor factorilor (ereditari, de mediu etc.) și a metodelor de formare a personalității, pe când *terapiile* urmăresc scopul de a realiza restaurarea echilibrului psihologic tulburat sau pierdut al persoanei. *Psihoterapia morală* vizează restaurarea personalității și a valorilor umane distorsionate sau pierdute de către individ sub influența diverselor circumstanțe nocive. Să reținem că orice acțiune de terapie morală reunește două componente: *terapia și restaurarea* persoanei umane, în conformitate cu valorile morale [24, p. 342]. Astfel, specialistul în teoria morală se ocupă de restabilirea stării de echilibru psihologic pierdut al persoanei, lucrând și asupra restaurării/redării valorilor distorsionate sau pierdute. Iată principalul motiv al întemeierii și fundamentării consilierii ontologice complexe a persoanei și familiei. Anume, acest tip de consiliere și terapie presupune acțiuni și interacțiuni reparative, dezvoltative, de autoactualizare care includ valorificarea unor tehnici complicate pluri- și transdisciplinare de tip educațional, moral; psihologic, filosofic și sociocultural. Momentcheie, în viziunea noastră, care indică asupra faptului că un specialist eficient care se ocupă cu terapia și consilierea omului, trebuie să fie pregătit solid nu numai în domeniul psihologiei, psihoterapiei, ci să studiere filosofia, inclusiv filosofia educației, pedagogia/teoria educației, sociologia educației, psihologia cognitivă, evoluționistă, pozitivă etc. și desigur că fundamentele teoretico-aplicative ale anatomiei și fiziologiei omului (neurobiologia).

Cadrul general

Susținerea morală este prima și cea mai veche formă de psihoterapie. încă din Antichitatea clasică o întâlnim în operele lui **Homer** *(Iliada);* **Plutarch** *(Opera morală)*; **Seneca** *(Consolările),* precum în operelei **Epictet** și **Marc Aureliu**. ***Socrate este primul care vorbește despre psihiatru și psihoterapie*** (vezi Platon – *Charmides, Gorgias, Porotagoras),* ***înțelegând prin aceasta, în primul rând, o psihoterapie morală, în sensul de „îngrijire a sufletului"*** (W. Jaeger).

În creștinism, terapia morală privește eliberarea omului de păcat, introducând *ideea de mântuire* și având ca model persoana lui Iisus. În epoca modernă, psihoterapia morală vizează sfera pasiunilor, moderarea acestora și supunerea lor principiului rațiunii (R. Descartes, B. Spinoza, M. de Montaigne, I. Kant).

Un moment important în istoria terapiilor este cel al introducerii ***terapiei morale*** în practica medicală. Ea este inaugurată de **Ph. Pinel**, care aplică bolnavilor psihici un tratament medical fundamentat pe principiile umanismului moral. Cel mai important și mai interesant studiu de ***psihiatrie morală*** și, respectiv, de ***psihoterapie morală*** îl datorăm lui **H. Baruk**, care este și unul dintre principalii inițiatori ai curentului reprezentat de ***umanismul psihiatric***. Pentru **H. Baruk**, „studiul omului fizic nu poate fi separat de studiul omului moral", teză fundamentală, pe care acesta o preia de la **A. Morel** și o dezvoltă. Nebunia nu este numai o stare de tulburare psihică, ci și una de *degradare morală* a ființei umane. Din aceste motive, orice psihoterapie morală trebuie ca, în egală măsură, să fie și expresia unei atitudini care decurge din concepția despre om. Elementul axial al oricărei psihoterapii morale este, pentru **H. Baruk**, conștiința morală în cadrul căreia *libertatea este inseparabilă de responsabilitate* [Apud 24].

Persoana umană reprezintă producătoarea și utilizatoarea valorilor pe care le produce pentru nevoile sale. Acestea se transmit prin educație, fiind interiorizate de către individ, care le primește de la părinți ca model și, asimilându-le, contribuie la formarea sa. Trebuie să facem diferența între *educație, psihoterapie* și *terapia morală.*

Educația reprezintă totalitatea metodelor de formare ale personalității. ***Terapiile*** sunt metodele prin care se urmărește și se realizează restabilirea echilibrului tulburat sau pierdut al unei personalități. ***Psihoterapia*** are ca obiectiv restabilirea stării de echilibru psihic, tulburat de condițiile produse de boala psihică. ***Psihoterapia morală*** vizează restaurarea personalității și a valorilor umane pervertite sau pierdute de către individ.

Deci, se poate remarca faptul că între acestea există diferențe semnificative, care conferă fiecărei direcții ansamblul de acțiuni precise. În continuare vom specifică conținutul *psihoterapiei morale.*

Orice acțiune de ***terapie morală*** reunește două aspecte: ***terapia*** și ***restaurarea persoanei umane***, în conformitate cu valorile morale. Terapia morală urmărește două laturi: pe de o parte, restabilirea stării de echilibru psihologic pierdut de individ, iar pe de altă parte, redarea valorilor pierdute sau pervertite. Restaurarea, la rândul ei, urmărește tot două aspecte: reintrarea individului în ordinea pe care o impun normele morale, și restaurarea lui ca valoare morală. Astfel, se poate vedea că acțiunea de terapie morală are o configurație specială, proprie, care îi conferă un anumit profil. Acest lucru se poate deduce și din ***formele psihoterapiei morale, care au o configurație specifică: susținerea, încurajarea și consolarea morală a unei persoane; apelul la exemplul care reprezintă tăria morală; insuflarea unei atitudini optimiste, de luptă și curaj în fața suferinței și a durerii; cooperarea și sprijinul semenului aflat în suferință; sfătuirea și însoțirea acestuia*** [Ibidem 24].

Orice acțiune de psihoterapie morală presupune câteva aspecte principale ce trebuie avute de fiecare dată în vedere și care constituie totodată etapele de desfășurare ale acesteia. Le vom analiza pe rând.

1. *Scopul urmărit*

Scopul acțiunii de psihoterapie morală îl reprezintă următoarele obiective pe care trebuie să le atingem:

a) anularea stării de neliniște, de angoasă a persoanei aflate în suferință, a disperării care tulbură starea de echilibru sufletesc interior;
b) redarea încrederii în sine, în propriile forțe, prin mobilizarea resurselor sufletești, pentru a putea lupta împotriva suferinței;
c) ideea că nimic nu este ireparabil în afară de moarte și că toate obstacolele vieții pot fi depășite;
d) redarea valorii de sine și, prin aceasta, restabilirea stării de echilibru interior.

2. *Mijloacele de realizare*

Pentru obținerea rezultatelor urmărite, privind restaurarea psihomorală a persoanei aflate în suferință, trebuie să avem în vedere următoarele mijloace:

1. Apropierea umană de persoana aflată în suferință, ca formă de întâlnire cu valoare terapeutică, de consolare și anulare a singurătății acesteia;
2. Construirea unei atmosfere emoțional-afective de înțelegere și protecție, a unei intimități care să contribuie la susținerea acesteia, dându-i persoanei care suferă certitudinea că nu este singură și nici abandonată;
3. Captarea atenției și a încrederii celuilalt, ca formă de încurajare pentru a depăși durerea și suferința morală;
4. Ascultarea plină de compasiune a celuilalt, deschiderea către terapeut printr-un act de confesiune, cu efecte cathartice;

5. Folosirea acelor cuvinte de consolare care să explice și să răspundă întrebărilor celui care suferă;
6. Capacitatea de a asculta și de a-1 înțelege pe celălalt cu bunăvoință și răbdare;
7. Capacitatea terapeutului de a răspunde suferinței și frământărilor persoanei aflate în suferință, ca formă de ajutor moral, oferindu-i astfel o soluție.

3. *Mecanismele terapiei morale*

Acțiunea de restaurare a ființei morale are, în linii mari, aceleași aspecte de ordin practic ca și psihoterapia în general. Ea se axează pe ideea de ***catharsis,*** ca formă de purificare și restaurare morală a persoanei aflate în suferință. Orice catharsis urmărește o detașare a persoanei de situația trăită. Dincolo de aspectele psihologice conflictuale pe care le presupun situațiile date, ele contribuie la devalorizarea morală a individului. Catharsisul, în cazul terapiei morale, trebuie să se adreseze conștiinței celui aflat în suferință. Conștiința lui, încărcată de sentimentul vinovăției, al rupturii, al frustrărilor este cea care trebuie restaurată. Restaurarea conștiinței rănite reprezintă condiția restaurării sufletești și morale a Eul-ui care și-a pierdut încrederea în sine și, odată cu aceasta, sensul de a fi. Restaurarea conștiinței se realizează numai prin revigorarea acesteia și restabilirea valorilor morale pierdute de individ. Redobândirea lor se poate face, în cazul personalităților cu un Eu puternic, prin lupta cu sine însuși, dar, de obicei, este necesară prezența unei alte persoane, în care cel aflat în suferință să vadă și să simtă un ocrotitor pe care să se poată sprijini. Exemplul celui apropiat oferă încredere, siguranță, dar și certitudinea că nu ești singur și părăsit în suferința ta, că cineva veghează alături de tine, cineva la care oricând poți face apel și de la care poți să primești un ajutor. La rândul său, terapeutul trebuie să fie cooperant cu cel aflat în

suferință, să ofere înțelegere și consolare; să înțeleagă suferințele celuilalt și să-i ofere răspunsurile pe care acesta le așteaptă și de care are nevoie. Acest proces presupune un anumit scenariu psihologic.

4. *Scenariul terapeutic*

Acțiunea de terapie psihomorală are structura unui scenariu psihologic, ce conferă cadrul specific în interiorul căruia se desfășoară și se realizează restaurarea psihomorală ca scop final. Orice scenariu psihologic presupune trei aspecte: *persoanele angajate în acțiune, tehnicile utilizate* și *sarcinile sau țintele acțiunii.*

a) ***Persoanele*** angajate în scenariul psihologic sunt reprezentate de cel aflat în suferință și de terapeut, alături de motivul suferinței. Fiecare dintre persoanele angajate în acest scenariu are un statut și un rol bine definite. Acestea se referă, în primul rând, la conștiința morală. Persoana aflată în suferință este cea a cărei conștiință este lezată și care așteaptă o îndrumare sau o soluție de la terapeut. Terapeutul trebuie să-i explice sensul suferinței și să-i ofere soluția de compensare a acesteia. Acțiunea terapeutului constă în separarea motivelor care au determinat suferința de conștiința celui care suferă. ***Conștientizarea suferinței reprezintă detașarea morală de aceasta.***

b) ***Tehnicile utilizate*** de terapeut au în vedere:

- actualizarea trecutului prin aducerea în discuție a motivelor suferinței și explicarea lor persoanei care suferă;
- oferirea unei soluții compensatorii, de ordin moral, care să anuleze sau, cel puțin, să atenueze suferința, să facă în așa fel încât persoana aflată în dificultate să suporte mai ușor durerea morală și să o înțeleagă.

Orice tehnică de terapie psihomorală trebuie să mobilizeze forțele celui care suferă, să-i ofere exemple și valori morale, cu ajutorul cărora beneficiarul să ajungă singur la înțelegerea situației

de impas și să-l facă să fie cooperant, activ în acțiunea de restaurare psihomorală a persoanei sale.

c) ***Țintele oricărei psihoterapii morale*** sunt multiple. Ele sunt reprezentate prin:

- precizarea suferinței la nivel corporal, somatic, exprimată prin durere sau suferință organică difuză;
- localizarea și concretizarea sufletească a suferinței, resimțită ca epuizare, angoasă, depresie, disperare și închidere;
- resimțirea durerii la nivelul conștiinței morale, ca o stare de suferință care apasă persoana, o aruncă în disperare.

Aceste aspecte ale suferinței, care de obicei sunt asociate, trebuie considerate de către terapeut ținte absolut obligatorii ale acțiunii de restaurare psihomorală a persoanei aflate în suferință. Terapia de susținere și încurajare trebuie să vizeze toate cele trei registre ale persoanei umane. Suferința trebuie anulată prin explicare și înțelegere. Inițial, persoana trebuie să accepte suferința, să o înțeleagă, pentru a putea lupta ulterior cu ea. Cel mai important aspect constă în redarea încrederii în sine a persoanei aflate în dificultate. Acesteia trebuie să i se insufle dorința și puterea de a putea depăși obstacolele situației închise în care se află.

CĂILE RESTAURĂRII PSIHOMORALE

Orice morală prescrie remedii. Ea nu este numai o teorie a virtuților, ci, în egală măsură, o critică a viciilor și o metodă de îndreptare și restaurare valorică a persoanei umane. Privită din acest punct de vedere, morala reprezintă și o terapie a ființei umane, un mod de orientare, revigorare, de prevenire și de restaurare valorică a acesteia.

Aceeași logică o au și religiile, care prin promisiunea *mântuirii* dincolo de moarte, reprezintă la rândul lor vaste sisteme terapeutice și consolatoare. Spre deosebire însă de morală, care prescrie

regulile persoanei în timpul vieții sale, religiile promit mântuirea sufletului în lumea de dincolo de moarte [24].

Departe de a fi contradictorii, atât morala, cât și religia se întâlnesc într-un raport de complementaritate care vizează persoana umană. Ambele au virtuți terapeutice, iar mecanismele lor de acțiune converg în planul general al psihoterapiei. Ne vom ocupa în continuare de unele aspecte referitoare la căile restaurării psihomorale a persoanei umane.

Terapia morală nu înseamnă numai restaurarea ființei căzute. Ea reprezintă un efort permanent al persoanei de înaintare către starea de desăvârșire, către perfecțiunea morală pe care o oferă virtuțile. Din acest punct de vedere, terapia morală apare într-un cadru extins și profund ca o acțiune psihomorală permanentă de care persoana umană trebuie să fie mereu preocupată. Astfel, respectarea moralei devine o conduită, o datorie permanentă a omului față de el însuși, dar și față de semeni. De aici rezultă faptul că nu numai cei căzuți sau cei aflați în suferință au nevoi morale, de sprijin și călăuzire, ci oricare individ, indiferent de starea în care se află. Terapia și grija morală de sine și alte persoane devin o permanentă și constantă preocupare a oricărui om.

Fiecare doctrină sau strategie morală prescrie formele de atingere a perfecțiunii ființei umane. Toate au în centrul lor un model exemplar/ideal la care fac referire.

Pentru **Socrate**, calea de dobândire a fericirii, a împlinirii omului, o dă *cunoașterea de sine.* Aceasta conduce în final la obținerea ***stării de sophrosyne,*** ca formă a înțelepciunii pe care o afli prin descoperirea și stăpânirea adevărului. Ea presupune un lung și constant efort de căutare a minții omenești.

Modelul moral al lui **Seneca** îl reprezintă înțeleptul, care a ajuns stăpân pe sine și care a dobândit echilibrul interior și „liniștea sufletească" (Seneca, *De tranquillitate animi).* Pe înțelept nimic nu-l

poate atinge, nu-l poate impresiona. El a dobândit starea de libertate care ridică sufletul deasupra problemelor lumii (Seneca, *De constantia sapientis).* Stăpânirea de sine, ca abținere, reprezintă măsura de precauție pe care permanent orice om trebuie s-o posede. În sensul acesta, **Seneca** recomandă de a avea încredere în sine; de insuflat sie că ești pe calea cea bună, fără să te lași abătut din drumul tău, iar scopul tău este măreț/***ataraxia.*** Ca să ajungă la această stare de echilibru interior, *sufletul trebuie să renunțe la bunurile exterioare, mulțumindu-se cu sine, să aibă încredere în sine și să-și fie suficient lui însuși, să se stimeze și să se bucure de ceea ce are* [Apud 24].

Semnificația restaurării psihomorale

Dincolo de aspectele pragmatice pe care le propune orice tehnică de terapie psihomorală, trebuie să înțelegem semnificația interioară. ***Restaurarea ființei morale vizează reînvestirea persoanei cu valorile morale alterate sau pierdute.*** Ele reprezintă garanția redobândirii atât a echilibrului sufletesc interior, cât și a stării de puritate morală a ființei umane.

Psihoterapia morală are ca scop schimbarea ființei, prin scoaterea acesteia din *starea de cădere* pe care o dă pierderea valorilor morale ale umanului. Această schimbare trebuie să reprezinte o reîntoarcere a omului la situația lui originară. Bineînțeles că restaurarea morală și sufletească a *ființei căzute* este condiționată de eforturile acesteia de a dori să se *ridice.* Terapia morală prescrie, îndeamnă, arată căile, dar cea care trebuie să lupte, să dorească să iasă din impas este persoana însăși. Acest efort reprezintă conștientizarea faptului că trebuie să te separi de *rău* și să te reîntorci la *bine,* să dorești redobândirea virtuților pierdute. Prin acest efort interior, persoana se afirmă pe sine. Din acest motiv, orice restaurare a ființei morale devine un act strict personal, care depinde de

conștiința și de voința persoanei. Rolul terapeutului se limitează la a-i arăta celui aflat în impas schimbarea și de a-i recomanda căile pe care trebuie să le urmeze. Efortul trebuie însă făcut de către cel care dorește această schimbare.

Rolul modelului este esențial. Orice model moral pozitiv face apel la un arhetip, care concentrează valorile morale pozitive. Acceptarea modelului semnifică, în planul psihomoral, renunțarea la închiderea egoistă a ființei și deschiderea ei către valorile pe care le-a pierdut. Astfel, modelul moral oferă căile de trecere, de depășire de sine și de proiecție a ființei într-un alt registru al existenței. Este momentul ieșirii persoanei din starea de cădere și reintrării acesteia în viața morală.

}n contextual consilierii morale, ***iubirea*** este sentimentul fundamental, sufletesc și moral, prin care persoana este primită și interiorizată de sine și de celălalt. Iubirea nu înseamnă numai deschiderea mea către celălalt. Ea reprezintă o *punte exterioară* între două persoane, dar și o experiență interioară comună a acestora. Prin iubire, eu încetez să mai fiu singur și izolat, ies din închiderea narcisică a egoismului meu, primesc de la celălalt și, la rândul meu, îi dăruiesc acestuia. Darul iubirii dintre două persoane reprezintă o întâlnire de ordin superior, o *corespondență spiritual*, care stabilește un acord sufletesc special între cei doi, relația de *comuniune* dintre personae menționează **C. Enăchescu** [24].

Comuniunea nu se poate reduce la simpla comunicare exterioară. Ea este o stare de conformitate reciprocă între cei doi, acordul pe care-1 dă starea de intimitate și spiritualitate prin care eu îl recunosc în mine pe celălalt, iar celălalt mă recunoaște pe mine în el. Prin iubire, simt că-mi aparțin mie și celuilalt și că celălalt îmi aparține mie. Dar această comuniune sufletească și morală dintre două persoane nu anulează Euri-le lor. Fiecare își păstrează propria

identitate, dar, prin prezența celuilalt în el, se îmbogățește și iese din închiderea sa egoistă.

Comuniunea prin iubire este dăruire, iar dăruirea înseamnă împlinire și progres al propriului Eu, o stare care desăvârșește altruismul psihologic, plasându-se în sfera acceptării morale și sufletești a celuilalt ca pe o valoare. Prin comuniune, persoana umană se valorifică, iar valorizarea mea este posibilă numai prin iubirea pentru celălalt, pentru că și celălalt, la rândul său, iubește.

Aceste aspecte scot în evidență o dimensiune superioară a iubirii, care transcende plăcerea corporală/fizică, și este o valoare sufletească și spirituală. Iubirea aproapelui este un sentiment profund, care ne leagă spiritual de altul. Omul nu poate fi singur, el are nevoie de celălalt, și, invers. Acest lucru oferă omului siguranță și echilibru interior prin valorile morale pe care le deține.

Terapia psihomorală nu se limitează la restaurarea echilibrului de valori al persoanei. Ea urmărește și proiecția acesteia în registrul aspirațiilor ideale. Aceasta ar fi, dincolo de plăcerea fizică și de împăcarea sufletească, împlinirea spirituală a omului. A treia dimensiune a *iubirii* o realizează comuniunea persoanei umane cu modelul arhetipului divin, deschiderea către transcendență [24].

Astfel, iubirea este cea care ajută omul să treacă dincolo de sine și de lume. ***Iubirea îl proiectează în spațiul aspirațiilor de ideal în care acesta se regăsește ca subiect pur, în comuniune cu Ființa supremă pe care o întruchipează modelul arhetipal, în care sunt concentrate valorile morale. Acesta este actul de ultimă și deplină realizare de sine.***

Toate cele trei etape de restaurare: *corporală/fizică, sufletească* și *morală*, reprezintă efortul psihoterapiei morale, dar și semnificația interioară a acesteia, redescoperirea de sine. Această redescoperire de sine arată că persoana dată nu este, nu poate și, mai ales, nu trebuie să fie singură. Singurătatea, care închide și strivește per-

soana, sfârșește prin a o anula [Ibidem]. Așadar, omul nu se poate afirma și dezvolta decât prin celelalte persoane, precum și împreună cu modelul arhetipului suprem, iar remediul care conduce persoana și deschide variate perspective împlinirii de sine este *iubirea.*

Nici un act de restaurare psihomorală a ființei umane nu este posibil decât prin iubire și efort moral-volitiv. Iubirea apropie și împlinește ființa, dându-i un rost și ajutând-o să obțină fericirea, adică bunăstarea morală și spirituală.



3.5. Educația și consilierea familiei în contextul cultivării modului sănătos de viață

În acest subcapitol propunem atenției cititorului un ansamblu de strategii și tehnici, care pot fi integrate într-un sistem axat pe realizarea unii scop nobil – păstrarea și fortificarea sănătății fiecărui membru a familiei. Bineînțeles că modul sănătos de viață reprezintă un concept de maximă generalitate și o importantă dimensiune a educației, care include un ansamblu de componente, respectarea cărora va asigura consolidarea deprinderilor axate pe fortificarea sănătății membrilor familiei. Așa componente ca: regimul vieții, regimul zilei adulților și copiilor; odihna familiei, practicarea culturii fizice de către membrii familiei; respectarea igienei personale și a vieții familiale; alimentația rațională; acțiuni preventive de profilaxie a îmbolnăvirii etc., în viziunea noastră sunt esențiale și obligatorii pentru ocrotirea și fortificarea sănătății membrilor familiei.

Plecând de la observațiile noastre asupra vieții și conduitei oamenilor în cadrul familiei, ținem să menționăm că un prim și fundamental element și instrument de formare a modului sănătos de viață este ***regimul zilei.*** **Atitudinea familiei *față de respectarea unui regim stabil de viață merită să fie abordată într-o cheie activ-responsabilă, conștiincios constantă și, totodată, în mod***

pozitiv și creativ. Formularea dată ne aparține și se explică astfel: membrii familiei, adulți și minori, participă la elaborarea și respectarea strictă a regimului, care se ajustează la anotimp, vârsta persoanelor, starea sănătății, activitățile copiilor și părinților etc. Principalele elemente constante aici sunt: *stingerea, deșteptarea, orele meselor, activităților (programul de muncă; orele la școală; pregătirea temelor pentru acasă a elevilor; participarea la muncile casnice etc.), plimbările, timpul liber* etc. Acestea se analizează, se stabilește durata și timpul pentru fiecare aspect în funcție de condițiile enumerate. Atunci când vom fi conștienți că respectarea orelor stabilite oferă multe beneficii în privința cultivării deprinderilor și obișnuințelor sănătoase; dezvoltă disciplina interioară a individului, îl învață a structura acțiunile și timpul, îi asigură consumarea adecvată și eficientă a propriilor resurse, numai atunci acestea vor contribui la întemeierea și promovarea unei vieți demne, ordonate și productive din punct de vedere intelectual, moral, estetic etc. a întregii familii. În contextul dat, considerăm oportun să menționăm că adulții se implică, dar fără presiuni, delicat în alegerea activităților recreative, de joc și de odihnă a copiilor, respectând doleanțele și interesele acestora. Evident că la vârsta preșcolară și școlară mică, părinții mai activ orientează copiii, îi stimulează în alegerea ocupațiilor. Sigur că putem propune copiilor diferite variante de activități în timpul liber, dar respectăm, până la urmă, alegerea lor. Nu suntem adepții unui *regim dur, de cazarmă*, optăm pentru oferirea unui interval/coridor de timp pentru a trece de la un element de regim la altul, dar intervalul poate ocupa doar 5-10 min. (timp necesar pentru restructurarea conduitei individului).

Următorul aspect al formării modului sănătos de viață a familiei ține de o***rganizarea și managementul odihnei adulților și***

copiilor. În acest sens, fiecare familie are preferințele sale, principial este momentul să fie alternată munca și odihna adecvat. Odihna poate fi pasivă (somnul, relaxarea în pat etc.) și activă (desfășurarea unor jocuri recreative sau sportive; drumeții; plimbări etc.). În cadrul familiei pot fi inițiate variate forme de odihnă, luând în vedere atât interesele și opțiunile adulților, cât și a copiilor. Evident că alegerile se efectuează în conformitate cu vârsta membrilor familiei, starea sănătății acestora, doleanțele lor și desigur că se ține cont de anotimp, de starea timpului de afară, posibilitățile familiei, condițiile mediului natural. ***Binevenite sunt acțiunile de întemeiere și respectare a unor ritualuri familiale de odihnă*** (plecări la mare, munte, lac etc.; plimbări de seară; șezători, jocuri; vizionarea emisiunilor TV sau desfășurarea unor activități în gospodărie, grădină (dacă vorbim despre alternarea muncii intelectuale cu cea fizică).

Cât privește componenta MSV care presupune p***racticarea culturii fizice în familie***, aici se poate include: *gimnastica de dimineață, acțiunile de călire (băi de aer, soare; scăldatul și înotul în lac, râu, piscină); practicarea fitnessului sau a altor antrenamente (fotbal, volei, atletică ușoară etc.); mersul scandinav sau mersul obișnuit cu variații de tempou rapid și lent* ș.a.

Igiena presupune respectarea unor reguli de sanitare, axate pe menținerea sănătății individului. Deosebim *igiena individuală/personală și igiena mediului familial.* La fel, astăzi este actuală psihoigiena/igiena mentală. Totodată, dacă abordăm problema igienei familiei, putem menționa următoarele deziderate ale igienei: *igiena locuinței, igiena vestimentației, igiena muncii, igiena odihnei, igiena alimentară* etc. Nu ne vom opri detaliat la caracteristicile acestor deziderate, deoarece în finalul subcapitolului dat vom propune câteva modele de agende familiale pentru fiecare componentă a MSV.

În cadrul igienei individuale se pune accent pe: *igiena corpului* (spălarea pe dinți; îngrijirea părului, unghiilor, mâniilor picioarelor, a întregului corp, baia generală, schimbarea lengeriei etc.); *igiena vestimentației* (curățarea, spălarea, aerisirea, călcarea și aranjarea hainelor); *igiena încălțămintei* (curățarea, îngrijirea, uscarea acestuia); igiena obiectelor personale.

În cadrul familiei sunt organizate acțiuni igienice generale la care vor lua parte toți adulții și copiii, pe măsura posibilităților. Astfel, *curățenia zilnică* și *cea generală/săptămânală*, inclusiv cea *periodică* se stabilesc din timp, se coordonează cu membrii familiei și presupun îndeplinirea unui ansamblu de acțiuni (aerisirea, aspirarea și spălarea podelelor, ștergerea prafului de pe suprafețele obiectelor/mobilei; spălarea și schimbarea draperiilor, cuverturilor, lenjeriei de pat etc.).

Alimentația familiei reprezintă nu numai componența meniului alimentar, ci și corectitudinea/tehnologia preparării bucatelor, respectarea igienei meselor, a echilibrului și îmbinării optime a ingredientelor și produselor alimentare; diversificarea meniului etc. Evident că alimentația omului, inclusiv a familiei necesită nu numai resurse financiare, ci și competențe, cunoștințe și abilități sanitaro-igienice de pregătire a bucatelor, de îmbinare a produselor alimentare, de preparare/pregătire a acestora etc.

Astăzi nu există probleme în a cunoaște variate informații, există o mulțime de posibilități, începând cu căutarea în Google, Internet; în diferite surse bibliografice; vizionarea unor programe TV specializate, audierea emisiunilor radiofonice etc. **Momentul-cheie rezidă doar în dorința oamenilor de a studia, a învăța, a se autoperfecționa și a exersa, implementând cele învățate în viața familiei și în viața personală.**

În continuare propunem câteva exemple/modele eventuale de *Agende familiale pentru fiecare componentă a MSV*. Fiecare agendă conține un set de strategii concrete privind respectarea unor norme/reguli și tehnici comportamentale.

I. Agenda cu privire la respectarea regimului vieții familiale (rutinei zilnice)

1. Orele stabile a deșteptării și stingerii pentru adulți și copii; în zilele de muncă sau școală și zilele de odihnă.
2. Orele stabile și durata meselor: dejun, prânz, gustări, cină.
3. Durata activităților școlare și de muncă (pentru copii și părinți).
4. Orele și durata pregătirii temelor pentru acasă (în funcție de vârstă).
5. Orele și durata plimbărilor, odihnei, jocurilor (în funcție de vârstă și posibilitățile anotimpului etc.).
6. Orele și durata activităților de menaj casnic (cu partajarea responsabilităților) și a activităților nonformale a copiilor (secții sportiv, cercuri artistico-plastice, muzicale etc.).

Notă: după cum se poate observa, Vă sugerăm doar cele mai importante aspecte și strategii, respectarea cărora sistematică va contribui la formarea unor deprinderi și obișnuințe, care vor sta la baza dezvoltării unor automatisme valoroase comportamentale, a voinței, disciplinei, capacității de structurare optimă a timpului și acțiunilor. Acestea ofera posibilități reale de exersare a eficienței personale și *time/managementului (timpului).*

II. Agenda familială privind managementul odihnei

1. Negocierea și determinarea membrilor familiei asupra formelor și strategiilor de odihnă, stabilind unele repere,

ca de exemplu: în ziua de duminică accentul se va pune pe: vizite la rude, prieteni; vizitarea teatrului, expozițiilor și ale altor distracții etc.
2. După o oră de lucru la calculator sau după pregătirea temelor la o disciplină de studii – 15-20 min. de odihnă etc.
3. Planificarea odihnei în vacanțe: durata, locația, resursele financiare, participanții etc.
4. De gândit și de discutat cu toți membrii familiei modalitățile eventuale ale odihnei active și a celei pasive.

III. Agenda familială privind practicarea culturii fizice

1. Gimnastica matinală.
2. Proceduri igienice și de călire.
3. Frecventarea fitnessului/secțiilor sportive; piscinei.
4. Plimbări, mers, terrencur (mers scandinav) etc.
5. Drumeții și/sau activități speciale de turism.
6. Munca fizică în gospodărie, îmbinarea utilului și necesarului cu activități de exersare și antrenare a corpului (dibăcie, rezistență psihofizică, musculatură dezvoltată, putere etc.).
7. *Transformarea* muncii de menaj casnic *în fitness familial.*
8. Perfecționarea psihofizică permanentă (variate aspecte).

IV. Agenda familială privind managementul igienei sanitare

1. Respectarea normelor și regulilor igienico-sanitare stabilite în cadrul familiei. Onorarea vizitelor la medic (profilactice și la necesitate).
2. Procurarea mijloacelor speciale necesare în respectarea igienei sanitare.
3. Stabilirea și respectarea zilelor dedicate curățeniei periodice (2 ori pe săptămână) și curățeniei generale (poate fi la fiecare 10 zile sau lunar etc.).

4. Desfășurarea unor acțiuni de reparație cosmetică și/sau reparație generală.
5. Stabilirea zilelor în care se schimbă lenjeria de pat.
6. Stabilirea zilelor de frecventare a unor proceduri speciale (tunsoare, manichiură etc.).

V. Agenda organizării alimentației raționale a membrilor familiei

1. Stabilirea și discutarea regulilor care se vor respecta în cadrul familiei cu privire la alimentația sănătoasă.
2. Respectarea regimului meselor (dejun, prânz, cină, gustări).
3. Respectarea normelor igienice și celor tehnologice la prepararea bucatelor. Accent pe folosirea legumelor, verdețurilor și fructelor.
4. Respectarea normelor fiziologice în îmbinarea proteinelor, grăsimilor, glucidelor și diversificarea raționului alimentar.
5. Centrarea pe grija pentru hidratarea organismului (1,5-2 litru de apă curată).
6. Cunoașterea și respectarea cerințelor de dietă a membrilor familiei în caz de maladii a tractului digestiv.

VI. Agenda acțiunilor preventive/ de profilaxie a îmbolnăvirii membrilor familiei

1. Perfecționarea adulților în domeniul ocrotirii sănătății personale, sănătății copiilor și a întregii familii.
2. Stabilirea și respectarea unui mod sănătos și echilibrat de viață în cadrul familiei. Îmbinarea acestuia cu vizitele la medici (profilactice și necesare).
3. Desfășurarea sfaturilor familiei cu privire la organizarea și respectarea MSV de către toți membrii familiei.

4. Inițierea și completarea permanentă a unui ***Portofoliu familial de sănătate*** (acolo se vor include: prescripțiile medicilor, rezultatele analizelor, investigațiilor, diferite rețete, agende medicale pe variate aspecte de sănătate etc.).
5. Vizionarea emisiunilor TV; vizitarea site-urilor și a altor activități dedicate MSV.
6. Respectarea în familie a unui regim stabil și climat psiho-emoțional pozitiv.

Exerciții practice și tehnici de fortificare a sănătății mentale și psihofizice/corporale

Atragem atenția cititorului cointeresat de autoperfecționarea multidimensională că aceste practici au fost și sunt explorate activ de noi în propria viață și în activitatea de consiliere a familiei. Scopul aplicării acestora rezidă în remedierea și restaurarea echilibrului psihomoral și fizic al persoanei. Credem că merită să menționăm faptul că aceste practici, treptat s-au imprimat în canvaua acțiunilor cotidiene și s-au obiectivat în modul nostru de viață, au devenit deprinderi și obișnuințe sănătoase, recreative și energizante.

1. Exercițiul complex numit *„Viața în conformitate cu legile Naturii, Universului și a lui Dumnezeu”*

- Aspectele ce necesită interiorizare permanentă: a considera fiecare zi o *viață mică*, pe care ne străduim s-o trăim bine, corect din punct de vedere moral; să fim optimiști și fericiți. Exersăm motivația de a trăiri îndelungat, activ și fericit.
- Crearea și fortificarea forței nervoase prin cunoașterea particularităților activității sistemului nervos/ a creierului și creierului spinal, țesutului nervos etc.

Forța nervoasă reprezintă chintesența talentului nostru uman de a trăi fericit, sănătos și reușit/ om de succes.

În acest sens, fiecare persoană trebuie să știe cum să-și organizeze activitatea (munca intelectuală și fizică), cum să alterneze munca și odihna, cum să se relaxeze și cum să-și *încarce bateriile* (fie că practică un hobby, fie că vizitează expoziții, concerte, spectacole sau se izolează pe un anumit timp în natură…).

- ***Programul contemplării și autosugestiei,*** care are că scop lichidarea tensionării, a anxietății și instaurarea echilibrului psihoemoțional. Durata exercițiului 15-30 min. Eficiența acestuia va spori dacă persoana va medita, savurând natura și va pronunța afirmații pozitive de tipul: *Eu sunt sănătos; eu sunt creativ; eu mă simt tot mai bine; eu sunt calm* etc.

2. *Zâmbetul* – reacția individului la starea de bine și fericire. Zâmbetul poate fi natural (reacție, dar poate fi și învățat, adică o acțiune fiziologică, care *va trage* după sine starea de bine). Să reținem că pentru a zâmbi este necesar un anumit efort, exersare a gândurilor pozitive, a voinței, chiar a unei discipline interioare. În contextul dat, menționăm că este nevoie să antrenăm corpul, mintea și spiritul pentru a zâmbi firesc.

3. *Dirijarea avalanșei gândurilor* este un exercițiu important pentru a regla gândurile persoanei, care, deseori seamănă cu un *râu de munte, apele căruia curg vertiginos.* Aici este binevenit să conștientizăm că gândurile pozitive fortifică sănătatea fizică și mentală, iar cele negative distrug echilibrul psihoemoțional al omului, îl fac sensibil și vulnerabil, chiar pot provoca variate îmbolnăviri/ dirijarea gândurilor include mai multe tehnici. Cea mai simplă tehnică constă în disciplinarea interioară prin pronunțarea cuvântului-comandă ***Stop*** și antrenarea vizualizării opririi gândurilor

negative sau ***împachetarea*** lor într-o sacoșă, ladă etc. Deseori ne ajută ***fraza banală:*** *mă voi gând mâne, acum trebuie să mă relaxez și să adorm…*

4. ***Tehnica acumulării forței nervoase*** include mai multe exerciții eficiente, ca, de exemplu:

Zâmbetul și râsul, care trebuie să devină atributele vieții omului. Învățați a vă bucura de evenimentele din jur, de comunicarea și colaborarea cu oamenii, valorificând emoțiile și sentimentele pozitive, umorul; înconjurați-vă cu persoane pozitive, plăcute, vesele, optimiste.

Axarea pe principiul: omul ocupat este un om fericit.

Învățați a trăi cu sine în pace și a aborda viața ca o aventură interesantă și valoroasă pentru autodesăvârșirea personală.

Arta transformării gândurilor. În scopul evitării extenuării psihofizice, a deprimării și tristeții, propunem un alt exerciți important al voinței individului, orientat spre restaurarea echilibrului psihologic/emoțional și moral. În loc de a ne concentra asupra amintirilor și gândurilor distructive, de exemplu, despre persoana apropiată care a decedat, mai bine să ne concentrăm la amintirile și gândurile plăcute despre faptul cum comunicam, relaționam, discutam și ne plimbam împreună sau să ne amintim de activitățile și jocurile la care am participat împreună etc.

Ne debarasam de tristețe deznădejde/disperare, supărare, indignare, ranchiună etc. Analizăm aceste emoții și sentimente, efectuând exercițiul introspecției într-un mod obiectiv și sincer. Conștientizăm efectul negativ al acestora asupra propriei persoane și asupra altora; ordonăm gândurile; depunem efort să nu mai trăim aceste emoții negative și le substituim cu emoții și sentimente, mai întâi, de indiferență, apoi cu gânduri și sentimente

pozitive. Lucrăm insistent și permanent, astfel, treptat vom observa că dispoziția rea, emoțiile și sentimentele distructive au dispărut.

- **Profilaxia îmbolnăvirilor și terapia prin sunete**

Terapia prin sunet se mai numește vibrațională. Civilizația umană o cunoaște din timpuri străvechi. Prin sunete sunt tratate diverse probleme de sănătate și stări psihice, ca de exemplu: anxietatea, timiditatea, stresul, suprasolicitarea și oboseala, apatia, astenia etc. În ultimele decenii au fost realizate un șir de descoperiri interesante privind valorificarea și efectul sunetelor, a muzicii (ritmul, tonul, armonia și timbrul), care rezonează cu ritmurile corpului uman, a organelor interne, a activității creierului, sistemului nervos uman.

Terapia prin sunete/sonoterapia, prin muzică/meloterapia, prin vocal/vocaloterapia, prin ritm/ritmoterapia reprezintă diverse forme de tratament care se aplică cu succes în medicina postmodernă. Astfel, **Congresul internațional „Muzica și medicina" din 1984,** desfășurat în Ludenscheid a ajuns la concluzia că muzica reduce stresul, diminuează tensiunea arterială, încetinește pulsul, ridică dispoziția etc. Mai târziu, dezvoltarea neuroștiințelor a contribuit la demonstrarea influenței sunetelor, mai precis, a vibrațiilor produse de sunet, asupra organelor interne, inclusiv asupra corpului uman.

Propunem unele elemente de aplicare a *sonoterapiei:*

- **Sunetele A – O** pronunțale melogios și îndelung îmbunătățesc funcționarea tuturor celulelor organismului.
- **Sunetele O – E,** la fel, pronunțate melodios și îndelung au influență de curățire și purificare a organismului.
- **G – U – O** – Aceste sunete se pronunță melodios, aplicând ambele mâni de situat pe corp în zona ficatului, mai întâi cea

stângă, iar de-asupra mâna dreaptă. Se pronunță de 7 ori această îmbinare de sunete și se vizualizează faptul că ficatul este sănătos.

- Îmbinarea de sunete **C – E – N** se pronunță de 9 ori melodios, imaginându-se inima și intestinul subțire ca sănătoase și funcționale.
- Îmbinarea de sunete **G – O – N** se pronunță de 12 ori, mâniile ținându-se pe zona splinei și stomacului (plexul solar).
- Îmbinarea de sunete **I – U,** pronunțate lung și melodios contribuie la însănătoșirea plămânilor (în pneumonii).
- Sunetul rusesc **„Ю”,** în română îmbinarea de sunete ***iu***, pronunțat de 12 ori, având mâniile plasate pe spate în zona rinichilor și vizualizând aceste organe sănătoase, produc tămăduirea dereglărilor urologice.
- Cântarea sunetului sacru **AUM** ne ajută să trecem de la undele **Gama** (activi, agitați, stresați...) la undele **Alfa,** care provoacă o stare de relaxare, de interiorizare, liniște, asemănată cu o stare de semisomn, meditație, rugăciune. Acest sunet numit și ***Mantra OM/AUM este considerat sunetul creației divine*** (din înțelepciunea hindusă străveche). Sunetul **A** simbolizează starea conștientă, sunetul **U** – simbolizează starea de vis, iar sunetul **M** simbolizează starea de somn fără vise. Astfel, *starea jagrata-avastha* (treaz), *svapna-avastha* (starea de vis) și *starea susupta-avastha* a minții și a spiritului îmbunătățesc sănătatea psihofizică a omului, și, împreună, formează o a patra ***stare – turya-avastha***, care, îmbinându-le pe cele trei, le transcende, aducând persoana în starea de ***samadhi*** ce trece în starea de **sthita-prajna**, ceea ce înseamnă înțelepciune supremă, om perfect, reprezentând creația divină [https://mfv.ro>simboluri-sacre].

Notă:

- ✓ De reținut că la maladiile ficatului, splinei, stomacului, intestinelor, rinichilor – sunetele se pronunță melodios, îndelung, cu o intensitate și forță înaltă; iar la maladiile celorlalte organe, sunetele se pronunță melodios, îndelung, dar cu o forță și intensitate joasă.
- ✓ Deseori pronunțarea sunetelor se îmbină cu anumite poze; de exemplu: a) pentru rinichi luăm aer în plămâni – inspirăm, *bombăm* spatele, ținând genunchi cu ambele mâni, expirăm aerul și pronunțăm îndelung ***iu***…
- ✓ Pentru ficat, pronunțând sunetul ș… îndelung, stăm în picioare cu mâniile în sus, împletite, ochii sus, larg deschiși și facem o înclinare ușoară în stânga.
- ✓ Să nu neglijăm importanța sistematicității, a imaginației prin vizualizarea organului sănătos și desigur că a organizării unui spațiu comod, aerisit și calm, inclusiv reactualizăm cunoștințele noastre privind anatomia și fiziologia corpului uman.
- ✓ ***Este important să menționăm că fiecare persoană trebuie să cunoască anatomia și fiziologia omului.***

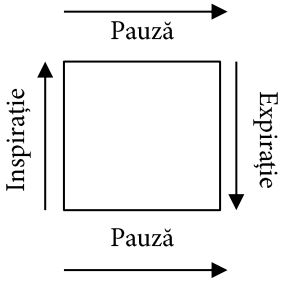
- **Antrenarea respirației diafragmale**

Respirația diafragmală are mai multe beneficii asupra organismului uman decât respirația toracala, deoarece aceasta contribuie la o saturare mai bună a sângelui cu O_2, întrucât aerul pătrunde în partea de sus și cea inferioară a plămânilor. Se produce stimularea circulației în abdomen, se ameliorează peristaltica intestinului și se îmbunătățește activitatea tractului digestiv; se produce calmarea întregului organism, a SNC, a funcționării inimii (sistemului cardio-vascular).

Este important să însușim tehnica respirației diafragmale în poziție culcată pe spate, apoi după 1-2 săptămâni continuăm această practică pe șezute cu spatele drept, stând în picioare.

Respirația diafragmală se mai numește și respirație abdominală. Aici inspirația este mai lungă, se bombează abdomenul, apoi urmează o pauză și după aceea se expiră până când simțim că abdomenul „s-a lipit" de spate. Așadar, în inspirație diagragma se extinde și creează un vid în interiorul cavității toracice, iar în expirație tot aerul iese din plămâni cu ajutorul diafragmei.

- La fel, este foarte benefică **respirația *ritmică de tipul 4×4***:



inspirație și expirație pe nas și de făcut între acestea pauze. Toate 4 acțiuni se efectuează la numărătoarea 1, 2, 3, 4. Desigur că se face totul sistematic, în fiecare zi, de 20 de ori, câte 5 minute. Tehnica dată este foarte veche, are circa 2,500 ani (India). Respirația ritmică se aplică ca o tehnică axată pe profilaxia demenției; ea intensifică activitatea creierului, îmbunătățește ventilația plămânilor, activitatea sistemului respirator și cardio-vascular.

- ***Tehnica autocoaching*** (autoantrenării). Termenul englez *coaching* inseamnă antrenare. Tehnica dată este orientată spre descoperirea și dezvoltarea propriului potențial. În procesul consilierii specialistul îndeplinește câteva ***funcții importante*** de: ***mentor*** (în postmodernitate mentorul este un expert, persoană care posedă o anumită experiență de viață și activitate într-un domeniu, pe care o împărtășește cu alții); ***educator*** (persoană ce se ocupă de instruirea, dezvoltarea și formarea personalității copilului sau adultului); ***coach*** (antrenor care orientează și susține persoana în calea spre atingerea scopurilor personale în variate domenii: dezvoltare personală,

carieră etc.; ***psiholog*** (ajută în înțelegerea propriilor emoții, gânduri, cogniții etc.); ***terapeut familial*** (învață persoana să aplice strategii de depășire a dificultăților existențiale/ de viață, promovând modele noi și eficiente de tip cognitiv-comportamental).

În esență, fiecare om dornic de a învăța și a se autoperfecționa, indiferent de scop, fie aceasta autoeducația morală, intelectuală, psihofizică, estetică etc., are la îndemână o mulțime de surse bibliografice sau electronice, posibilități de a realiza anumite cursuri sau formări (masterate, doctorate etc.). Bineînțeles, au întotdeauna posibilitatea de a învăța autonom în propriul ritm și termenii convenabili. Această formă de învățare este activ valorificată în postmodernitate de adulți și tineri și se numește ***învățare autodirijată.*** Esențialul aici constă în determinarea și planificarea scopului, conținuturilor; determinarea mijloacelor și surselor, stabilirea și explorarea variatelor forme, metode și strategii educative.

- O altă tehnică pe care o pot folosi specialiștii, inclusiv părinții în consilierea copiilor și în autoconsiliere este cunoscută din timpuri străvechi și se numește ***aplicarea magnetismului sau tehnica acțiunii bioenergetice prin aplicarea palmelor*** [62, p. 392].

În esență, fiecare om posedă astfel de capacități, doar că acestea necesită antrenare. Metodica dată presupune următoarele manipulații: specialistul stă sau șade, ridică mâniile la nivelul pieptului și timp de 8-10 minute, concentrează atenția asupra palmelor, imaginându-și și vizualizând un flux/get de energie care *curge* din palme. Acest procedeu se poate completa și prin mișcări rapide de fricțiune a palmelor, apoi aplicarea acestora pe locul durerii (pe cap, frunte, spate etc.). Totodată, persoana care aplică palmele pe locul bolnav, trebuie să fie sănătos, binevoitor și să-și imagineze cum energia din palme diluează durerea care dispare. Există și **psihoterapia Reiki** (Japonia, Usui Mikao).

Cunoaștem din experiența proprie cum mamele liniștesc copiii în cazul durerilor de cap, a loviturilor, aplicând palmele pe locul cu pricina și vorbind blând cu copilul.

Există multe tehnici asemănătoare, care pot include *netezirea pe cap, pe spate a copilului sau a adultului.* Momentul-cheie rezidă în realizarea lentă, duioasă, atentă a tuturor manipulațiilor și vizualizarea orientării fluxului de energie asupra locului cu problema.

- ***Autosugestia/montajul psihologic*** include tehnica de explorare a unor ***afirmații*** cu caracter pozitiv, care se alcătuiesc din propoziții simple, afirmative, formulate la prezent.

De exemplu:

- Eu sunt sănătos/sănătoasă;
- Eu sunt fericit;
- Eu am o voință dezvoltată;
- Eu cunosc foarte bine matematica etc.

De reținut că afirmațiile se pronunță repetat, dimineața și seara. E bine să *prinzi* seara starea de relaxare completă, dar încă conștientă.

În practica mea de consiliere, frecvent am aplicat cu succes această metodica a lui **Louise Hay.**

În contextul dat, este necesar să cunoaștem și să valorificăm corect fazele somnului nocturn. Somnul nocturn este de două tipuri: non-REM (NREM), constituit din 3 faze și REM, ce se caracterizează prin faptul că ochii se mișcă. Aceste tipuri de somn trec unul în altul, iar ambele la un loc formează un ciclu ce se reia, de regulă de 4-5 ori în timpul somnului nostru. În cazul adulților, un ciclu complet se desfășoară 9-120 de minute. De obicei somnul non-REM predomină prima jumătate a nopții, iar cel REM (Rapid Eye Movement) – cealaltă jumătate, spre dimineață.

Somnul ***non-REM*** include 3 faze, dintre care în ultima, somnul este profund și omul se trezește cu greu.

Prima fază – are loc tranziția de la starea de veghe la adormire, ea durează câteva minute (mușchii se relaxează, bătăile inimii și respirația încetinesc).

A doua fază – cea mai lungă fază, în ea omul se trezește ușor, iar t° corpului scade.

Faza a treia – cel mai profund somn pe parcursul căreia se produc procesele revitalizării organismului, corpul este relaxat la maximum, are loc regenerarea celulelor și relaxarea tensiunilor musculare, se fortifică sistemul imunitar.

Somnul REM se desfășoară după o oră sau o oră jumătate după adormire. În această fază poți avea visuri intense. Primul ciclul al somnului REM durează 10 minute, celelalte au durate mai mari, celelalte patru pot varia ca durată, iar al 5-lea poate dura 30-60 minut. În această fază se intensifică activitatea creierului, mai cu seamă zonele ce răspund de învățare și producerea proteinelor.

Evident că omul trebuie să doarmă 7-8 ore, uneori 8-9 ore, copiii dorm mai mult. Este benefic să dormi de la 22/23 seara până la 6-7 dimineața.

Practica arată că este eficientă tehnica realizării afirmațiilor înainte de a adormi și dimineața înainte de a te trezi complet din somn. Afirmațiile se repetă până la 20-30 de ori.

- ***Ritualul edificării unei zile fericite*** începe în pat cu schițarea zâmbetului și extinderea lenta a corpului. Apoi pronunțați sigur următoarea afirmație:

– Te salut noua zi și mulțumesc Universului (lui Dumnezeu) pentru această zi ! Calm vă coborâți din pat, vă priviți în oglindă, drept în ochi și iarăși zâmbiți. În continuare pronunțați:

✓ Eu mă iubesc și mă accept așa cum sunt !

- ✓ Eu refuz orice autocratică, comparație și apreciere !
- ✓ Eu sunt o persoană deosebită, sunt frumoasă, deșteaptă, înțeleaptă, charismatică, empatică și eficientă !
- ✓ Eu merit totul ce este mai bun din cele ce-mi oferă Universul !
- ✓ Ziua mea este plină de bucurii; energia sănătății și bunăstării morale și materiale o inundă !

Ridicați brațele sus deasupra capului, întoarceți palmele spre cer și imaginați-vă cum în ele cad diferite și multiple daruri. Primind aceste daruri, treceți palmele peste fața dvs. De parcă vă spălați cu ele.

În final vă priviți în oglindă, zâmbiți și spuneți că primiți toate darurile.

După acest ritual începeți procedurile igienice de dimineață.

Tehnica edificării unui nou EU

De reținut: tehnice e bine de realizat la sfârșitul anului.

- De luat rămas bun de la anul trecut, mulțumind pentru tot ceea ce a fost;
- Istoria trecutului poate fi esențializat redată pe o foaie de hârtie care se va arde;
- Înainte de Anul Nou se ***formulează sarcini concrete*** pentru noul an, vizualizând fiecare aspect de parcă acestea deja s-a realizat;
- ***Mulțumim anticipat,*** vizualizând fiecare sarcină planificată de parcă aceasta deja a fost realizată;
- Formularea sarcinii/ intenției trebuie să fie clară și preciză;
- De imaginat și reprezentat situația planificată, starea emoțională pozitivă și de mulțumit anticipat;

- De mulțumit personal oamenii cu care comunicați frecvent;
- Învățăm dirijarea emoțiilor;
- Evităm rutina și repetarea scenariilor, deprinderilor nocive din trecut;
- Conștientizăm fiecare aspect, sarcină etc. trăite și pe cele care le planificăm;
- Orele de dimineață sunt cele mai importante pentru planificare și gândire a acțiunilor dvs.;
- În fiecare seară de realizat tehnica mulțumirii pentru evenimentele trăite în timpul zilei;
- Conștientizăm că transformările externe încep la transformările interioare.



3.6. Direcții, abordări și metode utilizate în consilierea și terapia familiei

Diversitatea situațiilor, a problemelor beneficiarilor a făcut dificilă și inefiientă utilizarea unei singure abordări, teorii sau metodologii privind consilierea familiei.

În contextul provocărilor societale consilierea și terapia familiei tot mai mult apelează la eclectismul integrativ. După cum am menționat anterior, eclectismul poate fi și teoretic (când specialistul pleacă conștient de la o abordare sau teorie concretă).

Totuși, mai des apelăm la *eclectismul tehnic*, care presupune selectarea unor tehnici (metode, procedee etc.) provenite din mai multe școli și orientări practice. Utilizarea acestei diversități de tehnici are în vedere construirea unui model de practică eficientă în consilierea familiei. Fapt ce a fost confirmat de psihologii americani **John C. Norcross** și **Hal Arkowitz** (1992): *nici o teorie nu deține monopolul adevărului sau al utilității, ci, dimpotrivă, realitățile, foarte diverse și variate, necesită o perspectivă pluralistă, dacă nu*

integratoare, în ceea ce privește realizarea oricărui tip de consiliere (Apud Ion. Al. Dumitru, Consiliere psihopedagogică. Baze teoretice și sugestii practice. Iași, Editura Polirom, 2008).

Vom analiza **Modelul de consiliere psihopedagogică de tip eclectic – integrativ,** care are la bază trei ***principii definitorii*** elaborate de psihologul american **L. Beutler**, după cum urmează:

- *Orice proces de consiliere psihopedagogică se focalizează pe beneficiar,* acest fapt presupune acordarea unui sprijin și ajutor pentru rezolvarea problemelor și dificultăților acestuia;
- *Practicile și tehnicile de consiliere psihopedagogică pot fi utilizate independent de teoriile de origine ale acestora* (eclectism tehnic);
- *Orice proces de consiliere psihopedagogică vizează schimbarea evolutivă a beneficiarului.* Cu acest scop diverse metode, tehnici și procedee se organizează și se aplică coerent și sistemic [Ibidem].

Specialiștii cu o pregătire temeinică în domeniul consilierii psihopedagogice/educaționale aplică o gamă largă de tehnici și procedee psihologice îmbinate cu metode și strategii pedagogice, colaborează eficient cu toate categoriile de beneficiari, oferindu-le asistență, consultanță și sprijin psihologic și pedagogic individual și/sau de grup, astfel, contribuind la dezvoltarea și consolidarea stabilității psihoemoționale și eficienței personale la indivizi.

Alegerea tehnicilor și a modalităților de lucru în realizarea unei consilieri psihopedagogice eficiente trebuie să țină cont de ***caracteristicile definitorii*** ale acesteia precum și de ***factorii comuni*** asociați obținerii unor rezultate pozitive în activitățile de consiliere și psihoterapie.

Caracteristicile definitorii ce influențează alegerea tehnicilor și a modalităților de consiliere psihopedagogică sunt următoarele:

- *Cât e de gravă problema* și starea emoțională a beneficiarului și de modul în care acesta poate să facă față anxietății și stresului generat de problema în cauză;
- *Complexitatea problemei* – modul în care disfuncționalitățile beneficiarului se extind asupra rolurilor sale principale, afectându-le realizarea;
- *Nivelul reacției* – acceptarea cu rezerve sau chiar rezistența a beneficiarului a sugestiilor și solicitărilor consilierului, la influențele și persuasiunea exercitată de acesta;
- *Modul de a face față problemei*, de a se adapta solicitărilor (coping style) [22].

În ceea ce privește **factorii comuni în activitățile de consiliere și psihoterapie**, aceștia sunt structurați în trei categorii:

1) ***factorii de susținere*** (catharsis, descărcarea tensiunii; identificarea cu terapeutul/consilierul; asigurarea sentimentului de confidențialitate; relație pozitivă; securizarea; alianța terapeutică; coparticiparea activă a beneficiarului și a consilierului; imaginea acestuia despre pregătirea și competențele consilierului; încrederea etc.;
2) ***factorii de învățare*** (sfaturi; trăire afectivă; asimilarea experiențelor problematice; modificarea așteptărilor privind eficiența personală; explorarea cadrului de referință intern; retroacțiune și feedback; priză de conștiință; justificare);
3) ***factorii de acțiune*** (reglarea comportamentului; controlul cognitiv; încurajarea beneficiarului pentru a-și înfrunta temerile, a-și asuma riscurile, a-și controla eforturile; modelarea; antrenamentul; confruntarea cu realitatea; trăirea succesului etc.) [19].

În continuare prezentăm o descriere sintetizată a conceptelor și abordărilor psihologice de bază, precum și a metodelor psihote-

rapeutice care sunt integrate cu succes în procesul complex de consiliere a familiei de tip eclectic-integrativ.

Abordări psihodinamice

Elemente de psihanaliză

Sigmund Freud, fondatorul psihanalizei, autorul teoriei psihanalitice se bazează pe ideea că psihicul uman este format din trei părți componente:

- **Id-ul** (pulsiuni/dorințe instinctive),
- **Ego-ul** (partea conștientă a personalității), și
- **Supraego-ul/Supra-eul** (conține norme sociale și morale).

În opinia cercetătorului, conflictele intrapsihice apar constant între aceste trei părți ale psihicului uman, generând stări psihoemoționale complexe și dificultăți de atitudini și comportamente.

Scopul abordării psihanalitice este de a ghida și ajuta beneficiarul să-și amintească și să retrăiască evenimentele traumatizante din trecut. Specialistul trebuie să identifice și să analizeze mecanismele psihice de adaptare și apărare ale individului, care s-au activat inconștient pentru depășirea experiențelor negative. **Sigmund Freud** susține că prin conversație și observație se pot discerne procesele inconștiente ale individului. Prin urmare, conversația și observația stau la baza terapiei psihanalitice. Se consideră că procesele conflictuale ce au loc în inconștient sunt în strânsă legătură cu unele evenimente care au avut loc în copilărie. Dacă acestea, cu ajutorul specialistului sunt recunoscute și *prelucrate* cu ajutorul analizei de către beneficiar, acesta poate găsi soluții de depășire (care în copilărie nu au fost posibile).

Terapia psihanalitică este recomandată beneficiarilor care au stima de sine scăzută, deseori întâmpină dificultăți de comunicare-relaționare și au acumulat întrebări interne la care nu pot găsi

singuri răspunsuri [Ion. Al. Dumitru, Consiliere psihopedagogică. Baze teoretice și sugestii practice. Iași, Editura Polirom, 2008].

Terapia vizată aplicată în consilierea familiei sporește bunăstarea mentală a beneficiarului și îl ajută în eliberarea de sentimente reprimate și de experiențe dureroase cu ajutorul tehnicilor și metodelor specifice, după cum urmează: *analiza Ego-ului; metoda asociațiilor libere; analiza viselor; analiza acțiunilor/faptelor beneficiarului; transferul și cotransferul; interpretările terapeutului/consilierului; prelucrările materialului produs de beneficiar.*

Reiterăm că, eficiența sau reușita terapiei este direct proporțională cu capacitatea beneficiarului de a fi deschis și sincer cu specialistul.

Analiza jungiană

Carl Gustav Jung, discipolul și colegul lui Sigmund Freud a avansat în studierea secretelor/adâncurilor psihicului uman și a ajuns la concluzia că există o zonă a inconștientului colectiv, care constă din arhetipuri, ***structuri mentale formate la oameni timp de mii de ani de-a lungul istoriei omenirii.***

În opinia cercetătorului, există ***cinci arhetipuri de bază:***

- **Persona** (mască);
- **Umbra** (ceea ce o persoană respinge/nu acceptă în sine);
- **Anima** (partea feminină la bărbat),
- **Animus** (partea masculină la femeie);
- **Sinele** (integritatea).

În conceptul lui Jung se afirmă că, de-a lungul vieții, o persoană integrează aceste părți ale personalității sale pentru a obține integritatea, adică totalitatea, acceptarea de sine deplină și manifestarea sa inedită și irepetabilă numită individualitate (Apud Calaraș Carolina, Fundamentele filosofice și psihologice ale fenomenului de dezvoltare personală ca proces existențial. Revistă de

teorie și practică educațională. Didactica Pro. Nr. 1 (131), 2022 ISSN 1810-6455; https://ipo.msk.ru/novosti/11-luchshih-vidov-i-metodik-psihoterapii/).

În cadrul terapiei ax de pe analize jungiane se pot folosi diverse metode și tehnici, precum: autoobservarea, ținerea unui jurnal, analiza viselor, art-terapia, poveștile terapeutice, tehnici de autoacceptare etc.

Analiza tranzacțională

Analiza tranzacțională a lui ***Eric Berne*** se bazează pe conceptul existenței a trei stări ale Eu-lui în psihicul uman:

- **Copilul interior,**
- **Părintele interior** și
- **Adultul interior.**

În opinia cercetătorului, cele trei stări ale Eu-lui în psihicul uman sunt în interacțiune constantă/ în tranzacții constante și, totodată, interacționează cu stările Eu-lui ale altor oameni. În consecință, atunci când una dintre aceste părți/stări ale Eu-lui depășește pe celelalte două, apar conflicte și probleme în viața persoanei, deoarece gândirea și comportamentul acesteia capătă rigiditate, fixație și toxicitate, trăsături ce complică procesul de comunicare-relaționare cu alte persoane distorsionează și auto-actualizarea ulterioară a individului.

Scopul ***analizei tranzacționale*** a lui **Eric Berne** reprezintă sprijinul și ajutorul psihopedagogic, oferit beneficiarului pentru a recunoaște aceste părți în psihicul său și a stabili contactul cu fiecare stare/parte componentă a psihicului în vederea corectării manifestării lor pentru a le face adecvate și competente, ceea ce va duce beneficiarul la armonizarea personalității sale și la armonizarea relațiilor interpersonale (Apud Calaraș Carolina, Fundamentele filosofice și psihologice ale fenomenului de dezvoltare personală ca proces existențial. Revistă de teorie și practică educațională. Didactica Pro. Nr. 1 (131), 2022 ISSN 1810-6455).

Paleta de tehnici și metode aplicate este foarte variată și se selectează ținând cont de vârsta, sexul și probleme existențiale întâmpinate de beneficiar, însă cele mai frecvent valorificate țin de introspecție, analiză, precizare și transformare.

ABORDĂRI EXISTENȚIAL-UMANISTE
(pentru lucrul cu procesele conștiente ale psihicului uman)

Menționăm că abordarea existențial-umanistă nu operează cu categorii de forțe și factori psihodinamici, ci studiază umanul din individ, fenomenul individualității umane, iar interacțiunea dintre beneficiar și terapeut se va desfășura în limita umanismului din individ.

Psihodrama

Psihodrama a fost fondată de ***Jacob Levy Moreno*** în anii 1920, psihiatru austriac-american (de origine evreu născut în România), psihosociolog, creatorul psihodramei, al sociometriei, și unul din fondatorii psihoterapiei de grup.

Cercetătorul considera că individul este *prizonier al rolurilor asumate/jucate în viața familială, profesională sau socială*, care îl împiedică să aibă acces la propriile emoții, să-și exprime firesc și deschis sentimentele.

Psihodrama este considerată o metodă de acțiune. Aici contează modul în care prezentăm problema și ceea ce putem face cu ea, astfel jocul, adică simularea iese în prim-plan. Specialistul, acționând ca regizor, îl ajută pe beneficiar să simuleze/joace o situație conflictuală, astfel să „probeze" roluri noi, să revizuiască evenimentele din viața lui etc.

Această metodă ajută beneficiarul să recunoască calitățile sale, diferitele părți ale personalității sale și să observe în plan acțional cum aceste părți se influențează reciproc și cum influențează relațiile cu ceilalți. În consilierea familiei, psihodrama poate fi destul de eficientă, totul depinde de competența specialistului și atitudinea membrilor familiei.

Logoterapia

Viktor Emil Frankl, reprezentantul abordării existențialiste, fondatorul logoterapiei, neurologul și filozoful austriac, a lansat două idei fundamentale, importante pentru metoda vizată.

Prima idee: toți oamenii se pot împărți în două categorii mari:

- prima categorie este formată din oameni decenți cu o moralitate înaltă și o conștiință de sine bine dezvoltată;
- a doua categorie este formată din oameni amorali cu comportamente indecente și indezirabile.

A doua idee a lui Frankl constă în faptul că personalitatea umană nu are o esență inițială absolut pozitivă, ci se formează ca urmare a educației și a unei alegeri libere și responsabile în vederea autocreării și autoactualizării pozitive pe parcursul vieții. În acest context, cercetătorul conturează următoarele poziții privind potențialul personalității umane:

- făptura umană este o entitate ce constă din corp/soma, minte/psihe și spirit/animositas;
- posedăm corp și minte, dar suntem spirit;
- viața are sens în orice condiții, chiar și în cele mai grele;
- oamenii sunt dotați cu voința de a găsi un sens în orice circumstanțe și context;
- oamenii au în orice împrejurare libertatea de a-și exercita voința de sens;
- viața are calitatea de a ne chestiona/*a demanding quality*, de a ne cere socoteală, iar noi trebuie să răspundem în mod rezonabil pentru propria viață, pentru deciziile și acțiunile/ comportamentele manifestate;
- individul este unic, de aici rezidă și rolul său unical în viață;
- viața nu ne datorează fericirea, dar ne oferă posibilitatea de a găsi propriul sens și a trăi sentimentul de fericire.

Prin urmare, ideile nominalizate au stat la baza concepției lui **Victor Frankl**, potrivit căreia ***viața umană are sens în orice condiții, chiar și în cele mai grele și cele mai mizerabile situații.*** Respectiv, motivația umană principală de a trăi este voința indivizilor de a găsi un sens în viață, de a da sens vieții. În opinia lui Frankl, oamenii sunt liberi să găsească un sens în ceea ce fac, în ceea ce experimentează, sau cel puțin în atitudinea pe care o manifestă față de o situație în care se confruntă cu o suferință inevitabilă (Calaraș Carolina, Fundamentele filosofice și psihologice ale fenomenului de dezvoltare personală ca proces existențial. Revistă de teorie și practică educațională. Didactica Pro. Nr. 1 (131), 2022 ISSN 1810-6455).

Analiza existențială

Analiza existențială poate fi definită ca o psihoterapie fenomenologic-personală, având drept scop sprijinirea persoanei de a ajunge la o trăire (spirituală, emoțională) liberă, la o luare de atitudine autentică și la un comportament responsabil față de sine și față de lumea sa (familie, colectiv de muncă, prieteni etc.).

Fondatorul analizei existențiale este considerat filosoful și teologul danez **Søren Kierkegaard**. Cei mai importanți reprezentanți ai analizei fenomenologice existențiale sunt: ***Martin Heidegger, Albert Camus, Jean-Paul Sartre, Viktor Frankl*** și alții.

Menționăm că, analiza existențială reprezintă un procedeu psihoterapeutic care își propune să-l facă pe beneficiar capabil să se manifeste în contextul vieții în acord cu propriile valori.

Procesul terapeutic este orientat asupra trăirilor individului si este non interpretativ, bazându-se mai mult pe înțelegere. Analiza existențială are la origine *Logoterapia* lui *Viktor Frankl* și metoda în care persoana este percepută ca o entitate în continuă dezvoltare.

Întâlnindu-se cu consilierul-terapeut în ședințe, beneficiarul învață să depășească suferința, să-și aleagă propriul drum în viață și

să-și asume responsabilitatea pentru alegerea sa. Consilierul se concentrează pe capacitatea acestuia de a depăși suferința.

Este foarte important de reținut că existențialiștii nu consideră depresia și anxietatea ca fiind simptome ale bolii mintale care trebuie tratată. Mai degrabă, ei le văd ca experiențe necesare și inevitabile în procesul de dezvoltare a personalității.

Teoria umanistă

Abraham Maslow, fondatorul teoriei umaniste s-a concentrat preponderent asupra potențialului de dezvoltare personală a indivizilor sănătoși mintal, maturi, cu un grad sporit de autoactualizare.

Ideea centrală a teoriei umaniste este ocupată de poziția conform căreia toți indivizii luptă continuu pentru dezvoltarea personală în care conceptul de autorealizare și autoactualizare reprezintă vârful piramidei/ierarhiei nevoilor personalității umane. În acest context, libertatea de alegere și motivația de dezvoltare personală a individului interacționează în mod constant, implicând schimbări valoroase în personalitatea individului. Abraham Maslow consideră că, cu cât o persoană se ridică mai sus în ierarhia nevoilor, cu atât devine mai liberă în alegerea direcțiilor de dezvoltare personală.

Treptat conceptul de creștere/dezvoltare personală dintr-o poziție umanistă începe să fie asociat cu conceptul de personalitate armonioasă, holistică, sănătoasă, iar ideea de sănătate cuprinde alte sensuri, după cum urmează: *libertate exprimată în autodeterminare responsabilă; proactivitate sau intenție și o filosofie integrală a vieții cu o viziune asupra lumii, bazată pe un sistem de valori autentice.*

În opinia cercetătorului, caracteristicile precizate ajută indivizii la dezvoltarea cunoașterii de sine, acceptării de sine și sporirii stimei de sine. Acești trei piloni inerenți dezvoltării personale conduc individul spre formarea capacităților de a face cele mai bune alegeri pentru sine în concordanță cu codul etic și cel legislativ, conduc spre

recunoașterea și respingerea mecanismelor sale psihice de apărare și adaptare și, în final orientează persoana spre atoactualizare.

Autoactualizarea este un proces continuu de dezvoltare personală în vederea cultivării propriei personalități cu scopul optimizării relațiilor cu Sine, cu oamenii și Natura; cu scopul cultivării potențialului aptitudinal pentru producerea valorilor materiale, intelectuale, etice și estetice/artistice în favoarea omenirii și pentru ocrotirea mediului natural și social.

Cercetătorul recomandă să devenim mai conștienți de modul în care distorsionăm imaginea de sine și imaginea celorlalți din jurul nostru prin represiune, proiecție și alte mecanisme de apărare.

Metodele eficiente de lucru cu familia sunt: conversația, disocierea, variate metode și tehnici cognitiv-comportamentale, etc. (Calaraș Carolina, Fundamentele filosofice și psihologice ale fenomenului de dezvoltare personală ca proces existențial. Revistă de teorie și practică educațională. Didactica Pro. Nr. 1 (131), 2022 ISSN 1810-6455).

Terapia centrată pe client sau umanistă

Psihologul Carl Rogers, reprezentantul și cofondatorul teoriei umaniste, în anii 1950, a exprimat ideea prin care pleda pentru vremurile, *când omul acționa ca un expert asupra propriei vieții.*

Psihoterapia centrată pe client **a lui C. Rogers** este una dintre cele mai populare abordări astăzi, fiind bazată pe sprijin și ghidare psihoterapeutică a beneficiarului, care treptat își recapătă starea de bine psihofizică.

Strategia terapeutică de bază în terapia centrată pe client este conversația cu clientul și dialogul confidențial. Specificul metodei constă în iscusința specialistului de a pune puține întrebări și de a nu face interpretări, totodată, de a da replici și de a face raționamente în așa fel, încât să ajute clientul să fie atent cu propriile sentimente și gânduri, astfel, atenționând clientul asupra aspectelor ce necesită o atenție sporită pentru a rezolva problemele și dificultățile personale.

Deschiderea, sinceritatea, corectitudinea verbală și transparența emoțională a specialistului pe parcursul terapiei sunt decisive, specialistul își recunoaște emoțiile și stările și le manifestă deschis și asertiv, demonstrează că se simte fericit sau confuz și indignat împreună cu clientul, dar, continuă să-l accepte fără a-l critica și judeca.

Această strategie este foarte eficientă pentru explorarea gândurilor personale (valori, convingeri, trebuințe, dorințe, aspirații, visuri), îndeosebi, pentru persoanele cu stima de sine scăzută, precum și pentru rezolvarea conflictelor intrapsihice și interpersonale (familiale, profesionale) (Calaraș Carolina, Fundamentele filosofice și psihologice ale fenomenului de dezvoltare personală ca proces existențial. Revistă de teorie și practică educațională. Didactica Pro. Nr. 1 (131), 2022 ISSN 1810-6455).

Terapia Gestalt

Conceptul cheie al abordării Gestaltiste este acceptarea integrității și plinătății vieții umane. Fondatorul acestui concept, ***Franz Perls*** susține că integritatea/congruența și eficacienta personalității umane poate fi împiedicată sau blocată de situații dificile nerezolvate sau/și pe deplin netrăite din trecut, ca: respingerea și neglijarea nevoilor și dorințelor personale, nemulțumirile ascunse, reprimarea emoțiilor etc.

Scopul terapiei Gestalt este de a ajuta beneficiarul să-și recapete integritatea și identitatea personală prin analizarea și acceptarea experienței trăite în întregime prin eliberarea de emoții și stări reprimate.

Strategia de bază în terapia Gestalt este conversația cu beneficiarul. Aplicând metode și tehnici comunicaționale terapeutice, consilierul încurajează persoana să se concentreze pe ceea ce se întâmplă cu el aici și acum (ce gândește, ce și cum vorbește, ce simte în corp, ce emoții trăiește).

În acest fel, beneficiarul dezvoltă autoobservarea și începe să devină mai conștient de scenariile sale comportamentale, de valorile, convingerile și nevoile personale, stabilește contactul cu corpul său prin recunoaștea reacțiilor neurovegetative și devine rezilient la situațiile dificile.

Această strategie este foarte eficientă pentru persoanele care doresc să-și schimbe scenariul vieții și să iasă dintr-un cerc vicios (agresiune incontrolabilă, autoagresiune, relații toxice, violență, infantilism etc.) (Calaraș Carolina, Fundamentele filosofice și psihologice ale fenomenului de dezvoltare personală ca proces existențial. Revistă de teorie și practică educațională. Didactica Pro. Nr. 1 (131), 2022 ISSN 1810-6455).

ABORDAREA SISTEMICĂ DE CUPLU ȘI FAMILIE
(Terapia sau consilierea familiei)

Terapia sistemică de cuplu și familie se concentrează pe abordarea sistemică a relațiilor și dinamicilor familiale și de cuplu. Specialiștii sistemici consideră că problemele individuale ale indivizilor sunt deseori rezultatul relațiilor distorsionate din cadrul familiei sau a cuplului și, prin urmare, aceste probleme trebuie abordate în contextul acestor relații.

Terapia sistemică de cuplu și familie se bazează pe colaborare și pe încurajarea tuturor membrilor de familie să fie activi în procesul de consiliere și terapie.

Terapia de familie și consilierea acesteia este una dintre cele mai complexe. Strategia vizată se concentrează asupra problemelor și dificultăților din familie care sunt preîntâmpinate sau/și rezolvate prin metoda de bază – conversația și prin multiple procedee secundare selectate din șirul de metode și tehnici psihologice, pedagogice și sociologice necesare rezolvării problemelor întâmpinate.

Modul de desfășurare este ales în funcție de caz, particularitățile familiei, vârsta membrilor familiei și particularitățile individual-tipologice ale acestora.

Acest tip de terapie-consiliere este potrivit pentru familiile disfuncționale, dezintegrate; familiile în situații de criză, familiilor ce întâmpină variate conflicte sau probleme de comunicare-relaționare între membrii săi [12; 14; 18].

Strategia vizată se concentrează asupra problemelor și dificultăților din familie care sunt preîntâmpinate sau/și rezolvate prin aplicarea unui ansamblu de metode, ce țin de variate abordări și strategii.

Modul de desfășurare este ales în funcție de caz, particularitățile familiei, vârsta membrilor de familie și particularitățile individual-tipologice ale acestora.

În ghid, detaliat este descrisă în Capitolul 2 teoria și metodologia consilierii sistemice a familiei, inclusiv COCF.

Metoda experiențială *Focusing/ de Focalizare*

Metodele experiențiale au apărut în baza *abordării centrate pe client* a lui **C. Rogers** și se concentrează pe experiența non-verbală a acestuia, pe senzațiile corporale trăite aici și acum.

De exemplu, metoda de focalizare, conform tehnicii lui ***Eugene Gendlin*** este o modalitate de a manifesta experiența care este latentă la nivelul corpului. Cercetătorul a creat o întreagă metodologie și teorie, plecând de la *filosofia implicitului.* Gendlin explica că ceea ce simte clientul înseamnă: *să fii în viața, să trăiești, și, că tot ce se trăiește este un proces continuu care nu se oprește niciodată. Mereu urmează ceva, altceva, la toate nivelurile: corp, interacțiune, relație etc.*

Astfel metoda *Focusing*, reprezintă o modalitate de a-l ajuta pe client să se oprească și să analizeze experiența și problema/ situația trăită ca o senzație în corp. Scopul metodei este recunoașterea și

conștientizarea senzațiilor din corp și eliberarea ulterioară de senzații neplăcute prin vizualizare.

Această metodă creativă eliberatoare conduce subiectului către stabilirea contactului cu Sine, către noi înțelegeri și raționamente, către experiențe noi și rezultatele așteptate [64].

Metoda experiențială *Eye Movement Desensitization and Reprocessing/ Desensibilizare și reprocesare prin mișcări oculare*

Psihofiziologul american ***Francine Shapiro*** a descoperit că atunci când privim cu ochiul stâng – se activează anumite zone din emisfera dreaptă a creierului, *când privim cu ochiul drept se activează anumite zone din emisfera stângă a creierului. Prin urmare, activarea vizuală încrucișată conștientă a emisferelor creierului uman ajută la eliberarea mentalului de la gânduri și amintiri negative și oprește generarea și menținerea stărilor psihoemoționale distructive.*

Metoda EMDR/ de desensibilizare și reprocesare a mișcărilor oculare se concentrează pe activitatea clientului de rememorare a amintirilor dureroase și problematice din trecut cu scopul reducerii sensibilității la emoțiile și trăirile experimentate.

În timpul ședinței, consilierul-terapeut, ținând un indicator în fața clientului îl întreabă despre trecut, declanșând astfel mecanismul de procesare a informațiilor, iar în timpul răspunsului clientului consilierul mută indicatorul de la stânga la dreapta și invers. Sarcina clientului este să urmărească cu ochii mișcarea indicatorului în timp ce răspunde la întrebări, poziția capului fiind nemișcată. Ca urmare a acestor mișcări oculare, amintirile clientului nu vor mai fi traumatizante, deși vor rămâne în memorie.

Metoda respectivă este indicată persoanelor de toate vârstele cu traume emoționale profunde, cu gânduri obsesive, cu un

sentiment excesiv de vinovăție și persoanelor cu sindrom post-traumatic (Apud 4).

ABORDĂRI COGNITIV-COMPORTAMENTALE

Relația dintre gândire și comportament ca produs al gândirii a fost studiată de faimoșii cercetători americani: ***Burrhus Frederic Skinner, John Watson, Aaron Beck, Albert Ellis*** și alții, și s-a materializat în terapia cognitiv-comportamentală, rădăcinile căreia se află în behaviorism/psihologia comportamentului.

La rândul său, behaviorismul ca curent psihologic a fost influențat de operele despre viața mentală umană ale psihologului și filosofului american **William James** și de ideile referitoare la motivele inconștiente și procesele mentale invizibile umane a lui **Sigmund Freud**. Respectiv, concepția centrală a behaviorismului susține că atenția specialistului trebuie să fie focalizată asupra răspunsurilor organismului uman care pot fi observabile la nivelul biochimiei sale.

De aici menționăm că, gândirea ca proces psihic cognitiv superior, declanșează în organismul uman variate reacții biochip-mice care stimulează stările emoționale și sentimentale, ce influențează încurajează sferele motivațională și comportamentală. *Prin urmare, strategia de reconstruire conștientă a gândirii influențează direct sistemul uman bio-psiho-social și servește eficientizarea produsului final – acțiunile și comportamentul uman* [Apud 6].

Reiterăm că, teoriile cercetătorilor nominalizați se concentrează asupra potențialului pozitiv uman în vederea alegerilor individuale și nu susțin idea deterministă biologică/genetică asupra personalității umane. Astfel, reeducând/optimizând modul de gândire a individului se pot schimba percepțiile și se poate înlocui comportamentul dezadaptativ cu strategii comportamentale eficiente. Abordările vizate, de fapt, neagă influența inconștientului și

operează cu raționalul, cu logica, cu gândirea (sentimentele se iau în considerație în consens cu gândurile).

Specialistul acționează ca un învățător sau mentor care formează la beneficiar cunoștințe teoretice și abilități practice de gestionare a gândirii, aplică și explică variate tehnici, metode și exerciții de eficientizare a gândirii și comportamentului. Astfel, *Terapiile cognitiv-comportamentale/ Cognitiv Behavioral Therapy*, pot fi considerate drept metode directive ale psihologiei. În acest caz toate problemele din viața unei persoane sunt considerate modele comportamentale care s-au înrădăcinat și au devenit o reacție de bază.

Acest tip de terapie este indicat persoanelor care suferă de tulburare obsesiv-compulsivă, persoanelor cu fobii, persoanelor susceptibile și anxioase, și, nu în ultimul rând, persoanelor în stare de stres cronicizat sau depresie.

Metoda *ABC*/ cognitiv-comportamentală

Metoda ABC, întemeiată de ***Albert Allis*** combină două abordări: *cognitivă* (care sugerează că dificultățile noastre sunt cauzate de modele de gândire și distorsiuni cognitive și emoționale) și *comportamentală* (bazată pe teoria învățării care ajută oamenii să scape de formele dezadaptative de comportament).

Metoda ABC (A – activating experience, B – beliefs, C – consequences) este construită în jurul ideii că, prin recunoașterea și analizarea gândurilor, convingerilor sale, a intruziunilor eronate și a modelelor ineficiente/distructive de comportament, persoana devine capabilă să se separe de ele și să-și aleagă alte modele pozitive și eficiente de gândire și comportament. Astfel, treptat învață noi modele de gândire și strategii comportamentale eficiente.

Prin metoda respectivă consilierul învață subiectul să realizeze de sine stătător (self-help) în scris un proces complex de remo-

delare eficientă a modelelor de gândire și comportament conform Schemei din Figura 7.

A	B	C	RESTRUCTURAREA		
Situație declanșatoare	Cogniții disfuncționale/ iraționale	Consecințe: emoții negative, comportamente dezadaptative	Cogniții funcționale/ raționale	Strategie comportamentală adaptativă	Noul efect

Figura 7. Metoda *ABC modernă*

Spre deosebire de metoda clasică ABC, care îl învață pe beneficiar să identifice și să reconstruiască modelul său de gândire și de comportament în unul nou, eficient, **metoda *ABC modernă*** are ca scop ca persoana să experimenteze orice sentimente și reacții trăite momentan, fără a le analiza, a le judeca și a le trata ca negative.

Metoda ABC modernă reprezintă chintesența abordării cognitiv-comportamentale combinată cu *abordarea* ***comportamentală dialectică***, fundamentată de ***Marsha M. Linehan***, psiholog și cercetător american (creatoarea terapiei comportamentale dialectice *Tehnica de Acceptare și Angajament*, un tip de psihoterapie care combină restructurarea cognitivă cu acceptarea, atenția și modelarea gândirii positive).

Metoda ABC modernă se focusează pe formare la beneficiar a deprinderii și abilității de înregistrare a gândurilor, emoțiilor și sentimentelor trăite într-un jurnal personal și de practicare sistematică a afirmațiilor pozitive și a meditațiilor mindfulness.

Specialiștii se folosesc metoda *ABC modernă* neagă ideea că există gânduri corecte și greșite sau scenarii negative de viață. Ei consideră că îmbinarea de către subiect a instrumentelor terapeutice de desensinsibilizare psihoemoțională *(jurnal, afirmații și meditații mindfulness),* ajută individul să se elibereze de tensiunea psihoemoțională, să se accepte necondiționat și să trăiască în armonie cu sine bazându-se pe propriul sistem de valori [65].

Psihoterapia narativă

Terapia narativă este elaborată și dezvoltată de psihoterapeuții ***Michael White*** și ***David Epston***. În ultimii 20 de ani terapia narativă a câștigat popularitate și influență atât în Europa, cât și în America. *Psihoterapia de orientare narativă* are la bază aplicarea tehnicilor de elaborare a poveștilor/povestirilor despre propriea viață; continuarea unei povești propuse de consilier etc. De obicei, oamenii confundă problema cu propria lor identitate, adică, persoana se identifică cu povestea pe care o spune despre sine.

În cadrul psihoterapiei narative beneficiarul ocupă locul central, iar demersul pe care psihoterapeutul/consilierul îl întreprinde inițial este de a asculta istoria/povestea acestuia. Premisa fundamentală a terapiei narative este ideea că viața și relațiile oamenilor sunt constituite din:

- *cunoștințe și istorii/povestiri elaborate de comunitățile oamenilor și cooptate pentru interpretarea propriei experiențe;*
- *practici ale Eu-lui și ale relațiilor în care modalitățile de a trăi viața stabilesc legături cu aceste cunoștințe și istorii.*

Prin urmare, activitatea terapeutului este de a restructura și reformula povestea beneficiarului despre sine, de a pune accent pe reușitele și succesele subiectului.

Punând întrebări, specialistul evidențiază aspecte ale vieții persoanei care au fost ignorate. Iar obiectivul psihoterapiei scurte,

prin intermediul tehnicii externalizării constă tocmai din a disocia identitatea individului de problema pe care o are și din a-l însoți în demersul de a-şi reface propria poveste existențială. De exemplu, acolo unde înainte a existat o poveste de eșec, se poate vedea o poveste de răbdare, consecvență, perseverență și voință

Art-terapiile

Fondatorii art-terapiei sunt considerați pictorul englez ***A. Hill*** și psihologul american ***M. Naumberg***. **A. Hill** promova arta ca și terapie, în timp ce **M. Naumberg** menționa folosirea artei în terapie. Anii 1950 marchează începutul primelor programe de formare în art-terapie (SUA).

Art-terapia este o activitate care utilizează metode nonverbale, bazate pe creația plastică (desen, pictură, sculptură, modelaj, colaj, etc.). Prin tehnicile specifice art-terapiei, persoana își activează potențialul creativ pentru o mai bună autoexplorare și înțelegere a propriilor emoții și sentimente. Art-terapia este aplicată cu succes în consilierea psihopedagogică a copiilor și adulților. Art-terapia servește multor scopuri, atât în viața indivizilor, cât și în viața culturală și practică a oamenilor.

Art-terapia se aplică individual sau cu indicația consilierului/terapeutului ca metodă de self-help și se practică în grup. ***Există trei variații de muncă cu grupurile: grup bazat pe atelier, grup focalizat pe temă sau sarcină și grup orientat asupra procesului.***

În grupul bazat pe atelier, oamenii se adună pentru a realiza lucrări artistice și sunt influențați într-un fel de prezența celorlalți, dar concentrarea este pe procesul și produsul fiecărui individ și pe interacțiunea dintre artist și art-terapeut.

Grupurile bazate pe temă sau sarcină, par să predomine, majoritatea literaturii descrie activitatea cu o anumită populație, ale cărei nevoi dictează tema. Exemplele includ: construirea unui colaj

din hârtie răsucită despre pierdere în cazul mamelor în urma unei morți perinatale sau crearea unei „linii simbolice ale vieții" în grupuri de pacienți aflați într-un program de spitalizare parțială.

Grupurile orientate pe proces, în această abordare, concentrarea se face pe interacțiunea dintre membrii grupului unul cu celălalt și cu liderul, deopotrivă, prin cuvinte și prin realizarea de imagini.

Art-terapia include:

a. biblioterapie și terapia prin povești;
b. terapia prin desen;
c. terapia prin muzică (meloterapia);
d. terapia prin dans și mișcare;
e. terapia prin teatru (dramaterapia);
f. terapia prin nisip.

Evident că art-terapia se îmbină eficient cu abordările psihodinamice și existential-umaniste și se aplică în terapia fenomenologică, gestaltistă, cognitivă, comportamentală, cognitiv-comportamentală și în terapia familiei.

Sintetizând cele expuse, conchidem că consilierea, terapia și educația familiei include o varietate mare de abordări, strategii și metode. Esențiala idee, care trece ca *un fir roșu* prin conținutul ghidului propus de noi rezidă în respectarea principiului universal **NU DĂUNA** persoanei și/sau familiei care s-a adresat după ajutor.

Un alt moment-cheie al activității vizate constă în a începe procesul consilierii și terapiei numai la adresarea/rugămintea persoanei.

Toate acțiunile și intervențiile specialistului trebuie să fie bine gândite și efectuate în contextul deontologiei profesionale.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. Allport, G. Structura și dezvoltarea personalității. București: Didactica și Pedagogica, 1991. 578 p. ISSN 973-30-1151-7.
2. Baruc, H. *Psychiatrie morale, experimentale, individuale et sociale. Haines et reactions de culpabilitè.* Paris. PUF, 1945.
3. Boncu, Șt.; Holman, A. (coord.). *Cum gândim în viața de zi cu zi.* Iași: Polirom, 2019. 500 p. ISBN 978-973-46-7794-8.
4. Calaraș, C. *Fundamentele filosofice și psihologice ale fenomenului de dezvoltare personală ca proces existențial.* Articol în Revista de teorie și practică educațională. Didactica Pro, nr.1(131), 2022. ISSN 1810-6455.
5. Calaraș, C. *Pedagogia și sociologia educației familiale.* Chișinău: Primex-Com SRL, 2017. 304 p. ISBN 978-9975-110-78-1.
6. Calaraș, C.; Railean, O. *Caleidoscol existențial.* Chișinău: CEP UPSC, 2022. 124 p. Ediția a II-a completată. ISBN 978-9975-46-674-5.
7. Cecchin, G.; Human Sistems. T*he Journal of Systemic Consultation and Management.* Vol. 16. 2005 (Revista în întregime dedicată contribuției lui Cecchin G. la dezvoltarea TFS).
8. Chaptau, G.; Mickelborough, J. *Timp cu familia. Cum le vorbim copiilor în cele 5 limbaje ale iubirii.* București: Curtea Veche, 2024. 139 p. ISBN 978-606-44-1680-3.
9. Cristea, S. *Fundamentele pedagogieiștiințelor educației. Teoria generală a educației.* București: Editura Litera Educațional, 2003. ISBN 973-7916-52-2.
10. Crețu, Tinca. *Psihologia vârstelor.* Iași: Polirom, 2009. 389 p. ISBN 978-973-46-1358-8.
11. Cucoș, C. *Pedagogie.* Ed-a a II-a revăzută. Iași: Polirom, 2006. 464 p. ISBN 913-681-063-1.

12. Cuznețov, Larisa. *Consilierea ontologică complexă a familiei.* Chișinău: Editura Primex-Com, SRL, 2018. 434 p. ISBN 978-9975-3232-1-5.
13. Cuznețov, Larisa. *Consilierea parentală.* Chișinău: Editura Primex-Com, SRL, 2013. 111 p. ISBN 978-9975-4253-8-4.
14. Cuznețov, Larisa. *Consilierea și educația familiei. Introducere în consilierea ontologică complexă a familiei.* Chișinău: Editura Primex-Com, SRL, 2015. 488 p. ISBN 975-9975-110-20-4.
15. Cuznețov, Larisa. *Educație prin optim axiologic. Teorie și practică.* Chișinău: Primex-Com SRL, 2010. 159 p. ISBN 978-9975-4073-2-8.
16. Cuznețov, Larisa. *Universul familiei. Familia ca Proiect existențial și cultura educației familiale.* Chișinău: Lexon-Prim, 2022. 409 p. ISBN 978-9975-163-12-5.
17. Cuznețov, Larisa. *Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei.* Chișinău: CEP USM, 2008. 624 p. ISBN 978-9975-70-717-6.
18. Cuznețov, Larisa. *Filosofia practică a familiei.* Chișinău: CEP USM, 2013. 328 p. ISBN 978-9975-71-418-1.
19. Dafinoiu, I. *Elemente de psihoterapie integrativă.* Iași: Editura Polirom, 2000. 232 p. ISBN 973-683-471-9.
20. De Bono, Ed. *Gândirea laterală.* București: Curtea Veche Publishing. 2018. 335 p. ISBN 978-44-0166-3.
21. Dimitriu-Tiron, E. *Consiliere educațională.* Iași: Editura Institutul European, 2005. 262 p. ISBN 973-611-336-1.
22. Dumitru, Ion Al., *Consiliere psihopedagogică. Baze teoretice și sugestii practice.* Iași: Editura Polirom, 2008. 336 p. ISBN 978-973-46-0869-0.
23. Enăchescu, C. *Tratat de psihanaliză și psihoterapie.* Iași: Editura Polirom, 2003. 392 p. ISBN 973-681-441-6.
24. Enăchescu, C. *Tratat de psihologie morală.* Iași: Polirom, 2008. 390 p. ISBN 978-973-46-0910-9.

25. Enciclopedie de filosofie și științe umane/Trad. De Luminița Cosma și al. B., All Educational, 2004. 1207 p. ISBN 978-973-684-56-11.
26. Geldard, Kathryn; Geldard, David; Yin Foo Rebecca. *Consilierea copiilor, o introducere practică.* Iași: Editura Polirom, 2013. 448 p. ISBN 978-973-463-63-72.
27. Guțu, Vl. *Pedagogie.* Chișinău: CEP USM, 2013. 507 p. ISBN 978-9975-62-580-7.
28. Guțu, Vl. *Andragogie.* Chișinău: CEP USM, 2023. 280 p. ISBN 978-9975-71-450-1.
29. Holdevici, I. *Elemente de psihoterapie.* București: Editura ALL, 1997. 274 p. ISBN 973-984-48-8-X.
30. Holdevici, I. *Psihoterapia un tratament fără medicamente.* București: Editura Universitară, 2010. 527 p. ISBN 978-973-749-902-8.
31. Holdevici, I. *Psihoterapia anxietății. Abordări cognitiv-comportamentale.* București: Ed. Universitară, 2011. 403 p. ISBN 978-606-591-270-0.
32. Kant, Im. *Tratat de pedagogie.* Iași: Agora, 1992. 150 p. ISBN 973-9527-26-4.
33. Knowles, M. S. *The art and Science of helping Adults learning.* San-Francisco: Jossey Bacc, 1984.
34. Konya, Z.; Konya, A. *Terapie familială sistemică.* Ediția a II-a. Iași: Editura Polirom, 2012. 293 p. ISBN 978-943-46-3075-2.
35. Micleușanu, Z.; Cuznețov, Larisa. *Bazele consilierii. Ghid metodologic.* USEM, Chișinău: Primex-Com SRL, 2015. 127 p. ISBN 978-9975-110-24-2.
36. Mitrofan, I. *Orientarea în psihoterapie.* București: Editura SPER, 2005. 369 p. ISBN 200000093-31-60.
37. Mitrofan, I.; Vasile, D. *Terapii de familie.* București: Editura SPER, 2001. 250 p. ISBN 973-85329-3-0.

38. Nemțeanu, C. *Considerații despre consilierea psihologică.* București: Editura Gnosis, 2004. 215 p. ISBN 973-9497-59-4.
39. Norcross, J. C.; Newman, F. C.; Nicola, I. Tratat de pedagogie școlară. București: Aramis, 2002. 480 p. ISBN 973-806-668-9.
40. Oancea, C. *Tehnici de sfătuire/consiliere.* București: Editura Medicală, 2002. https://ru.scribd.com>document
41. O' Brien, M.; Hourston, G. *Terapii integrative.* Iași: Polirom, 2009. https://ro.scribd.com>document
42. Opriș, D. *Dimensiuni creștine ale pedagogiei moderne.* Ed-a a II-a. București: St. Mina, 2012. ISBN 978-973-7901-78-1.
43. Papp, P.; Imber-Black, E. *Family themes: transmission and transformation.* Publicat în: Family Process, 1996. https://www.semanticscholar.org>.
44. Pănișoară, G.; Sălăvăstru, D. et al. *Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării.* Iași: Polirom, 2016. 312 p. ISBN 978-973-46-6016-2.
45. Piaget, J. *Psihologie și pedagogie.* București: EDP, 1972. https://ru.scribd.com.
46. Popescu, R. *Introducere în sociologia familiei.* Iași: Polirom, 2009. 197 p. ISBN 978-973-46-1551-3.
47. Reynaert, Fr., Brovielle V. *Le petit Larousse. Cultura generală.* București: Litera, 2019. 432 p. ISBN 978-606-33-4151-9.
48. Satir, V. *Terapia familiei.* București: Ed. Trei, 2016. 392 p. ISBN 978-9737-07-48-29.
49. Sălăvăstru, C. *Logică și limbaj educațional.* București: E.D.P., 1994. 312 p. ISBN 973-30-3619-6.
50. Schützenberger, A. A. *Exerciții practice de psihogenealogie. Cum să descoperi secretele de familie, să fii credințioa strămoșilor tăi și să îți alegi propria viață.* București: Ed. Trei, 2014. 102 p. ISBN 978-606-719-212-4.
51. Segalen, M. *Sociologia familiei.* Iași: Polirom, 2011. 436 p. ISBN 978-973-46-1995-5.

52. Seligman, M. *Positive psychology, positive prevention and positive therapy.* In work: Oxford University Press. Eds. Lopez, S. (pp. 3-10).
53. Smith, A. *The theory of moral sentiments* (eds. Macfie, A. et. al.). Indianopolis. In: Liberty Classics, 1982.
54. Szentagotai-Tatar A., David D. (coord). *Tratat de psihologie pozitivă*. Iași: Polirom, 2017. 339 p. ISBN 978-973-46-6904-2.
55. Андерсен, М. *Психология хюгге. Как счастливо жить в огромном мегаполисе.* Москва: Изд. АСТ, 2021. ISBN 978-5-17-13-7244-6.
56. Анреатта, Б. *Нейробиология роста. Как запрограммировать свой мозг на обучение новым навыкам.* Минск: Попурри, 2020. 336 с. ISBN: 978-985-15-4699-8.
57. Диспенза, Джо. *Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал.* Москва: Бомбора, 2021. 684 стр. ISBN 978-5-04-098065-9.
58. Диспенза, Джо. *Сила подсознания или как изменить жизнь за 4 недели. Научный подход к изменению жизни.* Москва: Бомбора ТМ, 2020. 480 с. ISBN 978-5-699-94956-4.
59. Курпатов, А. *Мышление. Системное исследование.* Москва: Нева, 2022. 672 стр. ISBN 978-5-907412-16-3.
60. Некрасов, А.; Гейжан, Н. *Проектируем семью. Сетьеведение.* Москва: АСТ, 2010.
61. Роллан, Р.; Вивекананда, С. *Философия йоги. В поисках свободы.* Москва: ЭКСМО, 2004. ISBN: 5-699-04821-9.
62. Тыщенко, А.И. (составитель). *Психоисцеление.* Самара: Дом печати, 1994. 480 с. ISBN: 5-7350-0051-9.
63. Шабшай, Т.; Шабшай, Е. *Типы тела – типы мышления. Думай в стиле **Upgrade**. Стратегия гениальности.* Санкт-Петербург: Изд-во группа «*Весь*», 2017. 560 с. ISBN: 978-5-9573-3133-9.
64. https://focusingromania.ro/despre-focusing/.
65. https://depts.washington.edu/uwbrtc/our-team/marsha-linehan.

Larisa CUZNEȚOV, Carolina CALARAȘ

CONSILIEREA, TERAPIA ȘI EDUCAȚIA FAMILIEI CU ELEMENTE PRACTICE DE PSIHOGENEALOGIE

GHID PRACTIC