

# ROLUL CULTURII ȘI AL EDUCAȚIEI ÎN COMBATAREA VIOLENȚEI

VIORELA TOGAN\*

## **Abstract:**

Some emotional conflicts are easy to identify, but others originate in the early years of childhood, when we learn to respond to challenges in various ways. Therefore, human development is a delicate and equally extremely important subject.

What, though, makes people different? Researchers study individual differences in developmental characteristics, influences, and outcomes. People are different in height, weight, sex, health and energy level, temper and emotional reactions, character and personality. The contexts in which they live – family, community, relationships, schools and leisure – are all different. In short, everyone's personality depends on heredity, environment, growing-up and maturation. This study delves into aspects of human development by analyzing how heredity and the environment interact, identifying developmental elements that may or may not depend on maturation, and investigating the family influences that shape the personality and evolution of the child and future youth.

**Keywords:** adaptation, anticipation, development, children and adolescents, the role and influence of the family, mechanisms that ensure mental balance, personality development

## **Résumé:**

Certains conflits émotionnels sont faciles à identifier, mais d'autres ont leur origine dans les premières années de l'enfance, lorsque nous apprenons à relever les défis de diverses manières. Par conséquent, le développement humain est un sujet délicat et tout aussi extrêmement important.

Mais qu'est-ce qui rend les gens différents? Les chercheurs étudient les différences individuelles dans les caractéristiques de développement, les influences et les résultats. Les gens sont de taille, de poids, de sexe, de santé et d'énergie, de tempérament et de réactions émotionnelles, de caractère et de personnalité différents. Le contexte dans lequel ils vivent – famille, communauté, relations, écoles et loisirs sont tous différents. En bref, la personnalité de chacun dépend de l'hérédité, de l'environnement, de la croissance et de la maturation. Cette étude examine les aspects du développement humain en analysant comment l'hérédité et l'environnement interagissent, en identifiant les éléments de développement qui peuvent ou non dépendre de la maturation, et en examinant les influences familiales qui façonnent la personnalité et l'évolution de l'enfant et de la future jeunesse.

**Mots-clés:** adaptation, anticipation, développement, enfants et adolescents, rôle et influence de la famille, mécanismes assurant l'équilibre mental, développement de la personnalité

---

\* Psiholog, email: viorelatogan@yahoo.com

Parcurgem timpuri dificile la care atât oamenii, cât și societățile trebuie să se adapteze în consecință. De-a lungul timpului omenirea a traversat perioade grele care au impus schimbări ale modului de viață. Nu a fost ușor. Nimeni nu poate împiedica o catastrofă naturală, spre exemplu, însă ne putem pregăti pentru a-i face față, ceea ce înseamnă că ne adaptăm. Adaptarea presupune anticipare, previziune, folosirea cunoștințelor, a realizărilor științifice și desigur elaborarea și perfecționarea mecanismelor care asigură echilibrul psihic al persoanei. Pentru a face față situațiilor este nevoie de coordonarea armonioasă a diferitelor funcții, integrarea lor în acte comportamentale îndreptate spre satisfacerea necesităților umane fiziologice, psihologice și psihosociale. Când situația este confuză, când apare un obstacol intern sau extern, când integritatea organismului este amenințată apare conflictul emoțional exprimat prin tensiune nervoasă. Unele conflicte emoționale sunt ușor de identificat, însă altele își au originea în primii ani ai copilăriei, perioadă în care învățăm să răspundem provocărilor în diverse moduri. Prin urmare, dezvoltarea umană este un subiect delicat și în aceeași măsură extrem de important.

Cultura se referă la întregul mod de viață al unui grup, al unei comunități, popor sau societate incluzând tradiții, obiceiuri, legi scrise sau nescrise, sisteme de valori. Ea se află în permanentă schimbare prin dezvoltarea tehnologiei care oferă acum servicii digitale prin intermediul cărora lumea întreagă are acces la informații, muzică, știri, filme și se poate intra mai ușor în contact cu alte culturi. O etnie sau un grup etnic este alcătuit din oameni uniți prin cultură, religie, origine națională distinctă, toate contribuind la sentimentul identității comune, al atitudinilor, credințelor și valorilor comune. Tiparele culturale și etnice exercită influență asupra familiei, a resurselor economice ale acesteia, asupra comportamentului pe care îl au membrii săi unul cu altul, asupra alegerii alimentelor și a tipului de alimentație, asupra învățării și a rezultatelor școlare, asupra ocupațiilor, asupra modului de gândire și percepere a lumii înconjurătoare.

Ce anume, totuși, îi face pe oameni să fie diferiți? Cercetătorii studiază diferențele individuale la nivel de caracteristici, influențe și rezultate ale dezvoltării. Oamenii sunt diferiți prin înălțime, greutate, sex, sănătate și nivel energetic, prin temperament și reacții emoționale, caracter și personalitate. Contextul în care trăiesc – familia, comunitatea, relațiile, școlile și felul de petrecere a timpului liber toate sunt diferite. Pe scurt ereditate, mediu, maturizare. Pentru a înțelege dezvoltarea umană este necesar să analizăm modul în care ereditatea și mediul interacționează, să înțelegem care elemente de dezvoltare depind sau nu de maturizare, să cercetăm influențele care amprentează personalitatea individului și cronologic în ce momente ale evoluției individului.

Gabor Mate, renumit psihiatru și psihoterapeut canadian, vorbind despre atașament descrie o componentă a acestuia ca fiind sintonizarea – „un proces fin calibrat care necesită ca părintele să rămână el însuși într-o stare mentală relativ lipsită de stres, anxietate și depresie”<sup>1</sup>. Amprenta interacțiunilor cu figurile parentale sau cu persoanele care îngrijesc copilul, în timpul primelor luni sau în primii ani de viață, este modul după care se vor forma reacțiile sau relațiile emoționale ulterioare. Mergând mai departe pe firul dezvoltării, adolescența este o perioadă a revoltei fiind calificată „vârstă a furtunilor și a stresului”<sup>2</sup>. În această etapă apar frământări emoționale, respingerea valorilor adulților, comportamente deviante, conflicte în familie.

Adolescenții petrec mai mult timp cu cei de-o seamă cu ei și mai puțin în cadrul familiei. Totuși valorile fundamentale ale majorității adolescenților rămân apropiate de cele ale părinților. Deși identifică la cei de aceeași vârstă modele de rol, intimitate, tovarășie, adolescenții caută la părinți o bază sigură de la care să poată pleca pentru a-și încerca aripile.

Atunci când au părinți puternici și susținători care sunt receptivi la felul cum se văd tinerii, care le permit și le încurajează eforturile de a deveni independenți, oferindu-le sprijin în momentele de frământare emoțională, adolescenții simt cel mai mare grad de siguranță.

Măsurarea schimbărilor survenite în relația adolescenților cu persoanele importante din viața lor constă în a urmări cum își petrec timpul liber. Aceasta este o reacție la nevoile de dezvoltare. Mai mulți adolescenți se retrag deseori în camera lor, ei par să aibă nevoie de timp pe care să-l petreacă singuri, ca să se depărteze de cerințele relațiilor sociale, să reflecteze problematica identității și să-și regăsească stabilitatea emoțională.

Adolescenții au relativ puțin timp liber, iar pentru a reduce stresul petrec acest timp cu activități pasive precum privitul la televizor sau statul degeaba. Adolescența aduce cu sine dificultăți aparte. Așa cum ei simt tensiunea dintre dependența de părinți și nevoia de a se desprinde, părinții vor independența copiilor lor, însă le vine greu să o înțeleagă și să le-o acorde. Părinții trebuie să respecte granița subtilă dintre a le acorda adolescenților suficientă independență și a-i proteja de greșelile sau eșecurile datorate imaturității. Tensiunea poate duce la conflicte în familie, iar stilul parental poate influența forma și rezultatul acestora. Supravegherea eficace depinde de deschiderea adolescenților privind viața lor cotidiană, iar aceasta depinde de atmosfera pe care o creează părinții.

<sup>1</sup> A se vedea Mate, G., (2021), *Minți împrăștiate*, Editura Herald, București, p. 94.

<sup>2</sup> A se vedea Crețu, T., (2009), *Psihologia vârștelor*, Editura Polirom, Iași.

Individuarea este lupta adolescentului pentru autonomie și identitate personală sau diferențiere<sup>3</sup>. Părinții tinerilor aflați la adolescență trebuie să găsească un echilibru delicat între prea multă libertate și prea multă intruziune. Un aspect important al individuării constă în trasarea granițelor în deținerea controlului, între controlul exercitat de adolescent și cel exercitat de părinți.

Certurile, de cele mai multe ori sunt orientate pe controlul asupra chestiunilor personale cotidiene, treburi gospodărești, bani, prieteni, ora de întoarcere acasă.

Supravegherea eficace a adolescenților de către părinți poate contribui la prevenirea unor comportamente problematice. Totuși autonomia tot mai mare a tinerilor și domeniile tot mai mici ale autorității parentale redefinesc acele tipuri de comportament care ar fi de așteptat ca adolescenții să le dezvăluie părinților.

În adolescență se amplifică viața afectivă și se atinge un nivel specific de maturizare caracteristică acestui stadiu. Unii tineri însă rămân la un „anumit grad de fragilitate afectivă care se află la baza unor inadaptări în raport cu mediul familial”<sup>4</sup>.

Aceștia pot să devină neîncredători, timizi, triști și chiar depresivi. Alți tineri pot recurge la comportamente precum consumul de alcool, droguri/substanțe interzise pentru a diminua tensiunile interne, de nesuportat. Ca urmare apar mari disfuncționalități în viața de familie, lipsa unei bune comunicări între generații, marginalizarea în grupurile formale sau informale, indiferența, respingerea, dezamăgirea. Acești adolescenți au nevoie de sprijinul familiei, dar și de psihologi sau psihoterapeuți.

Un real sprijin afectiv în timpul perioadei complexe a adolescenței, însă și o sursă de presiune spre comportamente pe care părinții le pot dezaproba, constă în interacțiunile tot mai numeroase ale tânărului cu grupul de prieteni sau colegi, cu care se aseamănă în majoritatea privințelor.

Relațiile cu părinții și cu cei de aceeași vârstă pot influența calitatea relațiilor de dragoste. Căsnicia sau relația de dragoste a părinților pot servi drept model pentru copilul lor adolescent.

Pe lângă schimbările ce intervin în perioada adolescenței mai există și alți factori care perturbă evoluția și dezvoltarea normală a tinerilor din această etapă a vieții cu consecințe la nivel psihologic. Astfel abuzul de alcool și dependența de alcool sunt destul de frecvente în familiile românești și au consecințe asupra

<sup>3</sup> A se vedea Papalia, D.E., Olds, S.W., Feldman, R.D., (2010), *Dezvoltarea umană*, Editura TREI, București.

<sup>4</sup> A se vedea Crețu, T., (2009), *op.cit.*, p. 289.

copiilor care suferă cel mai mult<sup>5</sup>. Copiii părinților care consumă alcool sunt confuzi, anxioși, nu au încredere în sine sau în alte persoane, au un sentiment de insecuritate în mediul lor de viață, pot fi ostili și agresivi. În unele cazuri tinerii se revoltă împotriva a ceea ce văd acasă și adoptă comportamente delictive sau încep și ei să consume droguri sau alcool.

Stancu<sup>6</sup> susține faptul că în familiile cu părinți alcoolici există trei reguli clare: să nu vorbești; să nu ai încredere; să nu simți.

Pornind de la aceste reguli nesănătoase de comportament obiectivele intervenției terapeutice se focusează pe contracararea lor prin intrarea în contact a copiilor și tinerilor cu propriile emoții, prin exteriorizare și exprimarea lor, învățându-i să aibă încredere în ceilalți, să se obișnuiască să ia decizii.

Un alt factor perturbator în mediul familial este pierderea unui părinte, a unui frate sau a unei surori, acestea sunt evenimente care aduc schimbări la nivelul structurii familiei, dar și la nivel individual. Vasile D.<sup>7</sup> prezintă modificările ce apar în realitatea copilului sau adolescentului confruntat cu un deces:

- Structura familială se modifică, în sensul că adolescentul va prelua alte roluri și responsabilități în cadrul familiei;
- Apare confruntarea cu lucruri pe care nu le avea în vedere până atunci, cum ar fi latura economică a familiei, programarea viitorului sau angajarea rapidă după împlinirea vârstei legale de muncă, urmarea unui anumit tip de educație (școală profesională, facultate, care să permită obținerea sau economisirea resurselor financiare ale familiei);
- Adoptarea unui rol parental sau a unui rol de partener pentru părintele rămas în viață; acest lucru va facilita dezvoltarea unor abilități, dar în același timp blocarea unor emoții și comportamente specifice vârstei;
- Relațiile cu rudele, prietenii și alte persoane se redefinesc prin descoperirea caracteristicilor lor, unii își cunosc unele rude abia la înmormântarea părintelui, alții descoperă trăsături de personalitate noi ale unora dintre membrii familiei sau din familia extinsă;
- Se stabilesc noi priorități personale: uneori adolescenții dezvoltă relații sociale pentru a compensa lipsa relației cu părintele sau se dedică studiului academic în ideea că părintele decedat ar fi putut fi mândru de realizările

<sup>5</sup> A se vedea Mitrofan, I., (2008), *Psihoterapie: repere teoretice, metodologice și aplicative*, Editura SPER, București.

<sup>6</sup> A se vedea Stancu, I., (2011), *Mecanismele intimității în relația de cuplu. Evaluare și intervenție terapeutică*, Editura SPER, București.

<sup>7</sup> A se vedea Vasile, D., (2012), *Trauma familială și resursele compensatorii*, Editura SPER, București. pp. 75-76.

respective, alții se îndreaptă spre gestionarea emoțiilor de durere, prin consumul de alcool, droguri, ignorând activitatea școlară;

- Gestionarea unor emoții necunoscute, a unor situații noi, provocatoare, de trăiri a unei suferințe intense precum ritualurile de înmormântare, de parastase, de păstrare a legăturii cu părintele mort.

Efectele decesului unui membru din familie au consecințe în plan emoțional, cognitiv și comportamental.

Situația unui părinte rămas singur ca urmare a decesului celuilalt părinte sau a divorțului pot provoca perturbări în familie. Mamele singure, spre exemplu tind să se suprasolicite fără ajutorul altor persoane, iar tensiunile interioare se pot transforma în simptome. Regulile de familie se pot modifica, mamele devenind mai autoritare și mai rigide în încercarea de a suplini lipsa tatălui. Granițele dintre părinte și copil tind să devină difuze, relația lor transformându-se în una de prietenie exagerată sau de parteneriat. Consecințele pot fi următoarele: mama se așteaptă de la copil să fie mult mai matur decât ea, sau mama îi face confidențe. Copilul este forțat să se maturizeze în avans deși nu este pregătit pentru asta. Când mamele atribuie copilului rolul tatălui absent, conflictul părinte-copil va imita conflictul marital. În astfel de situații copilul nu este capabil să își exprime sentimentele legate de tensiuni, conflicte, resentimente față de această poziție.<sup>8</sup> În adolescență aceștia vor avea probleme în asumarea identității de gen-rol. Integrarea identității de gen-rol este îngreunată prin lipsa unui model masculin sau „din aderența la o critică deseori prezentă la mamele singure” „bărbații nu sunt buni de nimic” sau „ești ca taică-tu: incapabil, insensibil, iresponsabil”<sup>9</sup>.

Într-o cultură înțelepciunea se acumulează pe parcursul a sute sau mii de ani. Culturile mature, sănătoase conțin norme, ritualuri, obiceiuri și moduri de a ne proteja pe noi înșine, de a ne apăra valorile importante pentru viața umană, chiar și atunci când nu suntem conștienți pe deplin care sunt aceste valori. O cultură evoluată are nevoie de simboluri care comunică sensurile profunde ale existenței și de modele care să inspire, să motiveze. Și foarte important, o cultură trebuie să-și protejeze esența și abilitatea de a reproduce atașamentul copiilor față de părinții lor.

Cultura generată de orientarea spre colegi, egali, apropiați de vârstă, nu conține înțelepciune, nu își protejează membrii între ei, stârnește capricii

<sup>8</sup> A se vedea Mitrofan, I., Ciupercă, C., (2009), *Psihologia relației de cuplu*, Editura SPER, București.

<sup>9</sup> A se vedea Anghel, E., (2009), *Adolescentul-Sex-Rol și dezvoltare personal. Ghid de exerciții experiențiale pentru consilierii și psihologi școlari*, Editura SPER, București, p. 48.

efemere și venerează idoli uneori fără valoare sau semnificație, este fadă în esența cuvântului și incapabilă de a produce sau transmite valori care pot folosi generațiilor viitoare<sup>10</sup>. Copiii orientați spre cei de vârstă apropiată sau de aceeași vârstă cu ei petrec mai mult timp doar unii cu alții, se distanțează de cei care nu sunt ca ei, iar la adolescență, mulți părinți au impresia că nu își mai recunosc copiii cu muzica pe care o ascultă, hainele pe care le poartă, limbajul, ritualurile sau decorațiunile lor corporale. Adevărata universalitate, în ideea respectului, a curiozității și a valorilor împărtășite, are nevoie de maturitate psihologică, iar aceasta rezultă în urma unei dezvoltări sănătoase.

Maturizarea este o condiție a sexului în mai mulți pași, primul fiind maturizarea ca individ. Pentru a crea o uniune sănătoasă este nevoie de un minim de separare. Fiecare trebuie să se cunoască suficient și avem nevoie de un instinct de autoconservare pentru a valoriza autonomia, pentru a experimenta limitele personale, pentru a fi capabili de a spune „nu”. Pentru o sexualitate sănătoasă avem nevoie de libertatea de a nu ne implica sexual sau cel puțin de a nu ne simți obligați să o facem, indiferent de costuri. Cel mai probabil că în nicio altă situație nu este mai important respectul pentru altcineva decât în sfera sexuală. Respectul pentru cealaltă persoană este esențial pentru uniunea sexuală matură. Pentru cei imaturi psihologic, sexul nu este decât un dans interactiv – în saltul prematur spre sexualitate cineva va fi rănit, cu siguranță și se va profita de ea/el. Orientarea spre egali, adolescenți sau tineri, dă naștere atât agresorilor, cât și victimelor. Când vine vorba de sex, agresorii solicită ce nu pot obține consensual. Sexul este bogat în simboluri pe care agresorii abia așteaptă să le colecționeze: statut, dezirabilitate, câștig, respect, apartenență, atractivitate, servicii, loialitate etc. Din păcate agresorii sunt prea închiși din punct de vedere emoțional pentru a realiza inutilitatea solicitării a ceea ce nu este oferit de bunăvoie. Fanteziile agresorilor nu sunt despre chemare și atragere, ci despre dominare, nu despre reciprocitate, ci despre superioritate.

Este necesar să fim capabili să gestionăm sentimente, gânduri și impulsuri amestecate. Dorul de a aparține altcuiva trebuie să coexiste cu dorința de a fi propriul stăpân. Persoanele imature psihic sunt incapabile de a se gândi la altcineva decât la plăcerea momentană. Sexul adolescenților și, din păcate, al multor tineri nu este atât despre experimentare, cât despre disperare emoțională și foamea de atașament. Dacă vrem să aducem o schimbare în felul în care aceștia abordează sexualitatea, întâi trebuie să-i aducem înapoi în locul în care aparțin cu adevărat – lângă noi.

<sup>10</sup> A se vedea Mate, G., (2021), *op. cit.*

Până acum am analizat cum pot să apară probleme generatoare de violență, dar ce ar trebui făcut pentru a preveni apariția acestor probleme și a schimba lucrurile? Rolul educației este important în primul rând, prin exemplul modelelor, prin incluziune. Prin intermediul educației pot fi schimbate atitudini și norme sociale care încurajează tolerarea și acoperirea violenței. Din experiență am observat că educația abilităților emoționale, a comunicării emoțiilor este deficitară. Școala de azi este mult mai preocupată să transmită informații și prea puțin implicată în formarea abilităților ce conțin: toleranța, răbdarea, acceptarea necondiționată. Formarea abilităților și deprinderilor care le vor permite copiilor să dezvolte relații sănătoase și de asemenea să poată să întrerupă relații disfuncționale, nesănătoase. Capacitatea de a gândi pozitiv, de a fi încrezător și flexibil în comunicare contribuie la prevenirea conflictelor și la rezolvarea lor nonviolentă în diverse contexte de viață.

Comunicarea este un schimb de informații, fapte, idei și înțelesuri. Comunicarea interpersonală definește interacțiunile dintre membrii unei familii, ai unui cuplu, grup și reprezintă o abilitate de bază în transmiterea mesajelor. Relația umană reprezintă o lume a interacțiunii, individul fiind definit în relație și prin relație. În orice comunicare partenerii se oferă reciproc în definirea relației lor, fiecare contând în determinarea naturii relației respective. Comportamentul față de o persoană este o comunicare a modului în care este văzută relația cuiva cu acea persoană, și/sau cu altele. Cine spune ce și cui, ce este de spus și cum este spus toate au efecte asupra relațiilor dintre oameni și au importante implicații pentru eficiența comunicării. Oamenii comunică însă după cum îi place fiecăruia în parte, de multe ori într-o manieră insensibilă și neproductivă. Comunicarea ineficientă conduce la conflicte, insulte, pierderea încrederii reciproce, la refuzul de a se mai asculta unii pe alții și la contraziceri permanente.

Principiile care stau la baza comunicării eficiente facilitează transmiterea mesajelor clare, motivează și îmbunătățește relațiile interpersonale. Primul principiu se referă la orientarea comunicării către problemă și nu către persoană.

Comunicarea orientată către problemă se focusează pe probleme și relații ale acestora. Comunicarea orientată către persoană facilitează caracteristicile individului și nu evenimentele, ceea ce conduce mai repede la deteriorarea relației decât la rezolvarea problemei.

Comunicarea bazată pe congruență presupune transmiterea mesajului și potrivirea acestuia cu ceea ce gândim sau simțim față de cel care percepe mesajul transmis. Două tipuri de congruență sunt posibile: primul când între ceea ce simte o persoană și ce transmite în cadrul comunicării nu există



legătura de continuitate. De exemplu mama conștientizează sentimentul de furie, dar neagă că îl are. Cel de doilea tip de congruență apare atunci când o persoană nu e conștientă de starea de spirit prin care trece în comparație cu o alta.

Comunicarea este eficientă atunci când se bazează pe încredere și respect.

Comunicarea evaluativă presupune judecăți sau etichete la adresa persoanelor sau a comportamentelor „Ești incompetent” „Ce faci nu este bine”, prin urmare receptorul se simte atacat și răspunde defensiv „Nu fac nimic greșit”. Astfel rezultă sentimente de ură, conflicte și deteriorarea relației. Dificultatea în comunicarea evaluativă constă în perpetuarea acesteia, în cele mai multe cazuri, etichetăm, vom fi etichetați și astfel devenim mai defensivi. O variantă la evaluare este comunicarea descriptivă: descrierea obiectivă a comportamentului care trebuie modificat; descrierea reacțiilor la comportament sau la consecințe; găsirea unei alternative acceptabile.

Validarea comunicării ajută oamenii să se simtă acceptați, de valoare și recunoscuți, înțeleși. Invalidarea dă naștere sentimentelor negative privind identitatea și relaționarea, apare lipsa încrederii în sine, ceea ce neagă prezența, importanța și unicitatea altor caractere.

Comunicarea specifică este folositoare deoarece se concentrează pe comportamente precise care pot fi ulterior înțelese și modificate.

Atunci când oamenii au moduri diferite de a privi lucrurile și experiențe diferite, vin din culturi diferite sau au niveluri de dezvoltare personală diferite nu reușesc să atribuie același înțeles sau semnificație procesului de comunicare<sup>11</sup>.

Există o multitudine de factori care împiedică comunicarea, iar printre aceștia putem aminti:

- probleme de ascultare, acele deprinderi defectuoase care vizează gradul de angajare în ascultare cauzat de perturbări ce țin de condiția fizică (deficiențe, emotivitate, temperatură corporală); vocabular, conotații emoționale ale unor cuvinte; polemici; vânătoare de dovezi, fapte. Modalități și tipuri defectuoase de ascultare precum a pretinde că ascuți; limitarea ascultării, centrarea pe sine în ascultare; lipsa de interes și de concentrare; concluzii grăbite; presupuneri, etc.

- absența feed-back-ului poate duce la impresii false asupra mesajului;

- rezistența la critică vizează dificultăți de acceptare a faptului că a fost comisă o greșeală;

- percepția selectivă operează diferențele de percepție a realității înconjurătoare;

<sup>11</sup> A se vedea Acriș, C., (2003), *Cuplul în impas*, Editura SPER, București.

Barierile culturale includ ritualuri, ținută, gesturi, roluri.

Comunicarea interpersonală are o strânsă legătură cu imaginea și stima de sine, cu felul în care ne vedem și dacă ne place sau nu ceea ce vedem. Când aceste percepții sunt pozitive acționăm eficient, ne simțim bine în propria piele și facem față dificultăților vieții. Când sunt negative provoacă suferințe și neplăceri. Stima de sine are la bază trei concepte: încrederea în sine, concepția despre sine și iubirea de sine.

Stima înseamnă valoare; iubirea nu suportă condiție, ne iubim cu defectele, eșecurile, înfrângerile și limitele noastre; ne iubim pentru că suntem demni de iubire și respect. Iubirea de sine depinde în mare parte de dragostea pe care ne-a împărtășit-o familia noastră, dându-ne convingerea că suntem de valoare. Unei persoane care nu se iubește i se pare imposibil ca altcineva să o iubească considerând că nu merită acest lucru.

Concepția despre sine este părerea pe care o avem despre noi, fondată pe calități și defecte, convingerea de a fi deținătorii limitelor și a potențialităților. Această concepție pe care o avem despre noi înșine o datorăm mediului nostru familial și proiectelor pe care părinții le fac pentru noi. De exemplu un copil sau adolescent este împovărat inconștient de părinți să îndeplinească ceea ce aceștia nu au putut în cursul vieții lor. Un tată care și-a ratat studiile își va forța fiul să facă o anumită școală. Fără să se țină cont de dorințele și capacităților copilului sarcina îi va fi imposibilă deoarece și-a proiectat propriile aspirații asupra copilului.

Experiențele din copilărie care formează o imagine de sine scăzută sunt: critica, tonul ridicat în vorbire, ignorarea, ridiculizarea și standardele exagerate. Modalitățile de ameliorare a comunicării presupun exprimarea emoțională, explorarea alternativelor, ascultarea activă.

Stancu I. amintește elementele unei comunicări verbale autentice și productive: vorbirea în nume personal; asumarea responsabilității pentru ceea ce exprimăm; clarificarea mesajului; ascultarea celui alt; înțelegerea; utilizarea a cât mai puține elemente defensive în ascultare și exprimare.

Relațiile umane sunt conduse în viață de două forțe, după cum afirmă M. Bowen, psihiatru american și fondatorul terapiei sistemice de familie, individualitatea și dorința de a fi împreună. Fiecare dintre noi are nevoie de un grad de independență, dar și de compania cuiva.

Echilibrul între polaritățile naturii umane depinde de modul în care învățăm să gestionăm emoționalitatea sau cum spunea Bowen de „diferențierea eului”.

De influența familiei asupra modelării personalității nimeni nu se îndoiește, însă multe persoane își imaginează că odată ce au plecat de acasă, au crescut și sunt deja adulți independenți eliberați de autoritatea și înrâurirea părinților. Problemele emoționale nerezolvate cu părinții noștri își pun amprenta asupra personalității noastre.

În centrul acestor probleme se află o „legătură anxioasă” formă patologică a apropiierii provocată de anxietate. Lipsa de autonomie personală fiind „caracteristica acestora relații de blocare-împreună emoționale sau de fuzionare”<sup>12</sup>.

Pentru a vedea de ce îi este greu unei familii să își rezolve problemele, este nevoie să știm unde să căutăm. Avem nevoie, pentru aceasta să înțelegem cumva ce le face pe aceste familii să dea greș.

Evaluarea sistemică este o abordare orientată pe întrebările adecvate ce pot stimula membrii unei familii să privească din unghiuri diferite problemele și să găsească propriile soluții pentru rezolvarea acestora.

Analizând familia și discutând despre problemele sale, terapeuții pot vedea că fiecare este implicat. Este adevărat, cu greu se trece dincolo de impactul personalităților: mama care deține controlul, tatăl distant, adolescentul timid sau ursuz, urmărind șabloanele care îi leagă. Însă terapeuții familiari caută să vadă cum ar putea ca problemele să fie, cel puțin parțial, produsul relațiilor din jurul lor.

Terapia sistemică este focusată deci pe sprijinirea familiei „să descopere, să întrerupă și eventual, să schimbe regulile „jocurilor” lor, adică ale dinamicii relaționale pe care se bazează disfuncția familiei”<sup>13</sup>.

Disfuncționalitatea familiei presupune existența unor modele de interacțiune rigide, blocate care aparțin familiei nucleare sau au fost preluate din generațiile anterioare.

M. Bowen se concentra frecvent în abordarea sa asupra unui membru al familiei și a modului cum acesta și ceilalți membri ai familiei relaționau <sup>14</sup>.

Pornind de la obiectivele terapiei de familie, în ameliorarea relațiilor disfuncționale familiale<sup>15</sup>, se remarcă diferitele șanse privind reușita posibilităților, intervențiilor dar și anumite limite în funcție de diferiți factori care intervin ca și variabile respectiv terapeuții, clientul, terapia. Variabila

<sup>12</sup> A se vedea Nichols, M., Schwartz, R., (2005), *Terapia de familie. Concepte și metode*, Ediția a VI-a, Editura Pearson, Boston.

<sup>13</sup> A se vedea Mitrofan, I., Vasile, D.L., (2012), *Terapii de familie*, Editura SPER, București, p. 146.

<sup>14</sup> A se vedea Mitrofan, I., Godeanu, D.C., Godeanu, S.A., (2010), *Psihogenealogie. Diagnoza, intervenția și vindecarea istoriei familiei*, Editura SPER, București.

<sup>15</sup> A se vedea Mitrofan, I., Ciupercă, C., (2009), *op. cit.*

client fiind influențată de nivelul de cultură, valori, criterii etice, nivelul de conștientizare, motivații, atitudini față de terapie, resurse.

Mitrofan și Ciupercă au observat din cazuistică diverse tipuri de problematici precum:

- familii aflate în impas existențial: conflicte, divorț, șomaj, decesul unui membru al familiei;
- familii cu un membru bolnav psihic sau invalid;
- familii cu un membru bolnav somatic cu evoluție negativă;
- familii cu dezorganizări interpersonale profunde generate de alcoolism, abuzuri fizice, emoționale, comportamente fizice violente.

În această cazuistică autorii menționați au întâmpinat neimplicare și rezistență în programele terapeutice, diferite de la caz la caz, însă a fost remarcată o particularitate generală de reacție a familiei românești aflată în impas și anume rezistența semnificativ crescută a întregii familii ”majoritatea crescută a membrilor refuzând să se implice în terapie și preferând sau solicitând în mod presant – psihoterapia exclusivă a unuia dintre *membrii – simptom*, acesta fiind considerat în mod eronat drept singurul „bolnav”, „răspunzător” sau „șap ispășitor al tuturor problemelor familiale”,<sup>16</sup>. Atunci când participă totuși la terapie membrii familiei preferă o manieră individuală sau paralelă cerând terapeutului într-un mod impropriu rolul de mediator.

În grupurile familiale se dezvoltă o atmosferă care asigură un echilibru între sistemul de valori al familiei și dorințele individuale ale membrilor componenți. Atmosfera din familia de origine va constitui sprijin și resort în relațiile viitoare de cuplu, prietenie, rudenie, în noua familie ce ia naștere după căsătoria cuplului. Procesele de identificare presupun asimilare activă, pas cu pas. Copiii cresc, părinții fiind nevoiți să se schimbe pentru a se adapta diferitelor stadii de dezvoltare și pentru asumarea rolurilor noi apărute. Conceptul atmosferei de familie se află în strânsă legătură cu așteptările din partea familiei și corespondența dezamăgirilor. De multe ori copiii sunt atrași în conflicte de problema loialității între părinți, ori sunt forțați să țină partea unuia dintre ei. Modelele relaționale rezultate se transferă în conflicte interne considerabile, constrâng la experiențe și relații disfuncționale în viitor.

Evenimentele traumatice care s-au derulat în trecut în familiile de origine și care nu au fost tratate în timp util sunt amplificate emoțional. Sentimentele de rușine, vinovăție, frică și loialități iminente sunt principalele motive de apărare care protejează identitatea și integritatea împotriva judecății imaginare sau reale a lumii exterioare.

<sup>16</sup> *Ibidem*, p. 365.

Mecanismele de apărare sunt organizate interpersonal în interiorul familiei unde au loc izolarea, negarea, formațiunea reacțională, identificarea cu agresorul sau contraidentificarea.

În consecință are loc o inversare de afecte și roluri în care mândria înlocuiește umilința, rezultatele depreciate și rușinea sunt înlocuite de critică și acuzare. Apărarea împotriva conflictelor sau traumelor duc la repetiția și transmisia modelelor disfuncționale în istoria familiei, iar acestea se întâmplă, de obicei, atunci când sistemul familial se află într-un punct de încordare, în momentele critice din ciclul de viață al familiei.

### **Bibliografie:**

- Acriș, C., (2003), *Cuplul în impas*, Editura SPER, București.
- Anghel, E., (2009), *Adolescentul-Sex-Rol și dezvoltare personal. Ghid de exerciții experiențiale pentru consilierii și psihologi școlari*, Editura SPER, București.
- Crețu, T., (2009). *Psihologia vârstelor*, Editura Polirom, Iași.
- Floru, R., (1974). *Stresul psihic*, Editura Enciclopedică, București.
- Mate, G., (2021). *Minți împrăștiate*, Editura Herald, București.
- Mitrofan, I., (2008), *Psihoterapie: repere teoretice, metodologice și aplicative*, Editura SPER, București.
- Mitrofan, I., Ciupercă, C., (2009), *Psihologia relației de cuplu*, Editura SPER, București.
- Mitrofan, I., Godeanu, D.C., Godeanu, S.A., (2010), *Psihogenealogie. Diagnoza, intervenția și vindecarea istoriei familiei*, Editura SPER, București.
- Mitrofan, I., Vasile, D.L., (2012), *Terapii de familie*, Editura SPER, București.
- Neufeld, G., Mate, G., (2017), *Cum să ne păstrăm copiii aproape*, Editura Multi Media EST Publishing, București.
- Nichols, M., Schwartz, R., (2005), *Terapia de familie. Concepte și metode*, Ediția a VI-a, Editura Pearson, Boston.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., Feldman, R.D., (2010), *Dezvoltarea umană*, Editura TREI, București.
- Stancu, I., (2011). *Mecanismele intimității în relația de cuplu. Evaluare și intervenție terapeutică*, Editura SPER, București.
- Vasile, D., (2012). *Trauma familială și resursele compensatorii*, Editura SPER, București.