

Conf. univ. Dr. psiholog Maria Dorina Pașca
Arhim. Prof. univ. Dr. abil. Teofil Tia

Psihologie pastorală aplicată

*Structura elementară
a demersului terapeutic
în areal religios*

Copertă: Delia-Maria Kerekes

Tehnoredactare: Pr. Nicolae-Dragoș Kerekes

Corectură: Pr. Cătălin Pălimaru

Editura Renașterea © 2021

Piața Avram Iancu, nr. 18

RO – 400117, Cluj-Napoca

e-mail: editura_renasterea@yahoo.com

www.renasterea-cluj.ro

Tel: 0264-599649

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PAȘCA, MARIA DORINA

Psihologie pastorală aplicată / Maria Dorina Pașca, Teofil Tia ; tipărită cu binecuvântarea Înaltpreasfințitului Părinte Andrei, Arhiepiscopul Vadului, Feleacului și Clujului și Mitropolitul Clujului, Maramureșului și Sălajului. - Cluj-Napoca : Renașterea, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-606-607-361-5

I. Tia, Teofil

159.9

2

Conf. univ. Dr. psiholog Maria Dorina Pașca

Arhim. Prof. univ. Dr. abil. Teofil Tia

Psihologie pastorală aplicată *Structura elementară* *a demersului terapeutic* *în areal religios*

Tipărit cu binecuvântarea Înaltpreasfințitului

† ANDREI,

Arhiepiscop al Vadului, Feleacului și Clujului

și Mitropolit al Clujului, Maramureșului și Sălajului



Cluj-Napoca, 2021

CUPRINS

Prefață: Măiestria de a folosi cuvântul...	9
--	---

PARTEA I: PSIHOLOGIA PASTORALĂ

1. CE ESTE PSIHOLOGIA PASTORALĂ?

1.1. Identitate. Delimitări. Definiții	19
1.2. Legături interdisciplinare	29

2. METODE DE CERCETARE PSIHOLOGICĂ

2.1. „Metoda” – instrument spre cunoașterea științifică	35
2.2. Metoda observației	36
2.3. Metoda convorbirii	40
2.4. Metoda biografică	42
2.5. Metoda analizei produselor activității	45
2.6. Studiul de caz	45

3. CUNOAȘTEREA PERSONALITĂȚII UMANE

3.1. Personalitatea umană – concept structural	49
3.2. Aspecte ale tipologiei umane	56
3.3. Particularitățile de vârstă	63

4. IMPLICAREA AFECTIVITĂȚII ÎN STRUCTURILE COMPORTAMENTALE

4.1. Procesele afective primare.	
Trăiri și stări interioare	73
4.2. Procesele afective complexe. Emoțiile	75
4.3. Procesele afective superioare.	
Sentimentele și pasiunile	80
4.4. Caracteristicile vieții afective, din perspectivă pastorală	84

5. CARACTERISTICI ALE COMPORTAMENTULUI DEVIANT

5.1. Tulburări de risc și de conduită comportamentală	87
5.2. Identități ale elementelor psihopatologice	93

6. IMPLICAREA ECOPSIHOLOGIEI LA NIVEL PASTORAL

6.1. Elemente de construcție conceptuală	107
6.2. Copilul. Apartenența și educația sa religioasă	108
6.3. Persoana privată de libertate. Regăsirea credinței	118
6.4. „A fi sau a nu fi” ... credincios?	124

**PARTEA A II-A:
CONSILIEREA PASTORALĂ**

**7. CE ESTE CONSILIEREA?
CONSILIEREA PASTORALĂ**

7.1. Conceptul de „consiliere psihologică”	131
7.2. Conceptul de „consiliere pastorală”	139
7.3. Raportul „consiliere psihopastorală” – spovedanie	141

8. ABORDAREA CONSILIERII PASTORALE

8.1. Identitatea consilierului pastoral	145
8.2. Profilul consilierii individuale și de grup	148
8.3. Instrumente abilitate acțiunii de consiliere pastorală	150
8.4. Locul și rolul „ascultării” în consilierea pastorală	155

9. EXERCITAREA ACTULUI DE CONSILIERE PASTORALĂ

9.1. În familie	161
9.2. În școală	165
9.3. În comunitate (ONG-uri, spital, penitenciar etc.)	170

10. NOȚIUNI GENERALE DE PSIHOTERAPIE

10.1. Elemente de identitate psihoterapeutică	173
10.2. Identitatea terapilor scurte	176
10.3. Valoarea terapilor ocupaționale	179

11. SPECIFICUL	
PSIHOTERAPIEI ORTODOXE MISTICE	
11.1. Ce este psihoterapia ortodoxă?	187
11.2. Metodologia psihoterapiei ortodoxe	187
11.3 Calitățile preotului psihoterapeut	192
11.4. Conceptul plurisemantic de „sănătate”	
Sănătatea sufletului	193
11.5. Boala sufletului	195
12. GHID PRACTIC TERAPEUTIC	
12.1. Terapii ocupaționale	
(ergoterapie, meloterapie, art-terapie)	199
12.2. Expresia verbală. Povestea terapeutică	207
ANEXĂ: STUDII DE CAZ DIN LUMEA CREDINȚEI	227
BIBLIOGRAFIE	301

PREFAȚĂ: MĂiestRIA DE A FOLOSI CUVÂNTUL...

„**L**a început a fost cuvântul...” – este expresia arhi-cunoscută care prefătează Evanghelia Sfântului Apostol și Evanghelist Ioan (1,1) din Sfânta Scriptură. Ființa umană (re)găsește cuvântul și-l recunoaște drept primordial existenței sale telurice. În universul teologic, **Mântuitorul Hristos Însuși este Logosul, „Cuvântul” prin excelență, dătătorul de viață, de înțelepciune, de energie terapeutică.** Cuvântul are o mare putere de expresie, de analiză și de comunicare a energiei harului; mai mult, el este o forță prin care se poate dirija realitatea, se poate remodela destinul uman, se poate corecta comportamentul, se poate sfinți viața oamenilor, se poate vindeca trecutul și optimiza viitorul.

A porni pe drumul... cuvântului reprezintă cu adevărat o „aventură” intelectual-emoțională care declanșează atitudini, comportamente și luări de poziții psiho-duhovnicești. A „cunoaște” cuvântul este sinonim cu a percepe lumina, cu a activa „senzorii” Transcendenței, cu a face primii pași pe drumul credinței, dar și cu a recunoaște virtuți și legi tainice care guvernează ființa umană și periplul ei pământesc. A încadra cuvântul în aria cognoscibilă a psihologiei și a teologiei pastorale reprezintă o recunoaștere a forței și a relevanței lucrării

prin cuvânt, specifică atâtor profesii și atâtor demersuri de relaționare inter-umană. Ce poate fi cuvântul? Îl putem recunoaște drept **piatra de fundament a cunoașterii umane, identitatea “instrument” în lumea cercetării**, despărțind și ordonând lumile interioare ale minții (clarificând și nuanțând „știutele de neștiute, înțelesurile de neînțelesuri, cuvântătoarele de necuvântătoare” etc.).

Prezentul volum se adresează studenților, masteranzilor și doctoranzilor în Teologie care au nevoie să se familiarizeze cu noțiuni de psihologie, cu precădere cu cele care le vor fi de folos în activitatea pastorală (prezentă sau de perspectivă). De mare folos va fi acolo unde există în cadrul universității câte un masterat în domeniul „Psihologie Pastorală”, precum cel în „Consiliere Pastorală și Asistență Psiho-Socială” de la Cluj-Napoca, realizat printr-un parteneriat între Facultatea de Psihologie din cadrul U.B.B. și Facultatea de Teologie Ortodoxă din aceeași universitate. Meritul pentru această structură didactică îi revine Decanului Facultății de Psihologie din cadrul U.B.B., Domnul prof. univ. dr. abil. Adrian Opre, care a susținut parteneriatul. Prezenta lucrare nu are pretenție de exhaustivitate sau de originalitate „fermă”; forța ei stă în identitatea ei concretă, de manual practic pentru teologi, care adună la un loc perspective, însușește și sintetizează noțiuni necesare celui care acționează în domeniul consilierii pastorale.

Lucrarea de „îngrijire a sufletului” reclamă astăzi, din ce în ce mai mult, competențe în psihologie. Se pare chiar că, din ce în ce mai mult, în lumea contemporană

românească **psihologia își asumă o sarcină care revenea în trecut exclusiv teologiei și pastoralei Bisericii**: aceea de a vindeca rănilor interioare. În trecut, Biserica era o instituție „fără concurență” în tratarea suferințelor oamenilor; doar ea se îngrijea de sufletul individual, de frământările și de **sensibilitățile lui**; ulterior, preoții au pierdut parțial din puterea de „alinare prin cuvânt”; aceasta poate și pentru că, sub presiunea industrializării și a informatizării, ei au încetat să mai aspire cu prioritate la dobândirea înțelepciunii Părinților deșertului (care, pe vremea lor, erau adevărați terapeuți și călăuze etalon pentru semeni).

În Statele Unite (pe alocuri chiar și în Europa Occidentală), astăzi, consultarea psihoterapeutului personal a devenit un fapt la ordinea zilei. Fie că este vorba de o practică tipică pentru civilizația prosperității materiale, fie că este o modă, această habitudine are rațiuni profunde. Și la noi această practică se răspândește în centrele urbane supraaglomerate, substituind consultarea periodică a duhovnicului. Ea se datorează faptului că în lumea noastră s-a pierdut sensul relațiilor interpersonale.

Altădată omul avea ocazia să vorbească îndelung cu cei de aproape ai săi, cu prietenii sau cu un preot (fie într-o discuție pastorală, fie la spovedit). În vremea noastră s-a diminuat tot mai mult timpul alocat de preoți pastorației concrete și întâlnirii individuale a păstoriiților. În Occident, pentru mulți oameni, **psihologul l-a înlocuit total pe preotul mărturisitor**. Aceasta pare a fi – în

interpretarea multora – direcția de mers și a societății noastre, care cunoaște un proces galopant de occidentalizare, dar și de desacralizare.

Sfânta Taină a Spovedaniei a fost timp de secole „perimetrul” sacru de pătrundere a credinciosului în „intimitatea lui Dumnezeu”, călăuzit de preotul duhovnic, om exersat în rugăciune, cunoscător al cărărilor interioare sufletești și sfătuitor experimentat. Astăzi, în schimb, mulți **credincioși au ajuns să reducă Taina Spovedaniei la o simplă prescripție religioasă, fără relevanță psihoterapeutică și fără potențial consiliator.**

Degradarea statutului social și a prestigiului comunitar al spovedaniei a făcut ca mulți oameni ai lumii noastre să piardă șansa unui mijloc special de a vorbi despre ei înșiși, despre singurătatea lor interioară și despre deruta lor existențială; despre criza sensului pe care o experimentează; despre sentimentele de culpabilitate care-i stăpânesc. Spovedania se încheie cu dezlegarea, prin care omul experimentează cât de euforic și terapeutic este sentimentul că Dumnezeu te reprimște la Sine în mod necondiționat. Este un catharsis înnoitor și dăător de energii.

Proclamarea în lumea de astăzi a **dimensiunii psihoterapeutice a Tainei Spovedaniei** ar încuraja oamenii să-și întâlnească mai des duhovnicul. Cu siguranță, nu atât de des precum în secolele trecute, dar totuși în momentele în care au nevoie în mod real de o relaxare psihică și de un suport afectiv. Examenul prealabil de conștiință oferă un ajutor sigur, cu condiția să nu fie viciat

de un formalism ieftin. Broșurile „ghid” pentru spovedanie cuprind câteva sugestii inteligente destinate structurării propriului examen de conștiință.

Cuvântul are o „identitate psiho-pastorală” insubstituibilă. Tocmai de aceea acest volum face o invitație cititorilor să încerce **să dobândească măiestria de a folosi cuvântul** nu doar în arta oratorică, ci și în sfătuirea individuală, de zi cu zi, în inevitabila inter-relaționare socială cotidiană și în comunicarea prin rugăciune a trăirilor interioare Cerescului Creator, Care și-a trimis Fiul, Logosul în lume, sfințindu-ne prin „Cuvânt”.

Prima parte a cercetării cuprinde câteva repere fundamentale de natură psihologică, necesare celui care dorește să se inițieze în studiul acestei discipline și aspiră să practice cu succes, pentru început consilierea pastorală, iar ulterior, psihoterapia pastorală. Cititorul va constata că se exploatează consistent bibliografia existentă în limba română, pentru a nu obliga cititorii, aflați pe traseul formării, să apeleze pentru nuanțări la o bibliografie de limbă străină. Bibliografia străină va fi de un real folos ulterior, când **pozițiile și viziunea psiho-teologică vor trebui nuanțate**.

Din experiența la clasă a autorilor s-a observat că unele cunoștințe de psihologie elementară nu se deprind (totuși) „din mers” la facultate, în condițiile actualului învățământ universitar „de masă”, specific societății românești post-ideologice. Așa că am încercat să concentrăm în acest volum un set de cunoștințe minime de natură psihologică care ar trebui să le posede

un student teolog, cunoștințe fără de care tânărul nu va putea să demareze cu succes cercetarea în domeniul Psihologiei Pastorale. De aceea, chiar dacă niște psihologi avizați ar putea considera conținutul acestui prim volum insuficient de „inovativ”, cu un coeficient de originalitate redus, pentru studenții la teologie va constitui un instrument de lucru foarte util. Lucrarea de față se autosituează în categoria operelor „de pionierat” în literatura românească de specialitate.

Aparatul critic nu este configurat permanent conform exigențelor clasice din domeniul teologic, ci respectă o orientare acreditată pentru cercetarea științifică din domeniul umanist de la Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca. Noul sistem are anumite incontestabile avantaje în raport cu cel tradițional-teologic: Pune **accentul pe anul apariției unei lucrări** (prin așezarea ei pe locul doi, atât la bibliografia finală, cât și la „nota” din paranteze), descurajând astfel excesiva exploatare a unei bibliografii râncede, fenomen des întâlnit încă în universul cercetării științifice românești; Scoate în evidență autorul și **momentul istoric exact al genezei unei idei** (idee care este – din moment ce a motivat apariția unui volum – dacă nu revoluționară, cel puțin inovatoare în cercetarea științifică). În plus, existența doar a etajului informațional și **lipsa sectorului de subsol al paginii** (cuprinzând dense note explicative) conferă ansamblului paginii o lejeritate aparte, făcând **lectura cărții foarte relaxantă** și mesajul extrem de lizibil; pagina este astfel aerisită, constituind pentru orice student o invitație la lectură.

Cu speranța că demersul nostru va fi perceput pozitiv de tinerii cercetători (și nu numai), urăm mult succes celor pasionați de cercetarea științifică de la intersecția dintre psihologie și teologie.

Conf. univ. Dr. Psiholog Dorina Maria Pașca
Universitatea de Medicină, Farmacie, Știință și
Tehnologie „M. Palade”, Târgu Mureș

Arhim. Prof. univ. Dr. abil. Teofil Tia
Facultatea de Teologie Ortodoxă din cadrul
Universității „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca

PARTEA I:
PSIHOLOGIA PASTORALĂ

1. CE ESTE PSIHOLOGIA PASTORALĂ?

1.1. Identitate. Delimitări. Definiții

Termenul „**psihologie**” provine din două cuvinte grecești: *psyche* = suflet și *logos* = știință, studiu, sudarea lor creând o nouă semnificație: **știința despre suflet**. Studentul teolog ar putea replica: știința despre suflet prin excelență este teologia, chiar dacă denumirea etimologică a domeniului științific respectiv nu sugerează acest lucru: teologia este știința despre Dumnezeu, iar drept urmare se ocupă și de suflet și de mântuirea lui. Cert este că termenul de „suflet” vehiculat în teologie și cel de „psihic”, central în psihologie, nu sunt într-un totu identici. Evoluția separată a celor două discipline a determinat o evoluție semantică diferită; însă ei nu sunt nici în opoziție.

Spre deosebire de teologie care este o știință cu preocupare constant transcendentă, psihologia este un univers de cercetare și analiză prin excelență imanent. Etajul transcendent îi lipsește, și aceasta chiar dintru început, respectiv din clipa în care s-a format ca disciplină autonomă și și-a cristalizat propria identitate academică.

Tocmai de aceea nu putem vorbi de o rivalitate între aceste două domenii de cercetare, ci mai degrabă de o

ignorare reciprocă a lor de-a lungul câtorva decenii, situație impusă de conjunctura istorică (în România, decenii întregi psihologiei i s-a suprimat dreptul la existență printr-o decizie aberantă a liderilor comuniști, iar teologiei i s-a interzis comunicarea fertilă cu disciplinele laice, comunicare care-i sporeau credibilitatea și îi demonstrau caracterul științific).

Perioada post-ideologică permite **o reluare a interacțiunilor științifice și de cercetare între aceste domenii**, mai ales că există niște afinități speciale între teologie și psihologie: amândouă sunt preocupate de tulburările, frământările, zburciunile interioare ale ființei umane, amândouă doresc să iasă în întâmpinarea ființei umane aflate în angoasă, amândouă au vocații terapeutice, iar metodele lor sunt complementare, iar nu antagonice. Cu alte cuvinte, vorbim de două prietene care au așteptat prea mult – în istoria recentă – până să se întâlnească.

Reluarea legăturilor interdisciplinare între aceste două fascinante domenii pune însă o problemă esențială: aceea a interlocutorilor și a cercetătorilor cu dublă competență, respectiv a specialiștilor care să înțeleagă și să vorbească ambele limbaje: atât cel teologic, cât și cel psihologic. Tocmai de aceea modesta noastră întreprindere pleacă de la o echipă fragilă, dar entuziastă, compusă dintr-un psiholog și un preot, cadre didactice universitare.

În formularea lui C-tin Rădulescu Motru definiția psihologiei ar suna cam așa: „psihologia este **știința**

despre viața sufletească care urmărește să descrie în mod complet și exact diferitele forme ale vieții sufletești; în același timp, ea ne dă și explicarea faptelor sufletești sub raportul succesiunii și al coexistenței lor”. (*Constantin Rădulescu Motru, 1996*)

Cunoașterea psihologică, de-a lungul timpului (*E. Lupșa-V.Bratu, 2005*), poate fi împărțită în trei mari etape:

1) **Etapa pre-științifică** debutează în momentul creării omului, când acesta devine conștient de sine și începe să-și pună întrebări legate de sine și de natura înconjurătoare. Răspunsurile la aceste întrebări aveau o fibră rațională dar, din perspectiva științei moderne, erau naive și inconsistente. Din mitologie datează deci niște perspective asupra sufletului care poate unor cercetători contemporani li se vor părea chiar nostime: astfel, exista conștiința existenței unui **suflet-viață** (care părăsește corpul în timpul somnului și care după moartea omului caută alt corp), a unui **suflet-umbră** (care însoțește corpul în stare de veghe); a unui **suflet-reflex** al corpului (care apare când ne privim în oglindă sau în alte obiecte cu potențial de reflecție) și a unui **suflet-nucleu** (comun omului și animalelor).

2) **Etapa filosofică** debutează odată cu formarea primelor sisteme filosofice, în antichitatea târzie (sec. VI-V î.e.n) și se încheie cu **desprinderea psihologiei de filosofie** (1879). În această perioadă cunoașterea psihologică dobândește un caracter religios sistematizat și argumentat, ea menținându-se la un nivel speculativ.

Urmând exemplul filosofiei și psihologia devine **materialistă** (gândirea este văzută ca o simplă secreție a creierului) sau **idealistă** (viața psihică este văzută ca un fenomen de natură pur spirituală).

3) **Etapa științifică** debutează în anul 1879 când Wilhelm Wundt, la Leipzig, înființează **primul laborator de psihologie experimentală** (foarte curând, în 1893, se înființează primul laborator psihologic la Iași, în 1906 la București, și în 1921 la Cluj).

După I. Mânzat **credința** (în spectrul ei general și mai ales în sens psihologic) este **o atitudine spirituală**, o adeziune, un **asentiment**, o atașare de ceva anume, **o angajare a conștiinței**. Ea presupune o **evaluare a realității** și este produsul unei **convingeri subiective**. (*I. Mânzat, 1997*)

După Pascal Blaise credința este „*deasupra*”, dar nu „*împotriva*” cunoașterii, fapt care nu obstacolează, ci impulsionează traseul uman spre identificarea și conturarea valorilor. (*B. Pascal, 1963*)

Credința religioasă, în accepția lui I. Mânzat, constituie o dimensiune fundamentală a spiritului, **materIALIZEDĂ ÎNTR-UN SISTEM DE VALORI**. (*I. Mânzat, 1997*) Totodată, **credința religioasă** conform lui James W (1916) este credința într-un lucru față de care îndoiala teoretică rămâne încă posibilă; și cum **criteriul credinței rezidă într-o dispoziție spre faptă**, se poate spune că credința constă în a fi gata să investești eforturi într-o cauză al cărei succes nu este (prestabilit sau) garantat dinainte. Este prezentă o calitate morală pe care o numim în

limbaj comun, în ordinea practică, „curaj”; oamenii de mare valoare și de mare potențial înclină adeseori să accepte o doză de incertitudine în credința sau în viziunea lor filosofică, conștienți că în orice „totalitate” rămâne „un fragment” de necunoscut, iar **riscul conferă o anumită savoare cercetării** ce o întreprinzi sau activității pe care o desfășori.

Constantin Rădulescu-Motru este de părere că **credința** exprimă subiectivitatea omenească individuală „fondul sentimental omenesc”; ea este intim legată de personalitatea omului. Esențială este în credință convingerea existenței unui „sens al existenței omenești” în general, și a unui „sens al vieții individului” în particular.

Credința este ineradicabilă pentru că individul nu poate să dizolve din adâncurile sale ontologice convingerea că „**existența are un sens**”, că mica sa persoană nu poate fi indiferentă restului naturii. **Rădăcina oricărui ideal este credința în sensul existenței omenești.** Credința trebuie să afirme **valoarea** individualității omenești în univers. (*Constantin Rădulescu-Motru, 1899*)

I. Mânzat constată că **credința este o depășire a experienței strict cognitive.** Ea implică emoție, sentiment, voință, motivație și atitudine. Credința religioasă nu e depășirea oricărei experiențe, ci a unei experiențe prin alta, completarea lor, folosirea mai multor planuri ale experienței. (*I. Mânzat, 1997*)

Conceptual, pentru a ajunge la experiența religioasă definită în *Dicționarul general al științelor umane* (*Thines-Lempereur, 1984*) ca fiind „o componentă a

atitudinii față de viață”, conceptul indică și „înțelegerea lumii ca semn al divinului și, într-o formă mai generală, înțelegerea prezenței divinului în anumite realități pământești”. Această înțelegere poate avea un caracter intuitiv, dar – imediat – și o mare profunditate afectivă”.

Este important să pornim de la **experiența trăită** definită în *Marele dicționar al psihologiei (Larousse, 2006)* ca „un ansamblu de evenimente care exercită asupra individului o influență durabilă, adeseori chiar ireversibilă”. Experiența trăită depășește, integrându-le, unele influențe ale mediului de viață, ale căror efecte pot fi modificate de anumiți factori genetici (ce țin de variația individuală) și de experiența anterioară.

Mai recent, cea mai consistentă contribuție românească la studiul, identificarea și conceptualizarea elementelor fundamentale de **psihologia credinței și psihologia vieții religioase**, la nivelul bibliografiei în limba română, și-au adus-o I. Mânzat I. Moldovan, personalități care vor reprezenta puncte esențiale de reper în lucrarea de față. (*I. Mânzat, 1997 și I. Moldovan, 2001*).

Antoine Vergote subliniază faptul că psihologia s-a născut odată cu omul, precum și religia, de aceea, afirmă el, **totul în religie este și psihologie**, chiar dacă în anumite sisteme simbolice religia nu coincide cu fizionomia ei psihologică. El subliniază faptul că **psihologia nu poate și nu-și asumă afirmații sau negații cu privire la realitatea divinului**, ci se menține într-o poziție exterioară în raport cu intențiile relaționale ideologice pe care unii le-ar promova. (*A. Vergote, 1985*)

Pentru I. Moldovan scopul și obiectivele psihologiei vieții religioase **nu vizează susținerea sau combaterea unor teze, afirmații, dogme sau adevăruri de credință, ci ea trebuie** ca – prin mijloace științifice proprii – să descopere și să explice nașterea credinței, evoluția ei, să analizeze modul în care credința se reflectă în convingerile și atitudinile individuale. (*I. Moldovan, 2001*)

Astfel, psihologia recurge la studierea motivațiilor, a intențiilor, a trăirilor afective umane; analizează motivația direcției de orientare a vieții cuiva și mijloacele pe care le folosește cineva spre a-și duce la împlinire obiectivele.

Psihologia religiei după I. Mânzat, este disciplina care se ocupă cu cercetarea particularităților psihologice ale credinței și experienței religioase și a diverselor atribute și trăiri ale personalității credincioșilor. **Problematica fundamentală** a psihologiei religiei poate porni de la:

- a) structura și dinamica psihismului la omul credincios;
- b) rădăcinile psihologice ale religiei;
- c) conținutul experienței religioase;
- d) componentele și funcțiile credinței religioase;
- e) rolul inconștientului și al conștientului în trăirea religioasă;
- f) particularitățile psihice ale persoanelor religioase;
- g) complexitatea sentimentelor de tip religios, filiația speranță – iubire - credință;
- h) pericolul disoluției personalității în credința fanatică,

E necesar să remarcăm câteva exigențe științifice elementare ale cercetării academice în domeniul psihologiei religiei: (*I. Moldovan, 2001*)

a) În abordarea fenomenului religios, realitate „concretă” în viața credinciosului, este necesară o deplină atitudine științifică a cercetătorului;

b) Delimitarea clară, din punct de vedere metodologic, și stabilirea unor raporturi de egalitate și complementaritate cu religia, servește ambelor discipline; psihologia își păstrează identitatea și specificitatea, putând oferi date și rezultate din cercetarea empirică, ce pot servi religiei drept bază de valorificare a unor adevăruri cunoscute prin teologia revelată;

c) Religia (mai ales cea creștină) se bazează pe un raport stabilit între om, ca realitate fizică și psihologică, cu un „Cineva”, o realitate transcendentă, Care acceptă o relație de tip personal cu omul; trăirile, atitudinile, experiențele și convingerile, motivațiile, trăirile afective rezultate din acest raport, devin obiect de studiu al psihologiei;

d) Deoarece nu toți oamenii „aderă” la o religie, existând și indiferenți din punct de vedere religios sau ateï, și datorită caracterului „simbolic” prin care este percepută și trăită relația individuală cu transcendentul, atenția cercetărilor psihologice trebuie să se îndrepte, în egală măsură și asupra acestora;

e) Ca știință empirică, psihologia vieții religioase se orientează asupra conduitelor și fenomenelor observabile, pe care le explică, cel puțin parțial, prin raportarea lor la funcțiile subiective;

Iată deci că **intersectarea dintre teologie și psihologie** a dat naștere la o serie de parcursuri academice coagulate sub denumiri deosebite: **psihologia credinței religioase, psihologia religiei, psihologia vieții religioase** etc. Dintre cercetătorii pasionați de cercetarea de contact dintre psihologie și religie amintim pe Th. Ribot, P. Janet, W. James, C. G. Jung, H. Delacroix, G. W. Allport, E. Durkheim, Mircea Eliade, Mircea Florian etc.

Volumul de față poartă însă denumirea de „Psihologie Pastorală”. Care este preocuparea academică care se ascunde în spatele acestei denumiri? Psihologia pastorală se pare că are o fizionomie aparte.

Ea este **o sub-ramură a unei discipline aparte din Teologie**, respectiv **Pastorală**, și are în obiectiv **analizarea proceselor psihologice inerente activității pastorale**. În activitatea concretă a preotului – păstor de suflete, el va lua contact cu o serie de trăiri umane, reacții, atitudini, convingeri, pe care nu le va înțelege corepunzător, și în raport cu care nu va putea să acționeze corectiv, dacă nu le va ști lectura din perspectivă psihologică, adică dacă nu va avea minime competențe psihologice.

Așa s-a născut necesitatea coagulării acestei discipline. Ea este deci o disciplină sectorială recentă a teologiei (care se ancorează în dialogul tradițional interdisciplinar dintre teologie și psihologie) consistând în **aplicarea principiilor psihologice, a metodelor psycho-diagnostice și psycho-terapeutice, precum și a demersurilor experimentale de cercetare și de**

interpretare psihologică, la întreaga serie de probleme privitoare la teologia și practica pastorală.

Definiția aici propusă reușește într-o anumită măsură să delimiteze **sectorul propriu psihologiei pastorale**, întrucât definiția oricărei sub-discipline psihologice trebuie să includă sectorul specific căruia i se adresează (de exemplu, **psihologia religiei** studiază fenomenele religioase ca experiență subiectivă; **psihologia educației** studiază procesele psihologice inerente practicii educative etc.).

Psihologia pastorală se interesează deci de **procesele psihologice care au loc într-un context pastoral, respectiv situațiile în care sunt angajate două sau mai multe persoane** (una dintre acestea fiind, de obicei, preotul păstor), **într-un dialog care presupune relația cu Dumnezeu.**

„Putem vorbi de un context pastoral atunci când se instaurează o relație inter-personală între un preot și una sau mai multe persoane („subiecți pastorali”) **deschiși prezenței transcendentei**. Psihologia pastorală ca nouă disciplină teologică a fost impusă de exigențele concrete ale muncii păstorului de suflete. Membrii clerului sunt chemați să facă față multor roluri într-o societate democratică: să fie preoți, profesori, asistenți sociali, administratori, jurnaliști etc.

Dincolo de rolurile „tradiționale”, astăzi devine tot mai solicitat preotul în calitatea lui de „sfătuitor”, de „consilier”, căruia credincioșii să i se poată adresa în momentele de criză ale vieții lor (conflicte conjugale și

familiale, decizii majore de luat în viață, doliu, probleme etc.)”. (*G. Sovernigo, 1998*)

Cum menționam, unul din rolurile tot mai pretinse preotului în exercitarea responsabilității lui în legătură cu comunitatea este acela de **consilier**. În trecut, aceasta era în strânsă conexiune cu vocația de **vindecător** al rănilor interioare. Aceste două competențe erau nedetașabile chiar și pe vremea Mântuitorului (El era **taumaturgul** prin excelență). În istoria recentă, ele apar separate: preotul se angajează în mod special în activitatea pastorală, în timp ce diferiți alți specialiști (medici, psihoterapeuți, psihologi) se dedică vindecării (fizice și mentale).

Aspectul pozitiv al acestei „sectorizări” este că fiecare specialist va ști, cu maximă competență, să rezolve problema care intră în atribuția sa, dar aspectul negativ este că **se va pierde tot mai mult din atenție omul în integralitatea sa**. Parcelarea înseamnă, inevitabil, și fragmentare, fărâmițare, atomizare a perspectivelor. Acest aspect negativ se încearcă a fi evitat prin studierea Psihologiei Pastorale de către studenții teologi.

1.2. Legături interdisciplinare

Psihologul francez J.-M. Pohier a observat că „religia a început să utilizeze în vederea realizării propriilor obiective, tehnici ale psihologiei; acest uz este în primul rând practic, dar faptul în sine demonstrează implicit o acceptare a conceptelor și teoriilor psihologice”. (*J.-M. Pohier, 1991*)

În epoca contemporană, în care oricare știință trebuie să respire aerul inter-disciplinarității, teologia, la rândul ei, colaborează cu alte științe, precum **psihologia, sociologia și antropologia culturală**. Raportul care se stabilește între psihologie și teologie, **garantează pe de o parte, independența celor două științe și specificul metodei de cercetare a fiecăreia, iar pe de altă parte, permite o fertilă colaborare între specialiștii acestora**.

Astăzi, teologia se orientează spre psihologie, sociologie și alte științe, întrucât dezvoltarea acestora în cadrul culturii contemporane este capabilă să ofere noi instrumente de înțelegere a mesajului lui Dumnezeu pentru lumea de astăzi. Toate aceste științe descoperă noi dimensiuni ale realității umane, modifică perspectiva din care omul se privește pe sine însuși și lumea în care trăiește, permițând astfel o mai profundă și mai detaliată înțelegere a planului lui Dumnezeu cu omenirea contemporană.

Putem aprecia că și psihologia are nevoie de teologie, într-o anumită măsură. Aceasta pentru că și **psihologia, ca știință antropologică, vehiculează o anumită viziune despre om** și lucrează cu o anumită teorie a valorilor; deci, ea înseși este condiționată de o anumită antropologie și de o anumită etică, pe care cel mai adesea o împrumută din cultura vremii în care se dezvoltă. Or, în adâncul culturii europene bate o inimă în mod inconfundabil creștină. Iar psihologia, dacă dorește să înțeleagă în profunzime antropologia, etica și mentalitatea

lumii moderne, trebuie să cerceteze bazele creștine ale culturii contemporane.

În istoria științelor, putem vorbi despre existența a trei mari modele de raport între psihologie și teologie: **modelul ierarhic (1), modelul utilizării funcționale (2) și modelul dialogului interdisciplinar (3)**. Primul dintre aceste modele de raportare, cel **ierarhic**, este anacronic, întrucât acesta considera teologia drept știința supremă care oferea tuturor celorlalte științe bazele ultime și cadrul ideologic suprem, în limitele căruia ele își puteau formula ipotezele și teoriile. Astăzi nici un psiholog, ca adevărat om de știință, nu ar mai accepta o astfel de limitare a libertății sale de cercetare și de experimentare. Pericolul de a pune și azi în aplicare acest raport pândește totuși pe specialiștii ambelor științe, atunci când aceștia (fie ei psihologi, fie teologi) absolutează (mai mult sau mai puțin conștient) propria știință, considerând-o drept unica cu adevărat „științifică” și desconsiderându-le pe celelalte. Aceasta atitudine „îngâmfată” face imposibilă o adevărată colaborare între aceste două științe.

Modelul utilizării funcționale este foarte vechi. Potrivit lui, o știință își asumă rezultatele unei alte științe, punându-le la baza cercetărilor din propriul sector de interes, recunoscând validitatea metodei științifice a celeilalte. În acest caz deci, o știință se consultă cu cealaltă, fără ca una să abandoneze rolul ei de „informatoare” iar cealaltă pe cel de „ascultătoare”. Potrivit acestui model însă, cele două științe nu intră într-un autentic

dialog, deoarece fiecare își acceptă definitiv rolul asumat din start.

Modelul dialogului interdisciplinar presupune ca cele două științe să își schimbe rolurile, fiecare devenind „ascultătoare” și respectiv „informatoare”. Bineînțeles că există anumite condiții fără de care nu se poate instaura un adevărat dialog interdisciplinar între teologie și psihologie: în primul rând, atât teologul, cât și psihologul, trebuie să renunțe la pretenția că știința în care fiecare dintre ei este specialist constituie unica raportare științifică validă la realitate; în al doilea rând, specialiștii celor două științe trebuie să fie „bilingvi”, adică trebuie să vorbească și să înțeleagă, pe lângă limbajul științific al propriei științe și pe al celeilalte, cunoscându-i într-o anumită măsură metodologia științifică; în al treilea rând, cele două științe trebuie să aibă un teren comun de interes, în care să se întâlnească.

Terenul comun de interes atât al teologiei cât și al psihologiei îl constituie **omul**, ambele fiind științe antropologice, chiar dacă teologia – precum am spus anticipat – este prin excelență o știință „teo-logică”. Ceea ce le diferențiază este, de fapt, metoda de cercetare proprie fiecăreia. Aceste științe vor rămâne permanent distincte, dacă fiecare își va păstra fidelitatea la propria metodă de cercetare.

Interrelațiile pornesc de la faptul că, potrivit lui I. Moldovan, **caracterul științific al psihologiei** este determinat de mai mulți factori, dintre care enumerăm: caracterul empiric, faptul că studiază constantele și

variabilele psihologice, orientarea, originalitatea și structura unei conduite, posibilitatea cuantificării unor date obținute în cercetare; analiza lor matematico-statistică și deducerea pe această bază, a unor reguli, legități sau constante. (*I. Moldovan, 2001*)

Psihologia vieții religioase își păstrează toate aceste însușiri menționate mai sus. Studiul său se orientează, cu precădere, asupra fenomenelor observabile pe care le explică (total sau parțial) și le pune în legătură cu ansamblul vieții subiective și transformabile produse în ea. Viața religioasă constituie o latură sau o componentă esențială a vieții generale a omului. În funcție de măsura sau nivelul trăirilor religioase, acestea se vor face simțite într-o mai mare sau mai mică măsură asupra vieții psihice globale, conduitei și atitudinilor persoanei.

Psihologia pastorală se mai intersectează cu **filosofia**, cu **antropologia culturală** în contextul în care Antoine Vergote (1985) sublinia că religia pentru el constituie atât **a) un fenomen cultural**; cât și **b) un sistem simbolic**. Totodată, afinitățile psihologiei pastorale pot fi legate și de **pedagogie** în contextul în care, educația face „corp comun” în actul responsabil de formare a conștiinței de sine, dar și a personalității umane.

2. METODE DE CERCETARE PSIHOLAGICĂ

2.1. „Metoda” – instrument spre cunoașterea științifică

Etimologic, termenul de *metodă* provine din grecescul meth-odos = cale, drum către ceva. Orice metodă are o finalitate, este utilizată spre atingerea unui anumit scop. Potrivit lui A. Cosmovici ea este un program de acțiune, cu referire la o înlănțuire de noțiuni și judecăți, având o fibră rațional-logică, cu un obiectiv. (A. Cosmovici, 1996)

În schimb, după Popescu-Neveanu, prin metodă de cercetare înțelegem calea, itinerarul, traseul, structura de ordine sau „programul” după care se reglează acțiunile intelectuale și practice în vederea atingerii unui scop. (Popescu-Neveanu, 1991)

Metodele au un caracter instrumental, de intervenție, de informare, interpretare și acțiune. După scop, ele pot fi de **recoltare a informației**, de prelucrare și interpretare a datelor culese, de **investigare** intensivă și extensivă, de diagnoză și prognoză și de **cercetare**.

Urmărind secvența de **criteriu**, M. Zlate realizează o clasificare a **metodelor** pornind de la: a) **caracterul** lor (subiective și obiective), b) **specificul relațiilor**

investigate (cantitative și calitative), c) **natura relației dintre cercetător și subiect** (directe și indirecte) d) **sco-pul** urmărit (de recoltare, prelucrare, investigare, diagnoză și prognoze, cercetare și aplicative). (*M. Zlate, 2000*)

Potrivit lui Popescu-Neveanu **metodele** sunt ghidate de concepția generală a cercetătorului, de principiile teoretico-științifice de la care acesta pornește, fiind reunite sub denumirea de **metodologia** cercetării. Fiecare orientare sau școală psihologică își are propria sa metodologie.

2.2. Metoda observației

Considerată ca fiind una din cele mai uzuale metode de cercetare, **observația constă într-o urmărire intenționată, atentă și sistematică, a unor reacții psihice**, cu scopul de a sesiza aspectele lor esențiale.

A. Băban identifică **scopurile** observației ca fiind:

- a reflecta evenimente, acțiuni, norme și valori;
- a descrie contextul și persoanele observate pentru o mai bună înțelegere a ceea ce se întâmplă acolo;
- a contextualiza, social și istoric, evenimentele observate, pentru a fi corect înțelese;
- a integra evenimentul studiat în viața socială;
- a permite înțelegerea fenomenului respectiv evitând utilizarea prematură a teoriei și a conceptelor;
- a oferi un design de cercetare flexibil, care să permită o investigare deschisă spre aspectele neașteptate și neprevăzute. (*A. Băban, 2002*)

Pentru N. Jurcău caracteristica esențială a observației este **caracterul său de nonintervenție**; observatorul urmărește fluxul evenimentelor, dar nu intervine pentru a le modifica. Cu toate acestea, **observarea înseamnă și activism, sistematizare și repetiție**, care toate necesită timp și organizare, conform unui plan dinainte stabilit. (N. Jurcău, 2004)

Observația își dovedește viabilitatea atunci când îndeplinește anumite **condiții** precum: (Popescu-Neveanu, 1991)

- stabilirea clară, precisă, a scopului, a obiectivului urmărit;
- selectarea formelor ce vor fi utilizate, a condițiilor și mijloacelor necesare;
- elaborarea unui plan riguros de observație;
- consemnarea imediată a celor observate, deoarece consemnarea ulterioară va fi deteriorată de uitare;
- efectuarea unui număr optim de observații;
- desfășurarea ei în condiții cât mai variate;
- garantarea unui grad maximal de discreție.

În actul practic al aplicării metodei observației, aceasta poate fi clasificată în funcție de mai multe criterii. O abordare sistemică în acest sens, ne oferă E. Bonchiș, care decodifică observația după:

1) **Orientarea actului observațional**, aceasta fiind a) **observația propriu-zisă**, îndreptată spre manifestările comportamentale ale altor persoane și clasificarea informațiilor primite; b) **auto-observația**, care este orientată spre propriul comportament, vizând cunoașterea

gândurilor, aspirațiilor și sentimentelor proprii, cu ajutorul jurnalelor, fișelor de monitorizare și autoraportorului;

2) **Focalizarea actului observațional:** a) **pe aspecte specifice, înguste**, înregistrarea rezultatelor observației făcându-se cu ajutorul unor grile de observație care au la bază studii amănunțite ale problemei studiate; b) **generală**, având mai mult un rol explorator pentru un fenomen nou sau necunoscut cercetătorului;

3) **Prezența sau absența intenției de a observa:** a) **ocazională**, lipsită de reguli, chiar întâmplătoare; b) **sistematică sau structurată**, având la bază unele reguli stabilite anterior;

4) **Prezența sau absența observatorului:** a) **directă** (observatorul este prezent fizic, iar subiecții conștientizează acest lucru); b) **cu observator ignorat** (este prezent fizic, dar ignorat de subiecți; intră în această categorie mai ales observațiile naturale, iar în activitatea cu subiecți-copii, este evidentă și utilizată frecvent); c) **indirectă sau cu observator ascuns**, când observatorul nu are contact direct cu subiectul observat (draperii, oglinzi unidirecționale, camere de luat vederi). (*E. Bonchiș, 2006*)

Un loc aparte în cadrul **observației** îl ocupă cea efectuată: a) **sistematic**, deoarece permite studierea comportamentului care se produce spontan în condiții normale sau de laborator; în acest segment se pot crea și situații specifice în vederea provocării unui comportament urmat; b) **naturală**, care impune o descriere plină de acuratețe a faptelor, cât și o interpretare obiectivă a lor, fără a porni de la ipoteze dinainte stabilite.

Celor prezentate anterior, Popescu-Neveanu le mai adaugă câteva, clasificând observația și după:

5) **Durata observației**, ea fiind la rândul ei: a) **continuă**, efectuată pe o perioadă mai mare de timp; b), **discontinuuă**, prezentă pe unități de timp mai mici și la intervale diferite;

6) **Obiectivele urmărite**: a) **integrală**, ținând spre surprinderea tuturor sau a cât mai multor manifestări de conduită; b) **selectivă**, întrucât se concentrează doar asupra unei singure conduite. (*Popescu-Neveanu, 1991*)

Ca orice metodă de cercetare viabilă, și **observația** are avantaje și dezavantaje în aplicare. Astfel, există situații, momente, limite, în care ea nu constituie cea mai bună alegere făcută, fiind necesară regăsirea obiectivului și alegerea altei metode de lucru.

De aceea este necesar ca un bun practicant să știe care sunt argumentele **pro** și **contra** metodei observației care, după E. Bonchiș se prezintă astfel:

A) Avantajele observației ar fi: este o metodă mai puțin intruzivă; are caracter flexibil, permițând o nouă perspectivă asupra unor fenomene studiate anterior; furnizează date bogate într-o perioadă scurtă de timp; are o mare validitate ecologică (datele sunt luate din viața reală, nu sunt schimbate cu nimic); observatorul nu lucrează cu categorii teoretice prestabilite, ci el este acela care construiește teoriile, legând diferitele categorii relaționale; permite accesul în fenomene care sunt și mai puțin evidente prin alte tehnici; poate fi replicată (repetată).

B) Limitele metodei observației ar fi: dificultatea de a controla toate variabilele implicate în fenomenul investigat (există variabile perturbatoare); dacă prima verigă de cercetare (identificarea exactă a obiectivului avut în vizor) nu este bine formulată, ea poate duce la urmărirea unor aspecte irelevante sau chiar greșite; categoria de subiecți poate fi incorect aleasă; este o metodă costisitoare financiar, și epuizantă sub aspectul a timpului și a personalului calificat necesar; gradul de obiectivitate este greu de controlat, înregistrările fiind influențate de subiectivismul evaluatorului; calitatea rezultatelor obținute prin metoda observației depinde de experiența și abilitatea observatorului. (*E. Bonchiș, 2006*)

2.3. Metoda convorbirii

Ca metodă de cercetare, **metoda convorbirii** constă într-o discuție aranjată, premeditată, care-și propune obținerea anumitor date cu privire la o anumită persoană, desfășurându-se între cercetător și subiectul investigat (persoana în cauză). Această **convorbire** poate fi: a) **liberă, spontană**, în care întrebările nu sunt formulate dinainte; sau b) **standardizată, dirijată**, în care avem întrebările formulate anterior, ele nemaiputând a fi modificate în timpul convorbirii.

Făcând referire la rigoarea folosirii metodei **conversației**, P. Popescu-Neveanu pleacă de la faptul că aceasta presupune:

- relația directă, de tipul față către față, între cercetător și subiect;
 - schimbarea locului și a rolurilor partenerilor (cel care a întrebat poate să și răspundă, dar și cel care a răspuns poate să și întrebe);
 - sinceritatea deplină a subiectului, evitarea răspunsurilor incomplete, de fațadă, a celor care tind a-l pune într-o lumină favorabilă, a deformărilor voluntare;
 - existența la subiect a unei oarecare capacități de introspectare și autoanaliză, evaluare și autodezvăluire;
 - abilitatea cercetătorului de a realiza o anumită motivare a subiecților, angajarea lor în convorbire;
 - prezența la cercetător a unor capacități de tipul: grad crescut de sociabilitate, empatie (transpunerea în stările psihice ale subiectului, postarea pe pozițiile acestuia pentru a-i intui reacțiile, a-l înțelege mai bine) etc.
- (P. Popescu-Neveanu, 1991)*

Este interesant de observat faptul că metoda convorbirii este cea care permite **sondarea directă a vieții interioare a subiectului**, a intențiilor ce stau la baza comportamentului, a opiniilor, atitudinilor, intereselor, convingerilor, aspirațiilor, conflictelor, prejudecăților și mentalităților, sentimentelor și valorilor celui investigat.

A. Cosmovici subliniază faptul că o preocupare constantă în momentul folosirii acestei metode trebuie să fie **menținerea interesului subiectului**, a colaborării sale, fapt ce impune o urmărire a subiectului cu atenție, aprobându-l din când în când, o apreciere verbală a sincerității interlocutorului, având totodată precauția de

a nu-l critica, deoarece s-ar putea declanșa imediat reacția de apărare.

În același context, o atenție deosebită trebuie s-o acordăm **înlăturării tuturor factorilor stresori ce pot interveni în perimetrul comunicării cu subiectul**, începând în unele cazuri cu eliminarea elementelor de emotivitate. Astfel, nu vom „ataca direct” problema în cauză ci, la începutul convorbirii, vom plasa discuția în jurul unor fapte ori date mai puțin importante, urmând ca „esența” să intervină mai târziu, când interlocutorul se va fi acomodat deja cu situația creată. (*A. Cosmovici, 1996*)

O atenție sporită din partea noastră trebuie conferită faptului de a nu sugestiona răspunsurile subiectului prin felul în care am formulat întrebările, deoarece, în asemenea situații, validitatea ca metodă de cercetare științifică este compromisă. Datorită faptului că răspunsurile subiectului trebuie înregistrate sau notate, nu toți subiecții doresc ca acest procedeu să fie folosit în cazul lor.

Totodată, pentru că nu ridică probleme, interpretarea rezultatelor convorbirii nu este complicată dacă ea a fost bine pregătită și bine realizată, deși uneori răzbat din inconștient reflecții ce pot fi interpretate în multiple feluri.

2.4. Metoda biografică

Având tot caracter de cunoaștere, **metoda biografică** urmărește dobândirea de cât mai multe informații despre trecutul unei persoane, despre istoria sa, dar făcând

trimiteri la actualul mod de existență, toate fiind necesare în stabilirea și realizarea profilului de personalitate a subiectului în cauză. La nivel medical, vorbim despre **anamneză** ca modalitate de reconstituire a istoriei unei boli.

Metoda biografică pleacă în primul rând de la studiul trecutului, fiindcă în primii ani ai vieții, în familie, se pun bazele caracterului și ale personalității unui om. Aici găsim cauzele primare ale comportamentului din perioada matură; firul vieții psihice concrete, desfășurat de-a lungul anilor, ne dezvăluie motivele, interesele și aspirațiile reale. Apoi, examinând modul concret de reacție al cuiva în condițiile vieții obișnuite, ajungem la o imagine corectă asupra specificului său, nedistorsionat de ambianța artificială a unui examen psihologic. (*A. Cosmovici, 1996*)

În cadrul aplicării acestei metode, sarcina noastră principală este aceea de obținere a **informației**, făcută fie **direct** (prin discuția avută cu persoana în cauză), fie **indirect** (grație discuțiilor ce se vor purta cu alte persoane care dețin, la rândul lor, informații utile nouă, despre subiectul aflat în studiu).

Totodată, **metoda biografică** compartimentează două secvențe, și anume: a) **culegerea datelor** (ce presupune, de fapt, „locul de întâlnire” al mai multor metode specifice, cum ar fi: convorbirea, analiza unor documente privind persoana în cauză, analiza unor produse realizate) și b) **interpretarea datelor culese** (proces destul de dificil, foarte important mai ales în

cadrul anamnezei, deoarece precizează în timp o serie de situații și relații care sunt definitorii în formarea personalității, cu precădere a caracterului).

Nu lipsit de importanță este modul de abordare a **istoriei vieții** ca variantă a metodei biografice. Metoda se bazează pe existența unei interacțiuni între modul în care o persoană își înțelege propria viață și realitate. „Istoria de viață” subliniază gândurile, sentimentele, interacțiunile sociale, atitudinile, concepția despre lume și viață a persoanei. Această metodă este utilă și în înțelegerea bolii de către pacient, dând acestuia impresia unui control asupra ei. Totodată, metoda are și o valoare terapeutică, permițând menținerea imaginii identității personale, dar și reconstruirea acesteia. (*A. Băban, 2002*)

În schimb, **metoda biografică**, deși prezintă avantajul autenticității datelor, nu poate elimina riscul deformării, al relatării incomplete.

Metoda aceasta are evidente similitudini cu practica spovedaniei din confesiunile ortodoxă și catolică. Ritualul spovedaniei (sau al „confesiunii”, cum se mai numește) presupune o mărturisire deliberată a propriului trecut, cu accent pe evenimentele care „apasă sufletul”, făcute de un credincios în fața preotului, ca „reprezentant” al lui Dumnezeu.

Cunoașterea acestei metode de investigație psihologică de către preot îl poate ajuta pe acesta spre a „fotografia” cu mai multă competență, fidelitate și sensibilitate fiecare caz în parte, reușind apoi să intuiască mai bine soluțiile terapeutice ideale pentru detensionarea

emotivă a credinciosului. Astfel va fi și mai mult facilitată acțiunea binefăcătoare a harului divin, credinciosul dobândind relaxarea pe care a urmărit-o atunci când a solicitat săvârșirea respectivului sacrament („Taină”).

2.5. Metoda analizei produselor activității

Bazată pe analiza unor produse concrete ale subiectului (literare, artistice, muzicale etc.), **metoda** în sine furnizează, din punct de vedere psihologic, foarte multe informații despre însușirile psihice ale persoanei în cauză. P. Popescu-Neveanu menționa faptul că produsul activității, „desprins” de individ, devine obiect de investigație psihologică, fapt care ajută la caracterizarea creatorului său. (*P. Neveanu-Popescu, 1991*)

De asemenea, potrivit lui E. Lușșa și V. Bratu, **metoda analizei produselor activității** utilizează criterii ca: a) numărul sau cantitatea totală de produse; b) distribuția și frecvența în unitatea de timp considerată; c) originalitatea și complexitatea; d) noutatea; e) valoarea și utilitatea, ea permițând dezvăluirea structurii interne a aptitudinilor și formularea de idei și legități cu caracter științific general pentru psihicul uman. (*E. Lușșa – V. Bratu, 2005*)

2.6. Studiul de caz

Referitor la **studiul de caz**, ne vom opri asupra definiției lui R. Yin, care-l definește drept o **investigație**

empirică prin care se studiază un fenomen contemporan în contextul său din viața reală, în special atunci când granițele dintre fenomen și context nu sunt bine delimitate.

R. Yin vorbește despre existența a șase surse majore pentru dovezi: 1) **documentele** (scrisori, memoriale, programe, anunțuri, procese-verbale, rapoarte scrise, documente administrative, articole din mass-media etc.); 2) **datele de arhivă** (registre, documente organizaționale, hărți, grafice, liste de nume, date de sondaj, documente personale); 3) **interviurile**; 4) **observația directă**; 5) **observația participativă**; 6) **artefactele fizice sau culturale** (dispozitiv tehnologic, instrument, operă de artă etc.); (*R. Yin, 2005*)

Prin structura sa, studiul de caz face prezentarea unui caz particular, de aceea, **protocolul** întocmirii sale, cuprinde, potrivit lui E. Bonchiș: a) o prezentare de ansamblu a proiectului de studiu (obiective, subiecte de studiu și lecturi relevante); b) proceduri de teren (prezentarea scrisorilor de recomandare, accesul la locații, surse generale de informare); c) întrebările de studiu (pe care cercetătorul trebuie să le aibă constant în vedere în timp ce adună informațiile); d) un ghid pentru raportul studiului de caz (linii generale, formatul pentru date, folosirea și prezentarea altor documente și informații bibliografice). (*E. Bonchiș, 2006*)

Studiul de caz este benefic atunci când se pot surprinde sub o formă sau alta anumite evenimente sau fenomene contemporane, implicând o analiză

conceptuală. **Situația** este „momentul” în care se dezvoltă, în complexitatea sa, **studiul de caz**.

E. Bonchiș îi reproșează acestei metode de investigație psihologică lipsa de rigoare, faptul că oferă o bază insuficientă pentru generalizare, întinderea mare în timp și finalizarea prin documente voluminoase.

3. CUNOAȘTEREA PERSONALITĂȚII UMANE

3.1. Personalitatea umană – concept structural

În *Dicționarul de Psihologie*, Popescu-Neveanu definește **personalitatea** ca pe un microsistem al invarianților informaționali și operaționali care se exprimă constant în conduită și sunt definatorii sau caracteristici pentru subiectul văzut ca o unitate bio-psiho-socio-culturală, purtător al funcțiilor epistemice, pragmatice și axiologice.

Dicționarul de Psihologie (Larousse – N. Sillamy, 1996), consideră **personalitatea elementul stabil al conduitei unei persoane**, ceea ce o caracterizează și o diferențiază de o altă persoană.

Personalitatea, care este întotdeauna unică și originală, poate fi definită numai în funcție de: apartenența la speța umană; calitatea ei de ființă socială și, deci, de membru al societății; calitatea de ființă conștientă dotată cu gândire și voință; participarea la cultură, dotarea cu valori și orientarea după aceste valori; potențialul creativității, astfel încât să se raporteze la un sistem bio-psiho-socio-cultural bine constituit.

În viziunea lui Al. Roșca **personalitatea** reprezintă îmbinarea non-repetitivă a însușirilor psihice care

caracterizează mai pregnant și cu un mai mare grad de stabilitate omul concret și modalitățile sale de conduită, astfel încât ea se identifică cu subiectul uman concret, ca obiect al acțiunii cunoașterii și valorizării propriei ființe și a mediului în care trăiește. (*Al. Roșca, 1976*)

Privind terminologia ce desemnează ființa umană în integralitatea sa, este necesar să subliniem faptul că alături de **personalitate** apar termeni ca: a) **individ** (unitate distinctă a unei specii); b) **individualitate** (ansamblul particularităților proprii unui individ, care îl deosebește de ceilalți indivizi); c) **persoană** (concept plurivalent care desemnează natura umană într-o concretizare specială; în teologie conceptul este opus celui de „individ”, caracterizându-se în special prin prezența vocației spre comuniune, spre inter-relaționare pozitivă).

Continuând periplul conceptual al **personalității**, G. W. Allport ajunge a o denumi drept „organizarea dinamică în cadrul individului a acelor sisteme psiho-fizice care determină gândirea și comportamentul său caracteristic”, menționând la un moment dat că „toată lumea știe ce este personalitatea, dar nimeni nu poate să o descrie”.

Astfel, G. W. Allport grupează definițiile personalității în **definiții prin efectul extern (1)**, potrivit cărora personalitatea este **suma totală a efectului produs de un individ asupra societății** („ce cred alții despre tine”) și **definiții prin structura internă** (care privesc personalitatea ca o entitate obiectivă, cu propria sa istorie și propria sa existență). (*G. W. Allport, 1981*)

Cuprinzătoare este definiția dată de Y. Benito **personalității**, care consideră că termenul face referire la organizarea relativ stabilă a acelor caracteristici structurale și funcționale, înnăscute și dobândite prin condiții speciale ale dezvoltării, ce **adaptează comportamentul fiecărui individ în diferite situații**. (*Y. Benito, 2003*)

Acesteia i se adaugă o nouă și pertinentă definiție, potrivit căreia **personalitatea** este un sistem structurat și ierarhizat, dinamic și evolutiv, constituit dintr-o serie de subsisteme (biologic, psihic, socio-cultural), care asigură individului o adaptare unică, originală, la mediu. Fiind un **macro-sistem**, personalitatea capătă caracteristici distincte derivate din abordarea sistemică: auto-organizare, emergență, reorganizare, tranziție, reactivitate, stabilitate etc. (*E. Bonchiș – S. Trip – M. Drugaș – C. Dindelegan, 2006*)

J. Piaget J vorbește despre trei însușiri ale structurii personalității: **totalitatea** (nici un fapt psihic nu poate fi descris ca străin sau petrecându-se în afara personalității); **transformarea** (personalitatea este într-o continuă și necesară transformare); **reglajul** (personalitatea este supusă în permanență unei continue determinări exterioare). (*J. Piaget, 1971*)

Inevitabil vom ajunge la S. Freud care, prin modelul său psihanalitic, reprezintă și astăzi un punct de referință în cunoașterea personalității umane. El a constatat că psihicul uman are o organizare etajată (inconștient – preconștient – conștient), definind: 1) **inconștientul** ca nivelul cel mai profund al psihicului, neaccesibil

direct, constituind totodată sediul instinctelor sexuale, al agresivității și dorințelor și actelor refulate etc.); 2) **preconștientul** (sediul deprinderilor date și al informațiilor care, deși nu sunt conștiente, pot fi activate la un moment dat, în funcție de necesitățile concrete); 3) **conștientul** (suprafața psihicului nostru constituit dintr-un flux continuu de informații și trăiri emoționale, având un rol important în modul specific de a fi al ființei umane).

Practic, cele trei niveluri ale psihicului uman, vor deveni, mult mai târziu, tot în viziunea lui Freud, cele trei **instanțe ale psihicului uman: Sine – Eu – Supraeu** sau **Id-ul – Eul – Supereul** (**Id-ul** = tendințele instinctive, nevoile și emoțiile; **Eu-l** = contactul cu lumea externă; **Supra-eul** = cel care interiorizează normele etico-morale).

Pentru G. Ionescu aceste trei instanțe ale personalității, deși au funcții proprii, principii operante și mecanisme particulare, cel puțin în situații normale nu acționează divergent și dezorganizat, ci într-o interdependență și completare funcțională dialectică, în virtutea aceluiași deziderat adecvat-adaptativ al persoanei umane. (*G. Ionescu, 1973*)

1) **Id-ul**, așa cum menționa însuși Freud, este „o realitate psihică adecvată” care nu are însă conștiința realității obiective, fiind și rezervorul energiei psihice, exponent al lumii interioare și al experienței subiective, are rolul de a reduce tensiunea, asigurând astfel echilibrul, liniștea și persistența organismului;

2) **Ego-ul** operează cu ajutorul procesului secundar întruchipat de gândirea realistă, având în subordinea sa funcțiile mentale, cognitive și intelectuale. El este **executorul personalității** întrucât detectează căile de acțiune, cercetează posibilitățile ambianței, testează modalitățile de răspuns, apreciază gradul și maniera în care tendințele instinctiv-hedoniste ale individului vor fi îndeplinite;

3) **Superego-ul** constituie expresia existenței individului în mediul social, fiind purtătorul normelor etico-morale și al regulilor de conviețuire socială, avându-și originea tot în Id, dar dezvoltându-se în interrelația ocazionată de experiențele Ego-ului în cadrul personalității.

Superego-ul călăuzește insul pe **căile lipsite de pericole și surprize ale circumspecției și prudenței**. Armă morală a personalității, el reprezintă mai degrabă idealul decât realul și, în virtutea acestui fapt, el caută să încorporeze insului, modele, „ideile” din realitate, prin mecanismul de „introiecție”. Prin rolul și statutul său bine definit, Superego-ul refulează impulsurile Id-ului, atunci când acestea sunt de natură instinctivo-afectivă sau agresivă, obligă Ego-ul la substituția scopurilor realiste, a scopurilor moraliste și împinge Ego-ul spre perfecțiune și sublim.

Constantin Rădulescu-Motru sesiza: „**Personalitatea** se cristalizează în jurul Eu-lui, dar în afară de Eu există și alte elemente sufletești. Eu-l este licărirea de fulgere care dezvăluie încotro merge anticiparea sufletului. Personalitatea

este mașinăria solidă care mijeste realizarea anticipației. Eu-l trăiește în clipita actualității, personalitatea sub arcada trecutului. Unul este momentul, celălalt este vectorul forței”. (*Constantin Rădulescu Motru, 1994*)

Sfera semantică complexă a conceptului de „personalitate umană” ne permite să vorbim de tipologie, de caracter și trăsături de caracter, de aptitudine și creativitate etc. În demersul nostru cognitiv vom puncta **caracterul**, definit de P. Popescu-Neveanu astfel: a) **în sens larg**, ca un mod de a fi, un ansamblu de particularități psiho-individuale ce apar ca trăsături ale unui „portret” psihic global; b) **în sens restrâns și specific**, el reunește însușiri sau particularități privind relațiile pe care le întreține subiectul cu lumea și cu valorile după care el se călăuzește, fiind un subsistem relațional-valoric și de autoreglaj. (*P. Popescu-Neveanu, 1991*)

Concis, **caracterul** este o formațiune superioară la structurarea căruia contribuie trebuințele umane, motivele, sentimentele superioare, convingerile morale, aspirațiile și idealul, în ultimă instanță, concepția despre lume și viață a acestuia. În acest context, **trăsăturile de caracter** reprezintă poziții ale subiectului față de cei din jur, un mod de a se raporta la oameni și la evenimentele existenței sale în lume, ele conturând portretul psiho-moral al persoanei.

Trăsătura de caracter

Referindu-se la **trăsătură**, M. Hansenne enumeră șapte dintre cerințele de bază ale acesteia: 1. să fie clar

definită; 2. să fie mai mult decât o habitudine; 3. să fie observabilă; 4. existența ei să poată fi demonstrată empiric; 5. să interacționeze cu alte trăsături; 6. să fie distribuită normal într-o populație; 7. să asigure consistență comportamentului unei persoane. (*M. Hansenne, 2003*)

Toate acestea converg spre ceea ce subliniază E. Bonchiș, M. Drugaș, S. Trip, C. Dindelegan, referitor la **trăsăturile și atitudinile** care alcătuiesc **caracterul**: 1. se manifestă relativ constant; 2. sunt stabilizate, generalizate; 3. includ elemente cognitive, volitive, afective, acestea din urmă conferindu-le și caracteristica bipolarității (pozitive-negative); 4. sunt asociate cu aprecieri, valori; 5. se formează de-a lungul întregii vieți, fiind puternic influențate de învățare, de experiență individuală, de modele culturale etc.; sunt organizate ierarhic în trăsături-atitudini supra și subordonate.

Este necesară nuanțarea clară a distincției dintre o **trăsătură de caracter** și o **atitudine**, aceasta din urmă fiind o modalitate de raportare la o clasă generală de obiecte sau fenomene, prin care persoana se orientează subiectiv și se autoreglează preferențial. (*E. Bonchiș – M. Drugaș – S. Trip – C. Dindelegan, 2006*)

Remarcăm în același segment al identificării corecte a caracterului, **portretul caracterial** realizat de E. Lupșa și V. Bratu, care presupune precizarea unor **caracteristici** precum:

1) **unitatea caracterului** = se referă la faptul de a nu modifica, în mod esențial, conduita, din motive de circumstanțe;

2) **expresivitatea caracterului** = se referă la nota specifică pe care i-o imprimă trăsăturile dominante;

3) **originalitatea caracterului** = se referă la coerența lăuntrică ce rezultă din modul unic de armonizare a trăsăturilor cardinale cu cele principale și cele secundare;

4) **bogăția caracterului** = este dată de multitudinea relațiilor pe care persoana le stabilește cu semenii;

5) **statornicia caracterului** = se referă la manifestarea constantă în conduită a trăsăturilor caracteristice;

6) **plasticitatea caracterului** = capacitatea de restructurare, de evoluție în raport cu noile cerințe;

7) **tăria de caracter** = forța cu care sistemul caracterial își apără unicitatea.

Caracterul fiind expresia esențializată a întregului sistem al personalității va reuși să influențeze „întreg conglomeratul”, dând sau oferind un **sens** sau altul acțiunilor noastre, de-a lungul întregii vieți. (*E. Lupșa – V. Bratu, 2005*)

3.2. Aspecte ale tipologiei umane

După N. Sillamy, **tipologia** reprezintă studiul caracterelor fizice și mentale ale ființelor umane, clasate într-un anumit număr de tipuri. Există astfel tipologii care se bazează pe: a) studiul organizării specifice corpului, utilizând măsurătorile morfologice și datele fiziologice; b) conduite și atitudini față de lume.

O altă tipologie ia în evidență 1) **Planul valorilor socio-culturale** (cei care caută puterea politică și

economică; cei pasionați de idei; cei ce se devotează semenilor; cei ce vor să unifice lumea și pe oameni); 2) **Planul politic** (tipul radical, care dorește schimbarea sistemelor stabilite; tipul conservator); 3) **Planul medical** (hiper-activii (tipul A) întotdeauna zoriți, nerăbdători, ambițioși; placizii (tipul B), destinși, așezați). (N. Sillamy, 2006)

Enumerarea tipologică având **un anumit punct caracteristic** nu este nicidecum exhaustivă. Astfel, cea mai „vehiculată” tipologie vizează compartimentul dinamico-energetic, adică **temperamentul**, cu caracter înnăscut, care structurează din punct de vedere formal conduita umană și care reprezintă o sinteză a diferitelor grupuri ale: **forței, mobilității și echilibrului**;

Forța (1) reprezintă energia, capacitatea de lucru și surprinde: a) **tipul puternic** (care suportă tensiunea psihică, este ferm, stăpân pe sine, energic în executarea acțiunilor) și b) **tipul slab** (care nu rezistă la efort, uneori este temător, nesigur, irascibil, sensibil, emotiv).

Mobilitatea (2) vizează rapiditatea de înlocuire reciprocă a excitației cu inhibiția și surprinde: a) **tipul mobil** (care trece ușor de la o formă de lucru la alta, își formează rapid noile deprinderi, le modifică și le înlocuiește pe cele vechi, ia decizii rapide, are inițiativă; b) **tipul inert** (care suportă greu variațiile în succesiunea activităților, schimbărilor și vitezelor mari, surprizele, își formează greu noile deprinderi, mișcările îi sunt lente; preferă activități tipice și fără variabilitate).

Echilibrul (3) se produce între excitație și inhibiție și reprezintă cantitatea de energie mobilizată: a) **de tipul**

excitat (neechilibrat, cu energie tumultuoasă, agresiv, irascibil, nechibzuit); b) de **tipul normal** (mișcări proporționale cu solicitările, directe și suficient de rapide, vorbire echilibrată și expresivă); c) **tipul inhibat** (se concentrează greu, obosește repede, învață încet).

Pornind de la aceste considerente, putem (pe urmele lui Hipocrate), delimita cele patru tipuri temperamentale astfel:

1) **Coleric = puternic – mobil - neechilibrat** (se caracterizează prin reacții emoționale puternice și reactivitate motorie accentuată; este impulsiv și uneori chiar violent, agresiv; face risipă de energie, reușind însă să-și dovedească rapid capacitățile; este inconstant în relațiile cu ceilalți; se exprimă puțin obiectiv, având înclinații spre exagerare);

2) **Sangvinic = puternic – mobil - echilibrat** (este vioi, vesel, bine dispus; trece rapid de la o trăire afectivă la alta; se adaptează rapid, reușind să se stăpânească relativ ușor, ceea ce îi permite stabilirea rapidă de relații sociale; se caracterizează printr-o abundență a expresiei verbale, fiind o fire comunicativă; ia ușor decizii, simțind nevoia variației situațiilor).

3) **Flegmatic = puternic – inert - echilibrat** (este calm, imperturbabil, chiar lent; se caracterizează prin echilibru emoțional, fiind puțin reactiv din acest punct de vedere, dar cu sentimente durabile; excelează în răbdare și toleranță; se adaptează mai greu și trece cu o oarecare dificultate de la o activitate la alta; este meticulos, înclinat spre rutină);

4) **Melancolic = slab – mobil / inert - neechilibrat** (este emotiv și sensibil, având dificultăți de adaptare; are o capacitate de lucru redusă, dar obține un randament progresiv; este înclinat spre reverie și interiorizare; e puternic afectat de insuccese; compensează insuccesele prin închidere în sine; este capabil de activități de migală).

I. P. Pavlov stabilește, pe baza studiilor de laborator, existența unei **corespondențe între tipurile de activitate nervoasă inferioară și tipurile temperamentale:**

- 1) tipul puternic, neechilibrat, excitabil = **colericul**
- 2) tipul puternic, echilibrat, mobil = **sangvinicul**
- 3) tipul puternic, echilibrat, lent = **flegmaticul**
- 4) tipul slab = **melancolicul**

C. G. Jung pornește de la contradicții bipolare (de tipul: zi-noapte, flux-reflux, naștere-moarte, inspirație-expirație) pentru a ajunge să distingă:

a) **tipul extravertit** = orientat spre exterior, spre cunoașterea lumii externe, evitând singurătatea; este sociabil, agreat de comunitate, animator, cu mari calități de lider;

b) **tipul introvertit** = inapt pentru dezvoltarea unor relații sociale, slab adaptat la realitate, evitând lumea, complăcându-se în singurătate; este uneori egoist și bizar, găsind în sine ceea ce extrovertitul găsește în ceilalți;

Există și o tipologie în funcție de **rezonanța afectivă**: a) **tipul extra-tensiv** (caracterizat printr-o extraordinară facilitate de realizare a unei legături interpersonale, dar și prin labilitate, instabilitate, renunțare); b)

tipul intro-ensiv (se caracterizează printr-o oarecare rigiditate, fermitate, discreție); c) **tipul coartat** (retractat, cu o slabă energie instinctivă); d) **tipul ambiegal** (fire ambivalentă).

O altă tipologie temperamentală se coagulează în jurul altor parametri: a) **emotivitatea** (reacțiile de ordin afectiv; unele persoane sunt emotive, altele non-emotive); b) **activismul** (predispoziția unor persoane spre acțiune, în timp ce altele renunță cu ușurință); c) **ecoul** („amprenta” pe care evenimentul de viață o lasă asupra unor persoane. Unele se caracterizează prin **primaritate**, respectiv preocupare pentru prezent, superficialitate, optimism, ceea ce denotă un ecou slab asupra lor al evenimentelor negative, și **secundaritate**, respectiv persoane la care evenimentele au un ecou puternic, influențând aproape paralizant prezentul și viitorul).

Astfel, pe baza acestor parametri, identificăm opt tipuri de temperamente:

- 1) **pasionații** = emotivitate - activism - secundaritate;
- 2) **colericii** = emotivitate - activism - primaritate;
- 3) **sentimentalii** = emotivitate - non-activism - secundaritate;
- 4) **nervoșii** = emotivitate - non-activism - primaritate;
- 5) **flegmaticii** = nonemotivi - activism - secundaritate;
- 6) **sangvinicii** = non-emotivi-activism-primaritate;
- 7) **apaticii** = non-emotivi - non-activism - secundaritate;

8) amorfi = non-emoțivi - non-activism - primaritate;

O altă tipologie este cea realizată în funcție de **stilul cognitiv**, care clasifică oamenii în **adaptativi** și **inovativi**. Această clasificare se referă la stilul cognitiv implicat în **creativitate** (generarea noului), **rezolvarea problemelor** (soluționarea noului) și **adoptarea deciziei**. Astfel,

a) **Adaptativul** realizează progresul, schimbarea; păstrează paradigma, consolidând-o îmbunătățind-o; se mișcă doar în interiorul paradigmei (*status-quo*-ul existent, acceptat, verificat); se angajează pentru perfecționarea datelor existente („a proceda mai bine”); în caz de nevoie, adoptă din mers paradigma; este eficient în situațiile de stabilitate; nu optează întotdeauna pentru o transformare capitală și simulată; realizează schimbarea prin evoluție;

b) **Inovatorul** atacă paradigma, restructurând-o, înlocuind-o sau chiar părăsind-o, pentru a face alte incursiuni; obsesia lui este de „a proceda altfel”; este abil în utilizarea normelor existente, dar preferă să le sfarme; practică o schimbare de tip „revoluție”.

Din perspectiva **atitudinii față de problema** primită spre rezolvare:

a) **Adaptativii** preferă situații bine stabilite și structurate, fiind preocupați de rezolvarea problemei; au tendința să accepte problema așa cum le este prezentată; preferă să avanseze puține idei de rezolvare; ideile lor sunt rezonabil ancorate în realitate, fără riscuri, dar cu eficiență imediată și eficientă; se bucură de încrederea

colectivului; sunt excelenți în includerea de noi date sau evenimente în structurile deja existente; rezolvă problema prin îmbunătățiri și eficiență sporită.

b) **Inovativii** redefinesc situațiile ambigue, instabile, mai puțin structurate; sunt descoperitori de probleme; fac risipă de variante la o problemă; ideile lor sunt mai puțin bizare, dar inacceptabile și au bătaie lungă; nu se bucură de încrederea colectivului; dacă ideea dă greș, opinia publică are sentimentul că acest lucru era previzibil; stabilesc noi structuri sau strategii; fac saltul direct la soluții.

Diferențele preponderent **structurate** de personalitate relevă:

a) **Adaptativii**, ca oameni de o mare eficiență, se definesc prin: precizie, exactitate, soliditate, prudență, spirit metodic, disciplină, conformitate, logici normative; ei acceptă regulamentele, sunt dependenți de ele și inspiră încredere; în colaborare cu inovativii conferă stabilitate, ordine, continuitate, coeziune și cooperare în grup, fiind în general sensibili la ceilalți oameni.

b) **Inovativii** sunt mai puțin eficienți, dar mai originali. Sunt indisciplinați, abrazivi, surse de dezacorduri, schimbă regulile, sunt ilogici, nepractici, având respect redus pentru tradiție. Îi șochează pe oponenți, sunt capabili de muncă de rutină și de detaliu foarte scurt timp; nu acordă atenție opiniei unanime a grupului. În colaborare cu adaptativii, reprezintă factorul dinamic în momentele periodice de schimbare radicală.

Percepția reciprocă adaptativi – inovativi

Adaptativii sunt considerați de inovativi ca: stabili, conformiști, prudenți, previzibili, inflexibili, păstrători ai sistemului și intoleranți față de situații ambigue, pe când **inovativii** sunt văzuți de adaptativi ca: plini de farmec, impresionanți, nestabili, fără spirit practic, asumându-și riscuri, incomozi, persoane care perturbă sistemul existent și creează dezacorduri.

Iată câțiva factori de referință în **stilul cognitiv adaptativ – inovativ**: intro/extro-versiunea (inovativii sunt îndeobște extrovertiți); controlul impulsului (mai prezenți la adaptativi); nevoia de structură (adaptativi); asumarea riscului (inovativi); căutarea de senzații (inovativi); sexul (bărbații sunt oarecum mai inovativi);

Conchidem împreună cu M. Zlate că, dintre toate dimensiunile personalității, **temperamentul** este cel mai ușor de observat, de identificat și de „cuantificat”. Dacă îl raportăm la celelalte dimensiuni ale personalității, la aptitudini și la caracter, temperamentul exprimă mai degrabă **forma vieții psihice și nu conținutul acesteia**, el reprezentând modul de a fi, de a se comporta al cuiva, sub aspect valoric fiind nespecific pentru personalitate. (*M. Zlate, 2000*)

3.3. Particularitățile de vârstă

Înainte de a intra în specificul particularităților de vârstă este necesar să amintim de principalii factori ai dezvoltării, operând delimitările între **ontogeneza**

(totalitatea schimbărilor sistemice, bio-psiho-sociale, intra-individuale, care au loc pe parcursul vieții unui om) și **psihogeneză** (cadrul socio-cultural în care sunt rezumate, selectate și condensate rezultatele întregii dezvoltări filogenetice).

Principalii factori ai dezvoltării genetice sunt: **ereditatea, mediul și educația**. Astfel, după E. Lupșa și V. Bratu:

1) **Ereditatea** este însușirea fundamentală a materiei vii de a transmite, de la o generație la alta, **mesaje cu specificitate**, sub forma codului genetic. În planul dezvoltării psihice ea apare ca un **complex de predispoziții și potențialități** și nu ca un inventar de capacități și trăsături deja formate. Ereditatea **constituie premisa biologică a dezvoltării**. Obiectivarea ei are caracter probabilist și oferă individului o șansă (ereditate normală) sau o neșansă (ereditate ratată).

2) **Mediul** este constituit din totalitatea elementelor cu care individul interacționează, direct sau indirect, în procesul devenirii sale. Mediul are o structură complexă ce include o mulțime de aspecte, de la elementele mediului natural și până la cele ale mediului social imediat. Ca factor ce stimulează potențialul ereditar, acțiunea mediului poate fi în egală măsură, favorabilă dezvoltării, dar și o frână sau chiar un blocaj.

3) **Educația** se definește ca activitate specializată, specific umană, care mijlocește și susține, în mod conștient, dezvoltarea, intenționalitatea și acțiunea sistemică în cunoștință de cauză. (*E. Lupșa – V. Bratu, 2005*)

Evoluția individului până la un anumit punct, dar mai ales modul de exprimare cognitivă, pot determina atât „împărțirea” ciclului vieții (de la naștere și până la moarte), cât și particularitățile de vârstă caracteristice perioadei, la un moment dat. Dar, înainte de a trata particularitățile de vârstă ale individului, e necesar să facem o precizare privind **vârsta**:

a) Vârsta **cronologică** este privită ca o constantă variabilă, relativ egalitară, pentru toate persoanele născute la aceeași dată;

b) Vârsta **psihologică** nu se referă atât la complexitatea personalității, cât la stratificarea de conduite adaptative care permit forme ascendente de adaptare și de aport social.

Pentru a analiza particularitățile de vârstă trebuie să avem în vedere **criteriile** ce stabilesc **stadiile de dezvoltare** ale personalității: 1. activitatea dominantă desfășurată; 2. sistemul de relații socio-culturale; 3. structurile psihice specifice.

Punctul de la care pornim îl constituie, în viziunea lui U. Șchiopu și E. Verza, existența a trei mari cicluri ale vieții, după cum urmează:

a) **Ciclul de creștere și dezvoltare** din primii 20 de ani de viață, ciclu care cuprinde la rândul lui sub-stadii specifice;

b) **Ciclul adult** ce prelungeste dezvoltarea psihologică a omului extinzându-se până la 65 de ani, marcând perioada în care personalitatea umană se antrenează în responsabilități sociale și profesionale contribuante;

c) **Ciclul vârstelor de regresie** (al bătrâneții), care se extinde de la 65 de ani până la moarte, timp în care se delimitează perioadele ce duc până la regresia finală, cunoscut și ca ciclul terminal; (*U. Șchiopu – E. Verza, 1995*)

Cea mai cunoscută clasificare a ciclului vieții pornește de la următoarele **stadii**: **1. perioada infantilă** (0-1 an); **2. prima copilărie sau copilăria timpurie** (1-3 ani); a doua copilărie sau **perioada preșcolară** (3-6/7 ani); a treia copilărie sau **vârsta școlară mică** (6/7-10/11 ani); **preadolescența** (10/11 ani-14/15 ani); **adolescența** (14/15 ani-18/19 ani); **tineretea** (18/19 ani-30 ani); **vârsta adultă** (30-55/60 ani); **bătrânețea** sau vârsta a treia (peste 60 de ani).

J. Piaget formulează diferențele calitative în procesul dezvoltării cognitive (mai precis al dezvoltării proceselor gândirii), distingând patru perioade majore în dezvoltarea intelectuală: **1. senzorio-motorie** = de la naștere până la 2 ani; **2. preoperațională** = de la 2 la 7 ani; **3. perioada operațiilor concrete** = între 7-și 11 ani; **4. perioada operațiilor formale** = de la 11 ani, și inclusiv vârsta adultă.

D. Levinson postulează o altă schemă a fazelor de dezvoltare din perioada adultă, orientându-se după patru perioade cu o durată de aproximativ 25 de ani: **1. copilăria și adolescența** (de la naștere până la 22 de ani); **2. perioada timpurie a etapei de adult** (de la 17 la 45 de ani); **3. perioada medie a etapei de adult** (de la 50 la 65 de ani) și **4. perioada adultă târzie** (după 60 de ani).

Cu siguranță însă, cea mai folositoare clasificare, în cazul lucrării de față, o constituie cea a lui E. Erikson, incluzând cele opt etape ale ciclului vieții:

1) **Primul an/încredere-neîncredere.** Este definitorie pentru instalarea la copil a stării de încredere sau dimpotrivă, de neîncredere față de cei din jur, fluctuantă în funcție de calitatea relației pe care acesta o stabilește cu propria sa mamă, în primul an de viață. Numai o prezență maternă caldă, tonică și receptivă la trebuințele sugarului poate inocula acestuia sentimentul confortabil și atât de vital al optimismului și al siguranței de sine.

2) **Prima copilărie/autonomie-rușine-îndoială.** Această etapă antagonică caracterizează intervalul dintre 2-3 ani, când are loc o dezvoltare apreciabilă a capacităților copilului. Dacă părinții îi stimulează manifestarea unor abilități naturale se va schița la copil un sentiment de autonomie. Dimpotrivă, un cuplu parental prea protector și inhibant, sau unul prea exigent în fața inerențelor stângăcii ale copilului, va eroda nu numai încrederea în forțele proprii, ci vor determina apariția la copil a îndoielii și a rușinii.

3) **Vârsta preșcolară/inițiativă-vinovăție.** Acest stadiu se extinde între 3-5 ani, când activismul și spiritul interogativ al copilului devin debordante. În cazul în care familia sprijină dezvoltarea particularităților respective, se cristalizează la copil spiritul de inițiativă. În schimb, dacă părinții sunt prea punitivi sau reticenți în fața acestor manifestări, copilul va manifesta un sentiment de culpabilitate extrem de nociv.

4) **Copilăria mijlocie/activitate-inferioritate.** Este vârsta care acoperă ontogeneza (între 6-11 ani), fiind marcată de începuturile școlarizării, un eveniment crucial pentru destinul individului. Acum, roadele activității școlare devin determinante, în sensul că un șirag de eșecuri îl complexează, iar succesele îi vor dezvolta nu numai spiritul activ, ci și spiritul competitiv.

5) **Adolescența/identitate-confuzie de rol.** Această etapă coincide cu adolescența, adică cu acea vârstă frenetică, dar destul de tulbure când, la capătul tuturor furtunilor bio-psihologice pe care le traversează, tânărul vrea să știe cine este cu adevărat, cine, „ce” a devenit. Așa se explică de ce în acest stadiu criza de identitate și confuziile de rol îl frisonază atât de frecvent.

6) **Adultul tânăr/intimitate-izolare.** Această secvență ontogenetică este nevoia imperioasă a individului de a pune bază unor relații sociale statornice, dar în același timp, de a găsi un partener autentic de sex opus, care să-i „populeze” intimitatea. În caz contrar, el se refugiază într-o soluție apăsătoare, fără a găsi o rezolvare optimă pentru conflictul care îl devorează.

7. **Adultul mijlociu/carieră-retragere în sine.** Se referă la vârsta când individul pendulează între două alternative, cea de a trudi în contul viitorului (față de noua generație) printr-o multitudine de activități, sau cea a centrării pe sine. Această din urmă ipostază îi stopează evoluția.

8. **Bătrânețea/integritate-disperare.** Ultimul stadiu ontogenetic este însoțit de un inevitabil bilanț

existențial. Când, la capătul inventarului retrospectiv, realizările sunt mai numeroase decât eșecurile, individul încearcă un binecuvântat sentiment de mulțumire și seninătate. Dimpotrivă, în caz contrar, aripa regretelor târzii și scadența apropiată a morții implacabile îl cufundă în cea mai dezolantă deznădejde.

Constituie un bun îndreptar de practică compartimentarea care urmează, respectiv o evidențiere a **particularităților diferitelor stadii de dezvoltare în viziunea lui G. W. Allport.**

(fig. nr.1)

Stadiul	Însușirea caracteristică	Criza	Rezolvarea crizei	Factorii sociali determinanți	Corolarul axiologic
sugarul (0-1 an)	sentimentul de încredere	încredere vs neîncredere	încredere și optimism	mama sau substitutul matern	speranța
prima copilărie (1-3 ani)	sentimentul autonomiei	autonomie vs nesiguranța	simțul autocontrolului	părinții	voința
vârsta preșcolară (3-6 ani)	tendința de a lua inițiative	inițiativă vs vinovăție	abilitatea de a-și direcționa activitatea, de a avea inițiative	mediul familial	finalitatea în acțiune
vârsta școlară mică (6-10/11 ani)	sărguință și pricepere	pricepere vs sentimentul de inferioritate	competența în domeniul intelectual, social sau al exercițiilor fizice	școala și grupul de joacă	competența
adolescența (10/11-18/19 ani)	identitatea personală	identitatea vs confuzia	integrarea diferitelor imagini ale eului într-una singură, unitară, reprezentativă	modelele și covârșnicii	unitatea

tinerețea (18/19-30 ani)	intimitatea	intimitate vs izolare	abilitatea de a stabili relații durabile, de a-și determina drumul vieții prin asumarea de obligații	prieteni, relația de cuplu	mutualitatea afectivă
adultul (30-55/60 ani)	facultatea generatoare de creație	creație vs consum	dăruirea pentru familie, societate, tânăra generație	familia, profesia	responsabilitatea, devoluțiunea
bătrânețea (55/60-...ani)	Integritate și acceptare	acceptare vs disperare	sentimentul satisfacției față de propria viață și acceptare a declinului, a morții	pensionarea, apusul vieții	înțelepciunea

4. IMPLICAREA AFECTIVITĂȚII ÎN STRUCTURILE COMPORTAMENTALE

4.1. Procesele afective primare. Trăiri și stări interioare

Po Popescu-Neveanu definește afectivitatea drept **o vibrație concomitent organică, psihică și comportamentală**, o tensiune complexă a întregului organism, cu efecte de atracție sau respingere, căutare sau evitare. (*P. Popescu-Neveanu, 1991*)

Ea este prezentă începând cu pulsațiile inconștientului și terminând cu realizările ultimative de conștiință. Tocmai de aceea este considerată componenta bazală, infrastructura psihicului, dar și nota lui definitorie, deoarece prin **afectivitate** omul se diferențiază profund de așa-zisa „inteligență artificială” (roboți, calculatoare etc.). Dacă rațiunea omului poate fi reprodusă „de” și imprimată „în” calculator, **stările și trăirile afective** vor rămâne apanajul uman specific.

Datorită unicității noastre, fiecare experimentăm într-o manieră unică o trăire afectivă, o emoție, un sentiment sau o pasiune (și gradul de implicare personală diferă de la om la om). De aici multitudinea de

interpretări și implicații ale afectivității, chiar și în structurile noastre comportamentale.

Procesele afective sunt primare în sensul că sunt înăscute, spontane, cu caracter involuntar, având o condiționare din punct de vedere biologic. Astfel, după E. Lupșa și V. Bratu, compartimentăm:

a) **tonusul emoțional** se referă la reacțiile emoționale care însoțesc orice act de cunoaștere (acționează mai ales asupra senzațiilor olfactive, auditive, oculare, kinestezice, gustative; simțim – nu simțim/ne place – nu ne place/are gust dulce – amar etc.);

b) **trăirile de natură organică** sunt determinate de funcționarea bună sau defectuoasă a organelor interne, generând stări de confort sau disconfort fiziologic;

c) **stările afective** sunt trăirile impulsive, violente, de scurtă durată, care pot scăpa de sub controlul conștiinței, cu apariție bruscă și desfășurare tumultuoasă. (*E. Lupșa – V. Bratu, 2005*)

După A. Cosmovici, **stările afective** sunt trăiri care exprimă gradul de concordanță sau neconcordanță dintre un obiect sau o situație cu tendințele noastre. El mai vorbește despre:

1) **Afectele statice** care exprimă raportul dintre noi și lume, având un **slab efect dinamogen**, nefiind motivate de o activitate îndelungată, deși pot provoca puternice reacții momentane, divizându-se în: a) stări afective elementare care cuprind atât durerea cât și plăcerea senzorială, atât agreabilul cât și dezagreabilul; b) dispozițiile; c) emoțiile;

2) **Afectele dinamice** constituite ca cele mai puternice și durabile motivări ale comportamentului uman, ele fiind: a) sentimentele; b) pasiunea.

Comportamentul nostru, privit ca o consecință a proceselor afective primare, se concretizează în moduri atitudinale diferite în situații de: furie, groază, mânie, spaimă, plâns necontrolat; **expresivitatea** este reflectată prin: mimică, pantomimică, modificări de natură organică, schimbarea vocii. Întemeiate sau nu, stările afective „construiesc” personalitatea noastră.

4.2. Procesele afective complexe. Emoțiile

Parcurgând în continuare segmentul proceselor afective complexe, vom descoperi **emoția** ca fiind:

a) Stare afectivă de scurtă durată, care traduce un specific al relațiilor mele cu un obiect ori o situație, având un caracter situațional; (*A. Cosmovici, 1996*)

b) Reacție violentă, expresivă, a organismului față de situații în care nu poate da răspunsuri adaptate sau modulate; (*A. Lieury, 1990*)

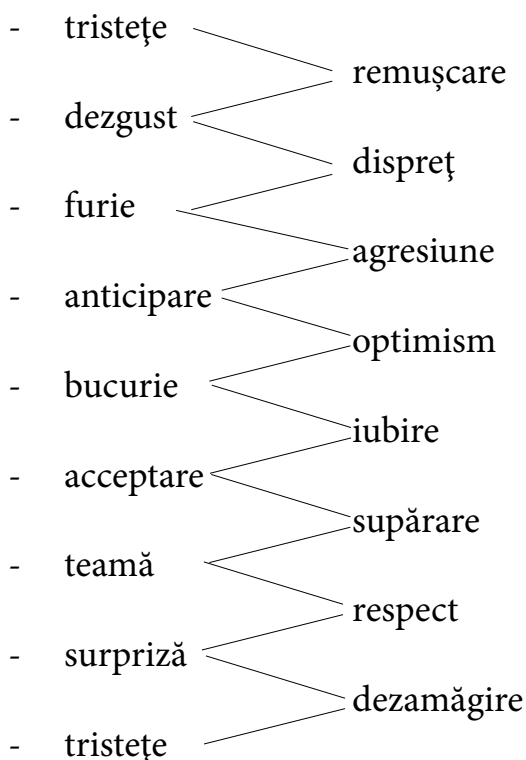
c) Eveniment sau stare din domeniul afectiv care se caracterizează printr-un ansamblu de „trăiri” psihice specifice însoțite, în mod variabil ca intensitate și calitate, de manifestări fiziologice și comportamentale; (*J. Cosnier, 2002*)

Chiar dacă șirul definițiilor ar putea continua, cert este faptul că, sub o formă sau alta, **emoția** își definește expresivitatea printr-un rol de: 1. comunicare; 2.

influențare a conduitei altora în vederea săvârșirii unor acte; 3. autoreglare; 4. contagiune; 5. accentuare sau diminuare a însuși stării afective, toate având implicații în comportamentul uman.

La nivel pastoral, emoția își are **trăirea** sa deosebită deoarece, construiește o relație, consolidează o stare și certifică o atitudine.

Identificarea celor opt emoții de bază, după R. Plutchik este grăitoare, atestând elementele de expresie comportamentală ale ființei umane, în anumite situații.



Cele opt emoții de bază sunt: teama, surpriza, tristețea, dezgustul, furia, anticiparea, acceptul și bucuria care, împreună cu derivatele lor, alcătuiesc, am putea spune „un tablou seismic” ce poate contura o structură comportamentală. Anumite emoții pot genera o întreagă gamă de mutații biologice.

În literatura de specialitate se vorbește despre existența a patru **emoții-șoc** tipice: 1) **frica (teroarea)**; 2) **furia**; 3) **tristețea în forma sa acută (disperarea)**; 4) **bucuria explozivă**, toate constituind o categorie aparte de stări afective, datorită intensității lor deosebite și a exteriorizării lor puternice prin diferite expresii emoționale, modificări fiziologice și reacții slab controlate. Ele apar când există o stare de tensiune nervoasă acumulată și intervine brusc o situație neașteptată. (*A. Cosmovici, 1996*)

Nuanțând, spunem că:

1) **Furia** se declanșează la ofensa repetată și jignitoare a unei persoane care apoi se amuză;

2) **Frica, teroarea** apare în momentul existenței bruște a unui pericol iminent, neprevăzut și necontrolat, expresia fiziologică fiind opusă furiei;

3) **Disperarea** se declanșează în fața unui fapt împlinit (moartea unei persoane dragi pe neașteptate, insuccesul la un examen) și neputința de a rezolva situația „problemă” creată; expresia fiziologică este variată (plâns, râs, șoc);

4) **Bucuria explozivă** apare atunci când aflăm pe neașteptate o veste bună, auzim despre un eveniment fericit, mult dorit; întregul organism reacționează pozitiv.

În triada **emoție-stimul-reacție** se observă **diferite** modificări bio-psiologice. Figura nr. 3

Emoții	Stimuli	Reacții
Plăcere	stimuli apetitivi	satisfacție
Mânie	frustrare, agresiune	luptă
Frică	durere, pericol de distrugere	fugă, imobilizare
Disperare	pierderea contactului social	vaiete, plâns

Interpretarea „biologică” a emoțiilor

1) **Plăcerea** (dorința sau bucuria) este compusă, înglobând ceea ce fiziologii numesc „motivații apetitive” (căutarea hranei, a unui partener sexual etc.), care ar corespunde nevoilor hedoniste (în formulare filosofică), respectiv căutarea plăcerii;

2) **Mânia** declanșează în anumite condiții o stare violentă extremă, numită „furie”, dar care, estompată, se transformă în agresivitate;

3) **Frica** (angoasa) se poate datora unei dureri sau/și pericolului distrugerii, dar, în multe cazuri (anxietatea) generează tulburări comportamentale sau mentale cu impact de durată asupra personalității umane;

4) **Disperarea** (tristețea acută) are uneori cauze sociale, fiind provocată de lipsa contactului social, sau având legătură intrinsecă cu dependența de droguri.

Interpretarea biologică a emoțiilor are importanța sa în lectura realității. Emoțiile influențează mai mult

sau mai puțin structurile comportamental-umane. Pentru a depista, cunoaște sau recunoaște o emoție ce poate declanșa un anumit tip de comportament, este necesar să decodificăm expresiile emoționale apărute într-o situație conflictuală.

Expresia constituie acea caracteristică exterioară a omului după care tragem concluzii cu privire la **starea sa de spirit**. Se disting, astfel, cinci grupe de expresii:

1) **Fizionomia** = totalitatea trăsăturilor feței care îi dau o înfățișare caracteristică; pe expresia imobilă a feței s-au putut imprima, de-a lungul anilor, atitudini și emoții;

2) **Mimica** = constituie aspectul feței în mișcare, fiind succesiunea contracțiilor diversilor mușchi în raport cu emoțiile trăite de o persoană;

3) **Postura și gesturile** = este suficientă pentru a recunoaște o persoană, identificându-i chiar și starea de spirit (trăirea sufletească din acel moment);

4) **Vocea și modul de a vorbi** = vocea, în primul rând, se modulează în funcție de emoție, constituind un indiciu emoțional consistent;

5) **Rezultatele comportamentului legate de mișcări complexe și expresive** = scrisul și desenul sunt în relație cu trăsăturile personalității, ele suferind modificări în funcție de afectele prezente în timpul desfășurării respectivelor acțiuni.

J. Cosnier conchide că **fără emoții nu există comunicare, iar fără comunicare nu există viață socială**. (*J. Cosnier, 2002*)

4.3. Procesele afective superioare. Sentimentele și pasiunile

Pragmatic, E. Lupșa și V. Bratu consideră că **sentimentele** sunt trăiri afective complexe, de lungă durată, stabile, având o intensitate moderată. (*E. Lupșa – V. Bratu, 2005*)

A. Cosmovici le cataloghează drept ample structuri de tendințe și aspirații, relativ stabile, care orientează, organizează, declanșează și reglează conduita umană. Dacă emoția este în general de scurtă durată, **sentimentele** au emoțiile la baza lor fără a se confunda însă cu ele, ele constituindu-se în niște emoții repetate, rezistente la factorii perturbativi. (*A. Cosmovici, 1996*)

Clasificarea sentimentelor

Sentimentele pot fi: a) **intelectuale**, respectiv acelea care apar în procesul cunoașterii realității și sunt un factor energizator al acesteia (curiozitate, mirare, uimire, îndoială, siguranță, nesiguranță etc.); b) **morale**, care reflectă atitudinea pozitivă sau negativă față de acțiunile proprii și ale celorlalte persoane (prietenie, mândrie, datorie, dragoste, iubire etc.); c) **estetice**, respectiv cele care ca urmare a percepției frumosului în artă, în natură sau în diferitele acțiuni ale omului (admirație, extaz).

Ca sentimente pozitive, **dragostea și prietenia** trebuie să reprezinte un punct de plecare în **a-l înțelege și a-l accepta pe om**, pornind de la nevoia sa de **a fi**, de **a exista**.

Dragostea este esențială în definirea și cunoașterea omului, ea constituind factorul coagulant al oricărei relații inter-personale amicale, expresia impulsului uman nativ spre afiliere. Speciile sociale sunt caracterizate de „faptul social” definit drept un fenomen de atracție reciprocă; s-a mai vorbit și de instinct gregar sau de un „impuls spre afiliere”, acesta indicând faptul că indivizii care aparțin unei specii sociale sunt mânați de o forță ce îi îndeamnă să caute compania semenilor lor și să lege cu ei relații de diferite tipuri, esențiale atât pentru supraviețuirea grupului, cât și a individului.

Specia umană este una socială, iar ființele umane sunt animate de **impulsul spre afiliere**, care se traduce tocmai prin existența legăturilor interpersonale de prietenie.

V. Lossky subliniază că **adevărata iubire** este unirea a două vieți, nu contopirea lor, ea netinzând spre asimilare, spre absorbția celuilalt, ci spre **afirmarea celuilalt**. „Iubirea desăvârșește firea omenească conducând-o spre unitate cu firea dumnezeiască”, consideră Sfântul Maxim Mărturisitorul. **Iubirea față de aproapele** este semnul dobândirii adevăratei iubiri față de Dumnezeu. Iubirea este un instrument de cunoaștere, prin faptul că ea identifică într-o anumită măsură subiectul cu obiectul, oglindindu-l pe cel care cunoaște în cel cunoscut. (*Lossky, 1993*)

Pornind de la Hristos care cerea ca omul să-și iubească aproapele ca pe sine însuși, **Laurentius** spunea despre **dragoste**: „Dragostea nu are nici început, nici sfârșit. Unde dragostea se poate extinde conștient, acolo

se extinde neconținut.”; „Dragostea e păzitoarea libertății tuturor.”; „Dragostea nu evită pe nimeni, ea însă se retrage de acolo de unde nu este dorită, sau de unde este izgonită cu forța.”; „Dragostea vrea să lege totul și pe toți împreună.”; „Dragostea adevărată nu face reproșuri, ea scuză, înțelege, tolerează totul.”; „Dragostea nu ridică pretenții și nu pune condiții.”;

Apostolul Pavel în prima sa Epistolă către Corinteni scrie că dragostea este calitatea primordială pe care ar trebui s-o aibă omul și descrie astfel această calitate: „Dragostea este plină de răbdare și bunătate, dragostea nu cunoaște invidia, nu se lasă și nu se ridică cu mândrie asupra altora, ea nu se comportă cu lipsă de considerație, nu cunoaște egoismul, nu se lasă cuprinsă de cuvinte amare și nu poartă pică pentru suferințele îndurate, nu se bucură dacă nedreptatea câștigă supremația, ci se bucură dacă dragostea iese învingătoare, ea nu scoate în evidență greșelile altora, ci caută să le scuze, ea crede mereu numai binele, nu-și pierde **speranța**, nu-și pierde **curajul**. Dragostea nu pierde niciodată!” (1 Corinteni 13, 4-13, în traducere neologistică).

Ce este viața omului fără dragoste? se întreba apostolul Pavel. Răspunsurile pe care le dă reprezintă un cod axiologic care trădează intuiția unei **psihologii a caracterului**: **Datoria fără dragoste îl face pe om arțăgos; Răspunderea fără dragoste îl face pe om incorect; Dragostea fără îngăduință îl face pe om dur; Adevărul fără dragoste îl face pe om critic; Inteligența fără dragoste îl face viclean; Prietenia fără dragoste îl face**

prefăcut; Ordinea fără dragoste îl face posac; Cinstea fără dragoste îl face arogant; Avuția fără dragoste îl face zgârcit; Crezul fără dragoste îl face fanatic.

Prietenia, privită metaforic ca o „porție cotidiană de relație amicală” pentru a trăi și a supraviețui, se poate amplifica, devenind o atracție interpersonală fundamentată pe o anumită afinitate.

Impulsul de afiliere (produs al unei atracții interpersonale native pre-existente) are patru funcții: a) Reducerea sentimentului de nesiguranță vizavi de cei din jur și, în același timp, întărirea sistemului de securitate; b) Stimularea pozitivă prin interesul reciproc și contactul cu celălalt; c) Posibilitatea de împărtășire a afectelor și de creare a unui sentiment de siguranță datorită empatiei; d) Confirmarea narcisistă prin atenția obținută de la celălalt și aprecierile valorizante reciproce.

Pentru ca impulsul de afiliere să se poată activa, este nevoie de anumite condiții favorabile, absolut necesare, și trebuie să poată avea loc o evaluare reciprocă pozitivă a celor doi potențiali prieteni, să existe „afinități”.

Pasiunea(-unile) în contextul proceselor afective superioare sunt acele trăiri afective foarte intense, stabile și de lungă durată, care antrenează întreaga personalitate umană. Pasiunea, având calitățile amintite anterior, se diferențiază de emoție; distincția o formulează Kant într-o manieră metaforică: „Emoția este ca o apă care se revarsă brusc rupând digul; pasiunea e un torent care curge mereu săpându-și albia tot mai adânc”. (*E. Lușșă – V. Bratu, 2005*)

Subliniem deci că pasiunea poate avea (și adeseori are) o influență **pozitivă, constructivă**, materializată în cultivarea unor aptitudini speciale. În alte situații, ea se poate constitui într-o forță **negativă, transformându-se în vicii** ce afectează distructiv întreg comportamentul uman. La rândul lor, **viciile** pot fi grupate după interes: a) **eul** – pasiuni pozitive (cupiditatea); b) **celălalt** – (gelozia, ambiția); c) **lumea** (pasiunea pentru jocurile de noroc);

Astfel, pasiunea negativă duce la o sărăcire accentuată a vieții psihice, la degradarea morală și fizică, consecința finală fiind inadaptarea și marginalizarea deliberată a individului, culminând cu grave tulburări comportamentale.

4.4. Caracteristicile vieții afective, din perspectivă pastorală

V. Pănelcu considera că **emoțiile dezorganizează conduita** în timp ce **sentimentele o organizează**. În realitate, procesele afective îndeplinesc ambele roluri, dar în condiții diferite: a) **dezorganizează conduita** atunci când intensitatea trăirilor este mare, când situația este nouă, iar organismul nu și-a elaborat încă răspunsurile comportamentale adecvate; b) **organizează conduita** dacă organismul și-a elaborat răspunsuri comportamentale pentru anumite situații, iar intensitatea trăirilor este medie.

Se remarcă astfel faptul că procesele afective sunt latura energetică a proceselor psihice și a **comportamentului uman**.

Viața afectivă a fiecăruia dintre noi presupune atingerea unui quantum de experiențe și valori umane și sociale menite a aduce în ecuație: conștientizarea trăirilor afective, a predominanței unor sentimente superioare, certificând atingerea maturității afective.

Imaturitatea afectivă presupune imposibilitatea de manifestare a personalității reale a fiecăruia dintre noi. De aceea, e important a cunoaște faptul că, fiecărei categorii de vârstă îi corespunde o caracteristică a dezvoltării sale afective, astfel:

1) 0-1 an (reacțiile afective sunt vagi, confuze și fluctuante); la 2 luni apare plăcerea; la 4-5 luni apare frica determinată de prezența unor persoane necunoscute; la 3-6 luni apare râsul; în jurul a 8 luni apare bucuria;

2) 1-3 ani (începe să se organizeze viața afectivă a copilului orientându-se spre persoane și obiecte, acesta deprinzându-se cu expresiile emoționale specifice grupului; la 18 luni se manifestă gelozia; în jurul vârstei de 2 ani stările afective sunt fluctuante: apare agresivitatea ca reacție de opoziție față de adult și nevoia de trăiri afective pozitive (trebuința de a fi iubit, de a coopera cu adultul);

3) 3-6/7 ani (se diversifică și se nuanțează viața afectivă; jocul dobândește un rol decisiv în simularea unor trăiri afective; la 3 ani apare sentimentul de vinovăție; la 4 ani apare sentimentul de mândrie; în jurul vârstei de 6 ani se pune problema prestigiului și a rușinii; se dezvoltă capacitatea de control voluntar al emoțiilor);

4) 6/7 ani – 10/11 ani (încep să apară procesele afective superioare: curiozitatea intelectuală, sentimentul datoriei, admirației, mândriei etc.);

5) 10/11 ani-14 ani (se dezvoltă în continuare sentimentele superioare precum responsabilitatea, patriotismul; apare teama de înfrângere și frica de dispreț; apare nevoia de a fi afectuos cu alții; acum începe stabilizarea vieții afective; se dezvoltă trăiri afective cu intensitate mare, puternică);

6) 14-18 ani (se accentuează controlul voluntar; se complică viața afectivă; apare prima iubire; apare criza de identitate);

7) peste 18 ani (viața afectivă se perfecționează; se ajunge progresiv la o maturitate afectivă);

5. CARACTERISTICI ALE COMPORTAMENTULUI DEVIANT

5.1. Tulburări de risc și de conduită comportamentală

Comportamentul uman reprezintă modalitateaobiectivă de adaptare la lumea în care trăim, având un nivel conștient și voluntar. Întregul comportament uman este mediat de psihic la cele două nivele, inconștient și conștient. El este nu numai modalitatea prin care-și face simțită prezența în lume, ci și expresia relației omului cu lumea.

Deci **comportamentul** poate fi privit ca o expresie externă a personalității bio-psiho-sociale prin care omul își reglementează relațiile cu lumea. Cu alte cuvinte, **comportamentul** este dependent, pe de o parte, de nivelul intelectului, de cunoștințele și experiențele de viață dobândite până la o anumită vârstă, iar pe de altă parte, de caracteristicile organizării sociale și funcționalitatea relațiilor intersubiective.

Când acest echilibru cu lumea nu este corespunzător, **comportamentul deviant** rezidă în formule de **conduită** aflate în discordanță cu valorile și normele unui anumit sistem socio-uman. Astfel, **comportamentul deviant**

se referă la forme de conduită care se îndepărtează în mod sensibil de la normele existente într-o cultură dată și care corespund unor roluri și statusuri sociale bine definite în cultura respectivă.

Astfel, în *Larousse. Marele dicționar de psihologie*, **conduita** este desemnată ca fiind o combinație de activități: a) externe, **observabile**, ale organismului, care sunt comportamentele, și b) interne, **neobservabile**, care sunt fenomene despre care se presupune că sunt concomitente (scopuri, motivații, emoții etc.).

Completată astfel, **conduita de risc** sau **handicapul de comportament** se definește ca fiind o stare în care conflictul este consemnat lumii exterioare, materializat printr-un comportament deviant al individului, fapt ce declanșează, la o anumită vârstă (de obicei preadolescența sau adolescența), **tulburări de conduită sau comportament** de tip:

a) **biopsihologic**, ce ține de criza de pubertate, adolescență și trebuie abordată ca atare;

b) **carențial**, este sănătos din punct de vedere psihic, dar vulnerabilizat afectiv, educativ, social;

c) **sociopatic**, prezintă un determinism trivalent care explică în cea mai mare parte tulburarea de comportament delictual, antisocial;

d) **patologic**, apare deja suferința psihică de tip reactiv, psihogen, putând determina, la un moment dat, un echilibru comportamental precar, chiar regresiv, dezadaptativ, derapant, potrivit intereselor lui de autoreglare și autodeterminare în procesul devenirii.

Este necesar să intrăm în contact cu o asemenea secvență atitudinală, deoarece persoana care va avea nevoie de ajutor trebuie diagnosticată corect, atât din punct de vedere biologic, cât și psiho-social. De aceea, considerăm că este necesar să schițăm câteva conduite de risc.

1) **Conduite de risc:**

a) **Neascultarea** = tulburare opozițională care numără printre cauze: carențe educative, familiale, restricții sau libertăți excesive, nonconsecvență în educație, diversivni familiale etc.;

b) **Fuga de acasă** = întâlnită la introvertiți, emotivi, anxioși, dar și la instabili psihici, agitați, frustrați afectiv, neadaptați la colectivitate, conflictuabili și labili;

c) **Abandonul școlar** = reprezintă reacția de opoziție la sistemul școlar, la reguli și la disciplină; începe cu o seria de absențe și influențe negative din partea anturajului; în sine, abandonul este considerat de victimele lui drept un act de bravură. În fapt, este o formă de teribilism și de inadaptare la comunitatea școlară;

d) **jaful** = constituie un act de violență (fie că are loc sub presiune sau nu, fie că este dus la îndeplinire individual sau în bandă), care evidențiază caracteristicile personalității dizarmonice.

2) **Tulburări de comportament social**

a) **Instabilitatea psiho-motorie** constă în incapacitatea de a fi atenți, de a păstra o atitudine coerentă, de a

păstra un ritm regulat în activitate; este evidentă după vârsta de 8-10 ani și se exteriorizează indiferent de condiții sau situații. Ea are **cauze** organice, cerebrale, fiind caracterizată printr-o stare de neliniște, de teamă, anxietate, insecuritate, având la origine situații familiale conflictuale și frustrări afective. (*S. Brumă-Popescu, 2003*)

b) **Agresivitatea** este o formă de irascibilitate exagerată, manifestată prin răspunsuri violente agresive și scăderea evidentă a pragului de frustrare; se poate exprima *hetero-* sau *auto-*agresiv și, în momente de furie, poate apărea o amnezie care estompează amintirea actului consumat. Printre **cauze** le amintim pe cele: organice cerebrale, hormonale, sociale, ambientale, precum și sentimentele de inferioritate și insecuritate.

c) **Furtul** reprezintă o stare conflictuală bazată pe carențe educative, familiale. Este necesară cunoașterea de către subiect a sensului noțiunii de „proprietate”. După „mecanism”, există furt „prin imitație”, „din necesitate”, ca „reacție de compensare”, ca „reflectare a ostilităților”, ca modalitate de asigurare a unei existențe parazitare; caracterul patologic al acestui comportament ține de contextul general al trăsăturilor de personalitate.

d) **Fuga (de acasă) și vagabondajul**. Fugile repetate conduc la vagabondaj și asociere cu scopul de săvârșire a unor acte delictuale (în grupuri, bande). Printre **cauze** enumerăm: particularitățile dizarmonice ale personalității, sugestibilitatea, lipsa încrederii în sine, instabilitatea afectivă, eșecurile în adaptarea școlară, atracția

străzii, mediul familial despot, lipsa de supraveghere. Determinante pot fi atât condițiile de mediu, cât și o serie de particularități dobândite sau câștigate, precum și prezența anumitor deficiențe mintale.

Vagabondajul, deteriorare comportamentală gravă cu o evoluție spectaculoasă ce este dublată adeseori de forme aberante (cum ar fi prostituția și perversitatea sexuală), se pot greva pe un climat familial pluri-carențial, impropriu educativ, dar și pe existența unor trăsături instabile de personalitate dizarmonică. (*S. Brumă-Popescu, 2003*)

Există anumiți **factori** (interni și externi) care pot facilita apariția comportamentelor deviante. Implicarea consilierului pastoral în aceste situații este benefică, ținând cont de faptul că **este mult mai ușor să previi decât să intervii**, după ce fapta s-a consumat. În acest context,

1) **Familia** influențează comportamentul membrilor săi, contribuind la procesul de socializare a acestora. În structura sa, familia poate să fie: a) normală (mamă, tată, frați); b) dezorganizată (monoparentală prin divorț sau deces); c) cu un status social precar (părinte/părinți șomeri, plecați în străinătate, privați de libertate); d) inexistentă (copii abandonați la naștere în grija organelor publice abilitate).

Este cunoscut totodată faptul că, pe lângă familii bine structurate prin înțelegere și respect reciproc, există și **familii care practică un stil educațional deficitar**, lipsit de valențe morale, și care adoptă o atitudine

permisivă și tolerantă față de comportamentele devian-te ale tinerilor, determinând, în cele mai multe cazuri, o subsocializare morală a membrilor săi.

2) **Școala**, prin întreaga sa construcție educațională, reprezintă **un pion important în conturarea viitoare a personalității umane**. Dacă pentru unii (și, în general, pentru cei mai mulți) școala reprezintă un punct de referință atât din punct de vedere al activităților cognitive, cât și un „bonus” de încredere în viitoarele relații cu comunitatea, pentru un anumit segment din populația școlară (și vârsta acesteia începe să scadă), școala este percepută ca: regulă, disciplină, învățat, constrângere, optica personală variind de la caz la caz.

Criticabilă este și situația școlară în care **primează partea instructivă în detrimentul celei educative**, fiind în prim plan elevii buni la învățătură și cei care nu creează probleme, și neglijați cei slabi și neadaptați regimului școlar, realizându-se **adevărate piramide ierarhice** care pot determina și declanșa asupra acestora din urmă reacții de frustrare. Aceștia vor căuta **compensare mai ales în comportamente antisociale** în cadrul grupurilor stradale, pentru „a impresiona”. (S. Brumă-Popescu, 2003)

3) **Mediul extrafamilial** influențează comportamen-tul individului deoarece acesta pot dobândi în cercul de prieteni, de la vecini, colegi, „gașcă” și/sau grup de car-tier, prin exemplele negative, o „contaminare” cu o con-duită deviantă, mai ales atunci când familia *de facto* nu se implică și nu realizează faptul că, lăsând totul în grija celor din jur, persoana în cauză va deprinde atitudini

antisociale lipsite de coerență și motivație logică. (*S. Brumă-Popescu, 2003*)

4) **Mass-media** poate alimenta și stimula starea de conduită comportamentală. Este cunoscut deja faptul că violența văzută la televizor sau cinema duce la creșterea agresivității și criminalității, efectul fiind și mai mare în rândul copiilor cu tulburări afective și caracteriale, precum și în rândul acelor cu sentimentul frustrării afective.

Acesteia i se adaugă și **literatura beletristică** care are eroul principal plin de „relele societății”, și **ziarele** ce abundă în știri ce pot manipula conștiințele și altera simțul valorii. Astfel suntem aproape de **conduite comportamentale deviante ce pot duce până la delincvență**, dezvoltând autentice **personalități antisociale**, cristalizate lent în timp. (*S. Brumă-Popescu, 2003*)

5.2. Identități ale elementelor psihopatologice

V. Predescu definește **psihopatiile** drept un grup polimorf de evoluții patologice ale personalității, caracterizate clinic printr-o insuficientă capacitate (episodică sau permanentă) de adaptare armonioasă și suplă la condițiile obișnuite ale mediului familial și social. (*V. Predescu, 1989*)

Dintre elemente definitorii ale psihopatiilor amintim:
a) controlul incomplet al sferelor afectiv-voliționale și instinctive; b) nerecunoașterea defectului structural; c) incapacitatea de integrare armonioasă în mediul social.

G. Cornuțiu consideră tulburarea de personalitate o structură rigidă, un mod dezechilibrat și limitativ de personalitate, care predispune persoana în cauză la eșecuri adaptative (permanente ori episodice), în raport cu mediile sale conjuncturale de viață. Aceste eșecuri nu sunt obligatorii, apar doar în raport cu anumite condiții de mediu. Eșecurile există ca potențial pe toată durata vieții persoanei în cauză. Acest potențial, pentru majoritatea tulburărilor de personalitate, se atenuază treptat, odată cu vârsta dar, pentru altele (cum ar fi tulburările de personalitate de tip paranoid) se pot chiar accentua. (*G. Cornuțiu, 2003*)

F. Tudose prezintă câteva posibile caracteristici ale pacienților cu tulburări de personalitate: modele de comportament cronice și durabile, nu episodice; blama-re constantă a altora; ușor de înfuriat sau de făcut geloși; funcția ocupațională și socială tulburată; dependență sau independență excesivă; impulsivi sau compulsivi; standarde și opinii inflexibile; iritabilitate; abilități empaticе reduse; înșelarea persoanelor pentru un câștig propriu; egocentrism; deseori manifestă rezistență la tratament; trec de la subevaluare la supraevaluare; relații interpersonale tulburi sau instabile; (*F. Tudose, 2002*)

Toate acestea conturează un **comportament definitoriu pentru personalitatea dificilă**. Trăsăturile de caracter ale acestui tip de personalitate fiind foarte rigide, inadaptate situațiilor, cauzează suferință propriei persoane precum și celorlalți. Identificarea anumitor tipuri de personalitate dificilă face posibilă o mai bună

înțelegere a reacțiilor acestora în diferite situații, favorizând un progres continuu în materie de psihoterapie și de tratamente. (*Fr. Lelord – Ch. Andre, 1998*)

Fr. Lelord și Ch. Andre remarcă faptul că „personalitățile dificile sunt aiodoma fenomenelor naturale: există dintotdeauna și vor continua să existe de-a pururea. A te revolta ar fi la fel de lipsit de sens precum ar fi dacă te-ai mânia pe vreme ori pe legile gravitației. Iată și un motiv pentru care ar trebui să acceptați personalitățile dificile: acestea n-au nici o vină de a se fi născut cu o asemenea fire, nu și-au ales singure tipul de personalitate. Amestec de ereditate și educație, ele au dezvoltat comportamente care, cel mai adesea, nu le reușesc și de care, am putea spune, nu sunt complet responsabile. Cine ar alege deliberat să fie excesiv de anxios, de impulsiv, suspicios, mult prea dependent de ceilalți sau obsedat de detalii? O respingere n-a ameliorat niciodată starea cuiva, cu atât mai mult cu cât este vorba despre oameni cu probleme. Faptul de a-i accepta constituie adesea un prim pas necesar pentru a-i determina să-și schimbe unele comportamente”.

Pentru o mai bună „gestionare” a manifestărilor persoanelor cu personalități dificile, vom încerca, apelând la aceiași autori, să schițăm atitudinea recomandabilă față de cei în cauză.

1. Personalitatea anxioasă. Oamenii care se încadrează în această categorie își fac griji mult prea intense și frecvente pentru sine și pentru cei din jurul lor; tensiunea lor fizică este adesea excesivă; manifestă o

permanentă atenție la riscuri: vigilență față de tot ceea ce ar putea lua o turnură neplăcută, pentru a controla chiar situații cu un risc redus.

În raport cu reprezentății acestui tip de personalitate **este recomandabil**: 1. să le inspirăm încredere; 2. să-i ajutăm să deprindă arta relativizării; 3. să practicăm în raport cu ei un umor binevoitor; 4. să-i determinăm să se trateze. În schimb, este **nerecomandabil**: să-i lăsăm subjugăți de propriile angoase; 2. să-i luăm prin surprindere; 3. să le împărtășim propriile neliniști; 4. să abordăm subiecte de conversație penibile.

2. Personalitatea paranoică. Aceasta se caracterizează prin **suspiciune** (îi suspectează pe ceilalți că ar fi rău intenționați în ceea ce o privește; se protejează în permanență, fiind atenți la ceea ce se petrece în jur, neavând încredere; pune la îndoială loialitatea altora, chiar a celor apropiați, fiind adesea geloasă; caută energic și în detaliu dovezi în sprijinul bănuielilor sale, fără a ține seama de situația în întregul ei; dacă acest tip de personalitate se simte ofensată, este gata de represalii disproporționate; este preocupată de propriile drepturi, ca și de problemele de prioritate, simțindu-se foarte facil ofensată) și **rigiditate** (se arată rațională, rece, logică și rezistă oricăror argumente ce vin din partea celorlalți; îi este greu să manifeste tendințe ori emoții pozitive, nu prea având simțul umorului).

În momentul relaționării cu oameni aparținând acestui tip de personalitate este **recomandabil**: să ne

exprimăm limpede motivele și intențiile; să respectăm conveniențele cu scrupulozitate; să menținem un contact regulat cu el (ea); să facem referiri la legi și la regulamente; să le lăsăm unele mici victorii, dar selectându-le bine; să ne căutăm aliați în altă parte. În schimb, este **nerecomandabil**: să renunțăm la a lămuri neînțelegerile; să le atacăm imaginea care o au despre sine; să comitem greșeli; să le bârfim, căci vor afla; să discutăm politică; să devenim, la rândul nostru, paranoici.

3. Personalitatea histrionică caută să atragă atenția celorlalți, neagreând situațiile în care nu este obiectul atenției generale; caută stăruior afecțiunea propriului anturaj; dramatizează exprimarea propriilor emoții care sunt foarte schimbătoare; stilul discursului său este mai degrabă emoțional, căci evocă impresii și este lipsit de precizie și detaliu; are tendința de a idealiza sau dimpotrivă, de a deprecia excesiv persoanele din anturajul său;

În relaționarea noastră cu cei aparținând acestui tip de personalitate este **recomandabil**: a) să ne așteptăm la tot felul de exagerări și dramatizări; b) să-i lăsăm din când în când să se manifeste, stabilind unele limite; c) să-i arătăm interes ori de câte ori are un comportament „normal”; d) să ne pregătim să trecem de la statutul de „erou” la cel de „infam” și, invers. Este în schimb, **nerecomandabil**: să ne amuzăm pe seama lor; să ne lăsăm impresionați de tentativele de seducție care sunt adesea fictive; să ne lăsăm prea tare înduioșați.

4. Personalitatea obsesională se caracterizează prin **a) perfecționism** (este exagerat de atentă la detalii, proceduri, reguli și la organizare, adesea în detrimentul rezultatului final); **b) obstinație** (este încăpățânată, stăruie cu înverșunare ca lucrurile să fie făcute după cum consideră ea și respectându-se reguli); **c)** în relațiile cu ceilalți este **rezervată** fiindu-i greu să-și exteriorizeze emoțiile pozitive; adesea este foarte formală, glacială, timidă; **d) nehotărâtă** (îi este greu să ia decizii din teama de a nu comite vreo greșală; tergiversează lucrurile și cugetă exagerat de mult); **e) rigoare morală** (este extrem de conștiincioasă și scrupuloasă).

În relaționarea noastră cu cei aparținând acestui tip de personalitate este **recomandabil**: să le arătăm apreciere pentru simțul ordinii și al rigorii; să le respectăm nevoia de a prevedea și de a organiza totul; când merg prea departe, să le aducem critici precise și motivate; să le arătăm că suntem o persoană previzibilă și că se poate bizui pe noi; să le facem să descopere bucuriile destinderii; să le încredințăm sarcini pe măsura lor, în care „defectele” lor să se transforme în tot atâtea calități. În schimb, este **nerecomandabil**: să le ironizăm pe seama maniilor lor; să ne lăsăm antrenați prea departe în sistemul lor; să le copleșim cu prea multă afecțiune, recunoștință sau cu daruri.

5. Personalitatea narcisică, despre sine, are sentimentul că este excepțională, deasupra oamenilor de rând și că i se cuvine mai mult decât celorlalți; este stăpânită

de ambiția de a avea succese răsunătoare, atât în plan profesional, cât și în viața personală; adesea este extrem de preocupată de înfățișarea sa și de vestimentație. În relațiile cu ceilalți, se așteaptă la atenție, privilegii, fără a se simți însă obligată la reciprocitate; când nu i se acordă privilegiile pe care le așteaptă, devine furibundă; îi exploatează și îi manipulează pe ceilalți pentru a-și atinge scopurile; manifestă destul de puțină empatie, iar emoțiile celuilalt nu o prea mișcă.

În relaționarea noastră cu cei aparținând acestui tip de personalitate este **recomandabil**: ori de câte ori este sinceră, să o aprobăm; să-i explicăm reacțiile celorlalți; să-i respectăm cu scrupulozitate conveniențele; să nu-i aducem critici decât când este absolut necesar, iar atunci să fim extrem de preciși; să păstrăm discreția asupra propriilor noastre reușite și privilegii. Este, în schimb, **nerecomandabil**: să i ne opunem sistematic; să nu fim atenți la tentativele ei de manipulare; să ne așteptăm la recunoștință.

6. Personalitatea schizoidă pare adesea impasibilă, detașată, greu de deslușit, indiferentă la elogiile sau criticile celorlalți; preferă mai cu seamă activități solitare; are puțini prieteni apropiați, deseori chiar din cadrul familial; nu leagă prietenii cu ușurință; nu caută compania celorlalți;

În relaționarea noastră cu cei aparținând acestui tip de personalitate este **recomandabil** să le respectăm nevoia de singurătate; să le punem în situații care sunt pe

măsura lor; să le observăm lumea interioară; să le apreciem calitățile ascunse. În schimb, este **nerecomandabil**: să le cerem să manifeste emoții puternice; să le obligăm la prea multă conversație; să le lăsăm să se izoleze complet. (C. Enăchescu, 2005)

7. Comportamentul de tip A. Acesta luptă împotriva timpului, este febril, preocupat să meargă totul mai repede, să facă cât mai multe într-un timp limitat, este obsedat de exactitate și este intolerant față de încetinea- la altora; are simțul competiției, își dorește să „câștige” până și în situații de viață anodine, în conversație de pildă, ori în sporturile practicate în timpul liber; se implică în acțiuni, muncește enorm, pune suflet în tot ce face, iar activitățile din timpul liber devin tot atâtea sarcini cu un scop bine determinat.

În relaționarea noastră cu cei aparținând acestui tip de personalitate este **recomandabil** să fim punctuali și să-i dovedim că se poate bizui pe noi; de câte ori încercăm să ne impună punctul de vedere, să-l susținem pe al nostru; să-l ajutăm să învețe arta relativizării; să-l ajutăm să descopere bucuriile adevăratei destinderi. Este, în schimb, **nerecomandabil**: să negociem cu el „la cald”; să ne lăsăm antrenati în competiții inutile; să dramatizăm conflictele cu el.

8. Personalitatea depresivă se caracterizează prin pesimism; în orice situație s-ar afla, vede doar latura sumbră a lucrurilor, posibilele riscuri, supraevaluează

aspectul negativ, minimalizându-l pe cel pozitiv; are o perpetuă dispoziție tristă, este o persoană posacă de obicei, chiar și atunci când lipsesc evenimentele neplăcute care să justifice această dispoziție; se caracterizează prin anhedonie, în sensul că nu prea resimte plăcerea, nici în cazul unor activități ori situații considerate în mod obișnuit ca fiind agreabile; este ușor depistabilă în cazul său autodeprecieri, în sensul că nu se simte „la înălțime”, nutrește sentimente de inaptitudine ori de culpabilitate (chiar și atunci când ceilalți îl apreciază).

În relaționarea noastră cu cei aparținând acestui tip de personalitate este **recomandabil** să-i atragem atenția prin întrebări asupra laturii pozitive a oricărei situații; să-l antrenăm în activități agreabile, care să fie pe măsura sa; să-i arătăm considerația într-un mod adecvat; să-l îndemnăm să consulte un specialist. În schimb, este **nerecomandabil**: să-i facem morală; să ne lăsăm târați în marasmul ei.

9. Personalitatea dependentă simte **nevoia de a fi ajutată și susținută de ceilalți**, fiind reticentă când este vorba să ia singură decizii; de multe ori îi lasă pe ceilalți să ia în numele ei decizii importante; preferă să-i urmeze pe ceilalți decât să vină cu unele inițiative; nu-i place să fie singură, ori să facă singură unele lucruri. Este permanent terorizată de **teama de a nu strica relațiile cu ceilalți**; de aceea, pentru a fi pe placul celorlalți, spune mereu „da”; este extrem de afectată și anxioasă atunci când este criticată și dezaprobată; acceptă munci puțin

gratificante, pentru a se face plăcută celorlalți; rupturile o tulbură teribil.

În relaționarea noastră cu cei aparținând acestui tip de personalitate este **recomandabil** să le laudăm mai mult inițiativele decât reușitele, să le ajutăm să banalizeze eșecurile; dacă ne cer sfatul, înainte de a răspunde, să le chestionăm în privința punctului lor de vedere; să le vorbim de îndoielile și slăbiciunile noastre, neșovăind să le cerem noi înșivă sfatul și ajutorul; să le ajutăm să-și multiplice activitățile; să le facem să înțeleagă că sunt o serie de lucruri pe care le putem face fără ele, dar că aceasta nu înseamnă că le respingem.

În schimb, este **nerecomandabil**: să luăm decizii în locul lor, chiar dacă ne-o cer; să le sărim în ajutor ori de câte ori sunt în impas; să le criticăm inițiativele, chiar dacă nu sunt bune; să le abandonăm cu desăvârșire pentru a le „învăța să se descurce singure”; să le îngăduim să plătească prețul dependenței lor; să le lăsăm să ne „invadeze”.

10. Personalitatea pasiv-agresivă, atât în domeniul profesional cât și în viața personală, manifestă rezistență la exigențele celorlalți; discută excesiv de mult ordinele și critică pe reprezentanții autorităților; într-un mod ocolit „tărăgănează” lucrurile, este intenționat ineficientă, stă îmbufnată, „uită” anumite lucruri, se plânge că este neînțeleasă ori desconsiderată, sau că este rău tratată.

În relaționarea noastră cu cei aparținând acestui tip de personalitate este **recomandabil** să fim amabili; să le

cerem părerea de câte ori este posibil; să le ajutăm să se exprime deschis; să le reamintim regulile jocului.

În schimb, este **nerecomandabil** să ne prefacem că nu le-am remarcat împotrivirea; să le criticăm aidoma unui părinte; să ne lăsăm antrenați în jocul represaliilor reciproce.

11. Personalitatea evitantă se caracterizează prin hipersensibilitate; criticile și ironiile o înspăimântă, îi e teamă de ridicol; evită să intre în relații cu ceilalți atâta vreme cât nu e sigură de bunăvoința necondiționată a acestora; evită situațiile în care i se pare că ar putea fi jignită sau s-ar simți stingheră (noi cunoștințe, un post important, o relație intimă); se caracterizează prin auto-depreciere, având o stimă de sine redusă și de cele mai multe ori își subestimează capacitățile și reușitele; din teama de eșec, optează deseori pentru un rol mărunț sau pentru posturi mult sub capacitățile sale.

În relaționarea noastră cu cei aparținând acestui tip de personalitate este **recomandabil** să i se propună obiective de dificultate progresivă; să-i arătăm că ne interesează opinia ei; să-i arătăm că acceptăm să fim contraziși; dacă vrem să o criticăm, să începem printr-un elogiu mai general, și abia apoi să aducem critici unui comportament anume; să o asigurăm de sprijinul nostru constant; să o îndemnăm să consulte un specialist.

Este, în schimb, **nerecomandabil**: să o ironizăm; să o enervăm, să o lăsăm să-și asume toate muncile ingrate.

În continuarea periplului nostru de diagnoză, mai putem aminti personalitățile de tip:

12. Narcisic-histrionic este o personalitate mixtă ce vădește comportamentul teatral și seducător al personalității histrionice, dar și sentimentul de superioritate și susceptibilitate al personalității narcisice;

13. Evitant-dependentă are loc o întrepătrundere a celor două tipologii deja menționate;

14. Antisocială (sociopată) se caracterizează printr-o lipsă de respect față de regulile și legile vieții în societate, asociată unei impulsivități, unei incapacități de a face proiecte pe termen lung și unui simț al culpabilității redus (până la absența lui totală);

15. Bordeline este marcată de comportament impulsiv, provocat de astă dată de o dispoziție fluctuantă care indică o stare de criză aproape permanentă; este asaltată de emoții puternice, greu controlabile, mai cu seamă de stări de furie puternică împotriva celorlalți, dar și a propriei persoane;

16. Schizotipală nutrește convingeri și percepții bizare asupra celorlalți, a propriei persoane și a restului lumii;

17. Sadică se caracterizează printr-o serie de comportamente sau atitudini menite să aducă suferință celui alt, să-l domine;

18. Cu conduită de eșec este caracteristică persoanelor care par să-și „saboteze” cu bună știință viața, deși dispun de toate resursele pentru a proceda și altfel.

Corolar al acestui capitol ar putea fi „Rugăciunea seninătății”: „Doamne, acordă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul să pot schimba lucrurile pe care le pot schimba și înțelepciunea de a vedea diferența”.

6. IMPLICAREA ECOPSIHOLOGIEI LA NIVEL PASTORAL

6.1. Elemente de construcție conceptuală

E. Bonchiș pornește în definirea **ecologiei și a psihologiei ecologice** de la etimologia primului termen, amintind faptul că **ecologia** derivă din grecescul **oikos = casă și logos = știință**, însemnând într-o primă traducere **studierea relațiilor dintre organism și mediu**. (*E. Bonchiș, 2006*)

P. Popescu-Neveanu amintește faptul că ecologia umană acordă importanță atât aspectelor fizice, cât și aspectelor biologice ale mediului, respectiv caracteristicilor constructiv-cultural-informaționale, precum și modalităților de reacție în grup la aceste caracteristici. (*P. Popescu-Neveanu 1991*)

Cu alte cuvinte, ecologia face trimitere la condițiile de mediu în care o persoană trăiește și modul în care este afectată de acestea, direct sau indirect. **Psihologia ecologică** apare ca o alternativă la cea experimentală, sugerând nu eliminarea cercetărilor riguroase de laborator, ci completarea lor cu cercetări desfășurate în mediul natural (*M. Zlate, 2001*).

Concluzionând, spunem că **psihologia ecologică** urmărește **manifestarea capacităților psihice umane în condiții naturale**. Este necesar însă să operăm anumite nuanțări:

a) Să se facă o distincție clară între ceea ce numim **fenomene profunde (competențe) și fenomene de suprafață (performanțe)** și să se indice raporturile dintre aceste două niveluri;

b) Să se precizeze **contextul dezvoltării** (adică să se identifice „nișa de dezvoltare”);

c) Să se raporteze comportamentele individuale la realitatea colectivă;

d) Să se sublinieze relația dintre „nișa de dezvoltare” și contextul cultural sau ecocultural; să se stabilească echivalențe funcționale, conceptuale și psihometrice existente în diferite culturi;

e) Să se evidențieze legăturile dintre variabilele inter și intra-individuale, sau să precizeze **interacțiunea dintre tipurile de subiecți și tipurile de situații**.

6.2. Copilul. Apartenența și educația sa religioasă

În psihopedagogie este foarte cunoscută expresia: „Copilul este un animal *educandum*”. Prin educație el dobândește experiența de care are nevoie pentru a se adapta la o lume atât de complexă precum cea de astăzi.

Astfel, din perspectiva elementelor de ecopsihologie, prima copilărie trebuie să-i ofere copilului spațiul pentru

cristalizarea educației religioase, prin mici povești inspirate din Biblie sau create „ad hoc”, prin frecventarea bisericii, prin prăznuirea sărbătorilor religioase, prin răsfoirea unor cărți cu poze din viața și faptele Mântuitorului Iisus Hristos etc. De asemenea, copilul va fi învățat să se roage. (*A. Munteanu, 2003*)

În fapt, părinții trebuie să-și asume cu toată responsabilitatea și de timpuriu **cultivarea acestui „sentiment oceanic”**, cum numea Romain Rolland „dorul de transcendență”, ce portretizează orice ființă umană. Perioada preșcolară precum și vârsta școlară mică (6/7 ani-10/11 ani) constituie etape clare de concretizare a acestui demers, existând acum și un tip instituționalizat de învățământ.

Cunoscând faptul că după naștere copilul se dezvoltă într-un anumit context ecologic și social, putem contura **„nișa de dezvoltare” (aceasta reprezintă totalitatea elementelor cu care un copil intră în relație la o anumită vârstă)**. Aceasta este compusă din trei subsisteme principale:

a) Subsistemul 1 conține contextul fizic, ecologic și socio-cultural în care se realizează dezvoltarea copilului;

b) Subsistemul 2 cuprinde tradițiile culturale și practicile educaționale;

c) Subsistemul 3 cuprinde etno-teoriile despre educație și educatori, privitoare la creșterea și educarea copilului.

Schematic, **nișa de dezvoltare** poate fi reprezentată având un caracter explicativ, postulând achizițiile,

comportamentele și reprezentările tipice ce se găsesc într-un grup cultural și determină dezvoltarea copilului.

Dintr-o perspectivă interculturală dezvoltarea copilului presupune **traversarea succesivă a unor nișe de dezvoltare**; pentru fiecare vârstă noi putem identifica un alt mediu fizic și social în care evoluează copilul, alte atitudini și comportamente educative ale adulților. Nișa de dezvoltare conferă un cadru teoretic și metodologic util în **înțelegerea mediului**, cu o perspectivă **dinspre copil** și nu invers. (N. Lehalle – D. Mellier, 2002)

Pentru a putea evidenția importanța dar și modalitatea implicării ecopsihologiei în actul educațional-religios exercitat asupra copilului, vom porni de la o bază teoretică, **teoria istorico-culturală a lui J. Valsiner**, care și bazează raționamentul pe influențele mediului socio-cultural asupra evoluției copilului. Teoria lui Valsiner (inspirată din teoria lui Vigotski) se individualizează prin conceptul multiplu de „zone”. **Astfel, identificăm: (E. Bonchiș, 2006)**

a) Zona liberei mișcări (*Zone of Free Movement – ZFM*) este formată din lucruri, elemente, obiecte disponibile, care-i permit copilului să se deplaseze în mediul său particular. Fac parte din această zonă inclusiv oamenii și mijloacele cu care copilul intră în interacțiune. Diferitele experiențe din ZFM vor facilita, atât copilului, cât mai ales educatorului, selectarea acelor acțiuni considerate favorabile dezvoltării lui armonioase. ZFM diferă de la o comunitate la alta, un „plus de zonă” oferindu-i copilului oportunități sporite de dezvoltare.

b) Zona de încurajare a acțiunii (*Zone of Promoted Action – ZPA*) reprezintă **modelele de acțiune** pe care educatorii le promovează sau care sunt dependente de familie și de cultura specifică a unei comunități.

c) Zona proximei dezvoltări (*Zone of Proximal Development – ZDP*) se definește ca un ansamblu de acțiuni pe care copilul nu poate să le efectueze fără ajutorul unei alte persoane (*J. Valsiner, 1987*).

Interacțiunea dintre cele trei zone oferă o interpretare nouă a fenomenelor privitoare la dezvoltarea copilului, ceea ce permite părinților și educatorilor să selecteze metodele de educație adecvate, să formuleze și să fixeze corect obiectivele și regulile de comportament din diferite stadii ale dezvoltării copilului.

Factorii istorico-culturali operează la niveluri diferite cum ar fi: mediul fizic, elementele de cultură materială; obiceiurile, cunoștințele sociale, religioase și artistice, valorile morale și estetice. Această configurație a elementelor din interiorul unei societăți este considerată a fi produsul evoluției istorice și a mediului social.

Toate aceste concepte propuse de J. Valsiner sunt utilizate în mod frecvent în domeniul practicii educaționale. Metodele sale de cercetare presupun: a) observarea relațiilor reciproce dintre copii și educatori, a interacțiunilor ce pot fi înregistrate sau filmate; b) analizarea comentariilor educatorilor privitoare la mediul în care ei recunosc influențe străine; c) sondaje și cercetări istorice, colectări de informații despre obiceiurile susceptibile de a afecta interacțiunile dintre educatori și copii.

Aplicarea elementelor de ecopsihologie vizând educația religioasă a copilului poate începe de la relația acestuia cu propriii părinți. H. Vlachos (2001) avertizează:

1) Copiii, fiind rodul dragostei părinților, constituie un liant între soți. „Copilul care se naște este un fel de pod care unește părinții. Astfel, trei trupuri devin unul, deoarece copilul are o mare forță de coagulare”. (Alte exemple sugestive: podul unește două cetăți pe care le desparte râul; gâtul leagă capul de restul trupului; în dans sunt uniți toți dansatorii cu mâinile și este creat cercul). Astfel, copilul este o verigă unificatoare care dezvăluie și mărește unitatea soților.

2) Copiii sunt o mângâiere peste moarte, dând și simțământul continuării vieții.

3) A treia binefacere este că părinții sunt binecuvântați prin prezența copiilor, îndeosebi când sunt crescuți în armonie și când, primind o bună educație, trăiesc o viață socială și familială corespunzătoare.

Privind dintr-o perspectivă pedagogică elementele de **ecopsihologie**, vom descoperi faptul că cele **trei zone** definite de Valsiner au o **aplicare practică** în domeniul educației religioase a copilului. Astfel:

a) **Zona liberei mișcări (ZFM)**. Este momentul în care copilul se mișcă, percepe în felul său mediul educației bisericești, începând să se adapteze la acesta. Astfel, întâlnim în biserică prezența copilului încă de la câteva luni, purtat în brațe de părinți, apoi (aproximativ până la 6 ani) este lăsat „să adulmece singur” misterul, frumusețea și sacrul bisericii. Pentru copil, ceremonialul,

atmosfera, îmbrăcămintea preoților, exercită o forță atractivă, stimulându-i imaginația și exersându-l „întru înțelepciunea gândului”. El începe să „prindă” darul rugăciunii, să participe la întregul ceremonial care-l fascinează și-i determină în final un anumit comportament psihosocial.

Este momentul în care copilul ajunge „să se identifice” prin rugăciune și ritual cu actul religios. Își dorește să devină preot, își face semnul crucii, își spune rugăciunile, ascultă povești duhovnicești, se deprinde cu ritualul bisericesc. Această „zonă” îi conferă copilului oportunități sporite de dezvoltare (poate de aceea toți copiii sunt lăsați, fără a fi apostrofați, să „umble” prin biserică, știind că locul lor este aici).

b) **Zona de încurajare a acțiunii (ZPA).** Este momentul în care copilul surprinde modele de acțiune religioasă în cadrul familiei, avându-i în obiectiv pe propriii părinți, în contextul mai larg al unei culturi specifice propriei comunități. Acum copilul participă la identitatea religioasă a familiei. H. Vlachos remarcă faptul că pentru ca educația copiilor să fie eficace și substanțială, este necesar ca părinții să fie ei înșiși formați. Aceasta pentru că atunci când cineva educă, nu doar transferă niște cunoștințe pe care întâmplător le deține, ci se dăruiește pe sine însuși. (*H. Vlachos, 2001*)

E timpul în care copilul ia contact cu educația religioasă a propriei familii. Astfel, începe să se familiarizeze cu „ritualurile” acesteia, fiind martor la rugăciunile părinților, la atmosfera creată în timpul sărbătorilor

creștine, interceptând și fiind coparticipant prin propria experiență la momentele esențiale din viața familiei.

În acest context este bine să observăm modul în care copilul percepe **nașterea** (venirea pe lume a fratelui sau a surorii sale), bucuria și binecuvântarea aduse prin **botez** și ritualul **cununiei** pentru cei apropiați, fiind fascinat de manifestările oamenilor cu prilejul unor sărbători pline de mister și dragoste. De asemenea, își spune cuvântul și **dispariția** unor persoane dragi asupra modului de percepere a existenței. Inevitabilul sfârșit al unora este, pentru copilul care întreabă, „trecerea la o altă lume”, de sus, aceasta presupunând privirea spre cer, unde „e Doamne-Doamne”, unde sunt îngerii. Această senină raportare la moarte îi conferă copilului o siguranță anume, un confort în raport cu gândul morții, forța de a **nu se teme de moarte** și plecarea cuiva la cele veșnice.

Acum este timpul să fie învățat copilul să se roage. Sfântul Ioan Hrisostom spune: „Învață-ți copilul să se roage cu multă bunăvoință și cucernicie. Și să nu-mi spui că nu poate s-o facă. Fiindcă poate, deoarece este și inteligent și desăvârșit trupește și spiritualicește. Deoarece piedica în rugăciune nu este frăgezimea vârstei, ci frăgezimea gândirii. Să învețe așadar copilul să se roage cu multă smerenie și să vegheze cât poate”.

c) **Zona proximei dezvoltări (ZDP)** face referire la un ansamblu de acțiuni corespunzător perioadei educative specifice claselor primare (I-IV). Este locul în care, sub o anumită formă, „se instituționalizează predarea

educației religioase”, elevul beneficiind atât de un manual propriu-zis, cât și de îndrumarea profesionistă a unui cadru didactic specializat.

În epoca contemporană, reîntoarsă „pe băncile școlii” după o absență nepermis de lungă, educația religioasă are menirea de a găsi calea pe care fiecare elev, viitor creștin responsabil, și-o va alege în viață. De aceea, nu ne este indiferent ce se întâmplă la această disciplină de învățământ.

Există și întrebări care ne provoacă la o reflecție profundă. Este cu adevărat sala de clasă locul cel mai bun pentru desfășurarea unei ore de educație religioasă, pentru un copil între 6-10 ani, bine știind faptul că imaginația, intuiția și gândirea lui spre concret nu sunt încă suficient consolidate? Creăm noi oare ambianța specifică necesară unei asemenea lecții? Liantul între toți cei ce participă la oră există? Răspundem provocărilor care apar din necunoașterea individualității fiecărui copil?

Știm explica apariția unei atitudini insuficient controlate a vreunui elev dezvăluindu-i cauza, motivația ascunsă? Simt copiii „acel ceva” special în cadrul orei de educație religioasă? Și cu siguranță, șirul întrebărilor ar putea. Important este să găsim strategia eco-psihologică de a dizolva rutina și obișnuința, de a revărsa între elevi încredere, speranță, cunoaștere. Responsabilitatea noastră este să călăuzim elevul spre adevăr și credință.

Indiciu al unei educații religioase reușite este eradicarea sentimentului de singurătate ontologică din inima copilului, găsind – precum în jocul de vizualizare „Poteca

ta” – capătul: lumina, îngerul păzitor, liniștea, vocea și chipul lui Dumnezeu, toate acestea fiind transfigurate în inocența copilăriei.

H. Vlachos insistă asupra faptului că paralel cu școala, copilul trebuie să fie trimis la Biserică. „Iar așa precum atunci când ne trimitem copiii la școală avem pretenția să-și învețe lecțiile, la fel să facem și când îi trimitem la Biserică. Ideal este să-i conducem noi înșine. Nu este potrivit să poruncim altora să-i ducă. Noi înșine să-i luăm de mână și să-i ducem și să cerem să-și amintească câte au ascultat și au fost învățați”. (*H. Vlachos, 2001*)

După o riguroasă analiză ecopsihologică, ne întrebăm dacă **este nevoie de o nouă strategie educațională vizând segmentul religios**. „Da!”, spun cei direct implicați în contextul educațional specific acestui domeniu. Surprinde și astăzi, după atâtea secole, strategia Sfântului Ioan Hrisostom privitoare la educație:

1. Educația trebuie să fie făcută la timp: „Dacă de la început și de la o vârstă fragedă zidim în copil principii bune, nu mai sunt necesare după aceea istovitoare eforturi, căci obișnuința va fi în viitor lege pentru copii”.

2. Educația trebuie să se facă treptat, cu discernământ și înțelepciune: „Nu-i învăța pe nou-născuți zborul perfect într-o singură zi, ci la început îi scoate doar afară din cuib, apoi, altă dată, învață-i zborul aproape de pământ, și doar după ce s-au mai odihnit, altă dată, învață-i să zboare mai sus, și astfel, încet-încet îi vei conduce la înălțimea care trebuie”.

3. Educația trebuie să se facă cu dragoste, cu milă și cu bucurie lăuntrică: „Cu milă părintească, cu vorbă pricepută, să fie remediate greșelile tinerilor”.

4. Dragostea nu trebuie să aibă atât elementul negării, cât să fie caracterizată de pozitivitate; nu sunt necesare atât interdicțiile, cât se cere să evidențiem elementele pozitive.

5. Îndrumătorul trebuie să fie înzestrat de talentul povestirii a diferite istorioare.

6. Este necesar să instruiem corect și sincer copilul, nu să-i plăsmuim o societate imaginară care nu corespunde realității; suntem datori să-i dezvăluim atât pe cele bune, cât și pe cele urâte ale societății, fiind necesar mult realism: „Copilul nu trebuie să aibă un caracter nici foarte moale, nici sălbatic, ci să aibă o gândire bărbătească și, în același timp, îngăduitoare”.

7. Pentru educația copiilor este necesar mare discernământ din partea îndrumătorului; discernământul constă în faptul de a nu-i dezamăgi pe copii, dar și să evităm a-i lăsa necorecți prin încurajare: „Pe acesta (suflul viu – *thymos* - afectivitatea ca funcție psihică) nu trebuie nici să-l dezrădăcinăm cu desăvârșire din copil, nici să-i îngăduim să-l folosească oriunde fără discernământ. Trebuie să instruiem tinerii într-un astfel de mod de la o vârstă mică, încât atunci când sunt nedreptățiți ei înșiși, să suporte și să nu se înfurie, iar când văd pe altul că este nedreptățit, să intervină cu curaj și să-l sprijine cu mijloacele potrivite”.

8. Să venim la problema pedepselor, a muștrărilor, a verificărilor: „Copilul căruia nu i-au fost impuse limitări este profund înșelat în ceea ce privește realitatea vieții. Părinții țin acest copil într-un incubator al unei lumi imaginare, iar când va veni în contact cu lumea reală în care există restricții, va fi cu desăvârșire nepregătit și incapabil să-i facă față”.

Psihopedagogia Sfântului Ioan Hrisostom are o prospețime aparte, fiind validată de contemporaneitate. Regândirea strategiei educaționale religioase ținând cont de elementele de ecopsihologie amintite și inspirându-ne creator din Sfinții Părinți va garanta reușita într-un compartiment existențial în care nu este nevoie să reconsiderăm valoarea centrală a copilului, întrucât aici dintotdeauna el a fost văzut ca o ființă, iar nu ca simplu obiect.

6.3. Persoana privată de libertate. Regăsirea credinței

Se spune că omul nu prețuiește libertatea până nu o pierde. Această experiență o au pe viu persoanele private de libertate – deținuții, care în momentul izolării de societate simt că ceva se prăbușește, că nu mai aparțin nimănui.

Pentru a putea înțelege „mecanismele funcționării” psihice umane într-un univers al privării de libertate este important, în primul rând, să acordăm persoanelor aflate în această situație o minimă și stringentă asistență

psihologică și religioasă. Persoanele ajunse victime priverii de libertate se caracterizează prin:

a) **Instabilitate emotiv-acțională**, trăsătură esențială a personalității insuficient maturizate a infractorului, care evidențiază carențele din dezvoltarea personalității sale, fiind un rezultat al unei traumatizări timpurii.

b) **Imaturitatea psihică**, reliefată mai ales prin răspunsul la diferiți excitanți din mediul ambiant ce acționează nociv asupra infractorului, determinând o sensibilitate aparte ce apare pe fondul lipsei unor inhibiții pe linie socială, determinând, în timp, un comportament antisocial și distructiv;

c) **Inadaptarea socială** (privită cu precădere la infractorul minor) are drept cauză o insuficiență a maturizării sociale, carențe educative și socio-afective legate de grupul de referință. Desprinderea de timpuriu de încadrarea pe linia socială are efecte catastrofale, deoarece în această perioadă se stabilesc legăturile temporale de bază, iar dacă nu sunt înlăturate atitudinile antisociale derivate din carențele educative prin acțiuni nuanțate, centrate pe subiect și modelate în funcție de situație, se lasă spațiu nașterii de deprinderi negative care, actualizate în condiții social-economice nefavorabile, ajung a genera devianța ce va duce la infracțiune.

Cele menționate anterior afectează ființa umană în întreaga ei complexitate. Astfel, Fl. Gheorghe subliniază în mod expres faptul că „există o relație între comportamentul infracțional și **etapa morală** în care se află o

persoană”, dând o importanță deosebită celor cinci etape ale **dezvoltării morale** propuse de Kohlberg, și anume:

1) În **prima etapă** (la vârsta de 4-8 ani), copilul nu are o concepție morală și se poartă astfel încât să evite sancțiunile impuse de cei puternici din jurul său; pedepsele și teama de a fi etichetat drept „copil rău” explică, la această vârstă timpurie, conduitele corecte;

2) În **a doua etapă** (care are la bază înțelegerea motivelor și a intereselor altor persoane), acțiunea bună este cea care **ține cont de interesele personale**, dar și de cele ale altora. Drept urmare, dorințele personale (sau ale altora) constituie criteriul acțiunii cerute. (Furtul va fi considerat greșit doar dacă există riscul de a fi prins);

3) A **treia etapă** este centrată pe ideea că un comportament bun este cel care protejează și menține o relație. Individul caută să fie la înălțimea așteptărilor persoanelor semnificative;

4) În **a patra etapă** individul consideră că instituțiile sociale stau la fundamentul vieții în comun și a relațiilor cotidiene; drept urmare, ideea de „sistem”, rolurile și autoritatea sunt valorizate;

5) În **a cincea etapă** persoana consideră ordinea socială ca o ierarhie de valori, de drepturi și principii pe care se întemeiază orice societate corectă, formată din indivizi raționali. (*Fl. Gheorghe, 2003*)

Fiecare etapă morală implică o dezvoltare intelectuală corespunzătoare și o etapă de adaptare; indivizii care au dobândit condițiile intelectuale specifice unei

etape ulterioare celei în care se află pot progresa moral printr-o stimulare adecvată. Putem deci identifica o serie de indicatori care fac necesară prezența preotului – ca exponent a vieții spirituale – în instituții privative de libertate (penitenciare/închisori).

Perceperea preotului de către deținuți

Preotul venit în penitenciar este acea persoană care în lăcașul de cult rezervat special deținuților (și, eventual, personalului deservent în penitenciar) va sluji pentru toți cei ce au nevoie: care-l caută pe Dumnezeu sau care doresc să-l regăsească pe Dumnezeu. Este necesar ca preotul să aibă cunoștințe de psihologie penitenciară și de psihologie pastorală, deoarece el se adresează unui anumit tip de creștin, care percepe altfel lumea.

E mare nevoie de îngăduință, înțelegere, acceptare, răbdare, pentru a aduce pe calea cea bună un deținut. Biserica, prin preot, va trebui să fie „clipa de liniște și de pace” a deținutului, deoarece întregul lui univers este bulversat și scara lui de valori este zguduită profund.

În aceste condiții speciale, preotul trebuie:

a) Să știe când și în ce situații ajunge deținutul să apeleze la el, și mai precis, atunci când ajunge la el, mai crede în ceva sau nu?

b) Să știe unde se pot purta discuțiile cu deținutul, unde-l caută acesta pe preot?

c) Să știe cum să se raportează la deținut (ca părinte aspru, autoritar, intransigent, sau îngăduitor, indulgent, echilibrat); primează în relația lor calitatea de om și a

unuia și a celuilalt, sau contează doar poziția de putere pe care preotul o are în situația dată?

d) Să știe de ce este căutat: doar ca să se înscrie la o activitate, sau chiar este nevoie ca sufletul său să-și regăsească drumul?

e) Să știe cine sunt, de fapt, acești deținuți; preotul trebuie să fie interesat să știe cine au fost ei, ce sunt și ce vor deveni. În spatele haine de „încarcerat”, se ascunde un suflet cu o istorie aparte, cu un trecut unic și cu un mare potențial de viitor.

După stabilirea acestei **minime strategii de cunoaștere și abordare** a deținutului, **preotul trebuie să învețe să comunice și să relaționeze cu el în situații speciale**. Lucrarea duhovnicească a preotului cu deținutul se va realiza pornind de la cunoașterea particularităților sale de vârstă și de la câteva elemente sugestive legate de personalitatea sa. Preotul nu trebuie să fie cel care **arată cu degetul și ceartă**, ci acela care înțelege și ajută, **focalizându-și atenția pe deținut**, iar nu pe propria persoană.

Regăsirea lui Dumnezeu, împăcarea cu sine, recunoașterea faptei săvârșite, asumarea vinei și dorința de a repara greșeala prin îndreptare, apelând la forța credinței, face din misiunea preotului un act de **refacere morală**, ducând la recâștigarea totală și definitivă a deținutului prin redarea lui familiei, comunității, și în primul rând, lui însuși. Aceasta pentru că se va realiza prin lucrarea preotului și o **restaurare interioară a deținutului**, rezultatul cel mai prețios al întregii intervenții pastoral-psihologice.

Deținutul, în schimb, se poate raporta la preot cu bunăvoință, plecând de la premisa că el își ispășește greșeala și se căiește, dar se poate raporta și cu autosuficiență, încrâncenare, dușmănie și chiar renegare, invocând un raționament de tipul: „Dumnezeu pe mine nu mă mai iubește, și-a întors fața de la mine, eu deci de ce să...”.

În aceste condiții intervenția pastorală este dificilă, cu atât mai mult cu cât deținutul și-a creat o carapace a singurătății, a izolării interioare. Privarea de libertate este pentru o persoană umană și ocazia de a-și reevalua interior și testa relația cu divinitatea.

Are acum șansa reînțoarcerii la rugăciune și a revitalizării credinței; de asemenea, poate dobândi o nouă percepție a timpului: „și mâine este o zi”, la care are dreptul; sentimentul de singurătate emotivă poate să dispară în **momentul acceptării dialogului interior cu Dumnezeu**. Nu devine fanatic, dar speră într-un „mâine” mai bun, rugându-se pentru sănătatea și liniștea sa trupească și sufletească.

Calea religioasă este o modalitate de a rezista ispitei de a face rău, o formă de **exersare a deținutului întru bunătate, o metodă de creștere a calității lui umane, metoda ideală de a depăși criza din viața sa**, în care a derapat cu acordul propriei sale voințe. În schimb, coborârea „întunericului spiritual” asupra vieții cuiva în condițiile vieții de penitenciar constituie pentru deținut o grea încercare. În această situație el are nevoie de o călăuză spre drumul luminii, căutând motive pentru „a se iubi” pe sine pe mai departe.

Este loc și pentru smerenie în legătura deținutului cu Dumnezeu? **Smerenia este indiciul unui progres al deținutului în drumul spre Dumnezeu** și un stimulent special pentru o activitate pastorală mai fertilă a preotului în mediul penitenciar.

6.4. „A fi sau a nu fi” ... credincios?

Pentru răspunde la întrebarea hamletiană sus enunțată, este necesar să fotografiem **crediința și necredința** în specificul lor:

a) Din punct de vedere psihologic, **crediința** se manifestă și se exprimă prin **gesturile, actele și comportamentele omului**; ea devine **un mod de viață**, o modalitate de **exprimare a convingerilor proprii**, de trăire a vieții cotidiene, nu doar vorbe îngânate „pe post” de rugăciune, cruci făcute în grabă sau participare formală la o Sfântă Liturghie sau la o altă ceremonie religioasă. **(I. Moldovan, 2001)**

b) **Necredința** este absența credinței religioase; „necredincioasă” este considerată persoana fără o credință religioasă.

Am putea remarca faptul că, asistăm la o „eternă luptă” între cei care spun „da” fenomenului religios (credincioși) și cei care spun „nu” oricărei forme de transcendență (necredincioși). Aceste două poziționări opuse presupun fiecare o atitudine specifică, moduri de a fi diferite, tipuri diferite de a concepe viața; moduri opuse de a înțelege lumea și sensul existenței; moduri

diferite de raportare ceea ce se află dincolo de cele văzute.

Din perspectivă psihologică se impun următoarele constatări:

a) Prin credința religioasă omul are **un raport cu o Ființă supranaturală**, transcendentă; este un contact invizibil, interior, o simțire „cu inima” (B. Pascal) a lui Dumnezeu, o experiență lăuntrică a întâlnirii cu Dumnezeu care lipsește cu desăvârșire necredinciosului;

b) această Ființă transcendentă nu este și nu poate fi obiectul unei **cunoașteri strict empirice sau pur raționale**. Cunoștințele teoretice elementare religios-teologice ajută la realizarea acestei cunoașteri, dar nu o garantează; nefiind o cunoaștere cerebrală, specifică altor domenii umane de cunoaștere, ea nu este nici strict rațională, fără a fi însă anti-rațională. Această cunoaștere are însă mai multe etaje, cunoaște intensități diferite.

c) cunoașterea acestei Ființe transcendente, în mod uzual denumită „Dumnezeu”, se poate face numai **prin revelarea Acesteia omului**, iar **nu printr-o îndârjită inițiativă a omului**; Această Ființă se dezvăluie prin experiențe mistice și religioase, care implică o anumită intuiție din partea omului. „Dumnezeu” se relevă însă unei persoane proporțional cu setea acesteia de a-L cunoaște. Există grade diferite de cunoaștere a Ființei transcendente.

d) Cunoașterea Ființei transcendente **presupune implicit și iubirea Ei; toți cei care O cunosc, O și iubesc**. O pot urî doar cei care n-o cunosc. **Odată cunoscută, ea dezarmează, respectiv tocește potențialul de ură al**

unui individ și-l introduce într-o horă a iubirii; el devine tolerant, deschis, îngăduitor cu semenii. De obicei, urmează integrarea respectivului într-o „comunitate de iubire”, respectiv, o comunitate religioasă parohială. Cel care beneficiază de o astfel de experiență, numită și „întâlnirea cu Dumnezeu”, dobândește o nouă perspectivă asupra existenței pământești: nu se mai teme de moarte, nu mai prețuiește exagerat de mult lucrurile pământești și posedă o foarte puternică certitudine a prelungirii vieții de aici dincolo de moarte.

e) Credința în Ființa Supremă se mai poate defini și ca „**încredere**” **în puterea Acesteia și în intervenția ei constantă pe pământ**. Credinciosul are convingerea fermă că Ființa Supremă nu este distantă, nu este neinteresată de direcția în care merg lucrurile pe pământ, de dramele și suferințele oamenilor. Cu alte cuvinte, nu este nepăsătoare față de destinul oamenilor.

f) Credinciosul își percepe **propria credință ca pe o forță, ca pe o energie** de care se poate folosi pe cărările acestei vieți. Astfel, prin credință (și grație credinței), el uneori dirijează realitățile din jurul său într-o manieră nevăzută. Cei din jur pot contesta acest lucru, dar el are certitudinea că lucrurile au fost conduse din umbră de Ființa Supremă la cererea sa. El proclamă deci, cu tărie, că are o legătură cu Ființa Supremă.

g) Credința mai poate fi definită ca o **stare de simțire a prezenței Ființei Supreme în lume**; necredinciosul are o experiență inversă, aceea a unei covârșitoare absențe, a sentimentului că lucrurile merg la

întâmplare înainte. Credinciosul în schimb are calmul specific omului care știe că lucrurile sunt totuși ținute sub control.

Precum orice altă formă de comportament, și **comportamentul religios are la bază o structură motivațională**. Împlinirea de sine se realizează în cazul comportamentului religios fie prin experiențe religioase, trăiri mistice profunde, extatice chiar, fie printr-o adâncă speranță și convingere de mântuire.

A. Vergote, într-o analiză psihologică a credinței și a necredinței, amintește faptul că studiul psihologic al alternativei „credință-necredință” va trebui să identifice ceea ce, în psihicul uman, predispozează la receptarea mesajului creștin.

Tipologii de trăire a credinței

A. Güntern prezintă următoarele tipologii de **trăire a credinței**:

- **Tipul A.** Credința constă într-o călătorie cu Dumnezeu și este o formă de a coborî istoria divină, supra-temporală, în istoria umană;

- **Tipul B.** Credința este o formă de a fortifica dimensiunea comunitară a umanului;

- **Tipul C.** Oamenii integrați acestei categorii își trăiesc credința axându-o în mod esențial pe **dorința de unire intimă, personală**, cu Dumnezeu, văzând relația cu Dumnezeu după modelul exclusivist conjugal;

- **Tipul D.** Îl aseamănă pe Dumnezeu cu mama lor de care au fost atașați întotdeauna profund; este o relație

mai puțin de parteneriat, precum cea anterioară, și mai mult o formă de asigurare a protecției;

- **Tipul E.** Îl „percep” pe Dumnezeu ca fiind Bunătatea și Frumusețea prin excelență, fapt pentru care se raportează dezinteresat la Acesta cu iubire;

- **Tipul F.** Îl percep pe Dumnezeu în Creație în primul rând, văzându-L ca pe Cel care ordonează totul și disciplinează lumea. În cazul acestora Dumnezeu este masculin, un tată autoritar, Care își impune voința;

- **Tipul G.** Recunoaște în Dumnezeu un prieten puternic, dar în același timp îndepărtat, exterior lumii și puțin prezent în ea.

La celălalt pol, M. Neraud conturează **o tipologie a necredinței: (I. Moldovan, 2001)**

- **Tipul I.** Pentru aceștia viața nu are nici un fel de semnificație transcendentă, este absurdă, iar scopul ei ar putea fi doar bucuria și plăcerea, iar acestea se pot obține după cum crede fiecare de cuviință;

- **Tipul II.** Cei din această categorie consideră că a pune problema transcendenței este ilegal; pe pământ, obligațiile pe care ni le asumăm au exclusiv motivații imanente, iar farmecul vieții ar consta tocmai în împlinirea acestor obligații impuse de un anumit concept de „valoare”;

- **Tipul III.** Consideră că viața exprimă o tensiune spre un scop situat într-o oarecare măsură dincolo de ea, scop căruia nu i se poate preciza cu claritate semnificația.

PARTEA A II-A:
CONSILIEREA PASTORALĂ

7. CE ESTE CONSILIEREA? CONSILIEREA PASTORALĂ

7.1. Conceptul de „consiliere psihologică”

Consilierea constituie o modalitate aparte de comunicare interumană, bazată pe încredere reciprocă, sinceritate și disponibilitate, născută din dorința cuiva de a veni în ajutorul unui alt semen de-al său și constând într-un transfer de experiență și de competență spre cel aflat în nevoie, prin acordarea spontană a unor îndemnuri și sfaturi. Altfel spus, **consilierea** constituie un demers de comunicare cu caracter interactiv și permisiv, prin care se oferă călăuzire unui semen într-o problemă care depășește competențele și puterea de rezolvare a celui cărui i se adresează.

Utilizând un limbaj mai tehnic vom defini **consilierea** drept un proces intensiv de acordare a asistenței psihologice pentru persoanele normale (în sensul de „sănătoase din punct de vedere psihic”) care doresc să se realizeze la un nivel superior, să se autodepășească într-o manieră mai eficientă, să înfrunte cu succes anumite probleme cu care se confruntă, să-și atingă cu mai mare rapiditate obiectivele și, în general, să-și poată desfășura activitatea cu mai multă coerență și cu maxim randament.

Din punct de vedere terminologic, **consilierea psihologică** focalizează trei idei și anume:

1) Este **un demers** de transmitere de sfaturi și informații în probleme care depășesc competența celui cărui i se adresează. Este o relație inter-comunicativă prin care psihologul, la solicitarea unei persoane care are de înfruntat anumite probleme (de ordin psihologic, cu precădere) pe care nu le poate rezolva singură, este ajutată la găsirea unei soluții, i se fac anumite recomandări bazate pe informațiile pe care le deține psihologul, pe rezultatele investigațiilor psihodiagnostice efectuate de acesta prealabil, precum și pe propriile cunoștințe și pe experiența sa anterioară de psiholog practician.

2) Ea mai este **o modalitate** de desfășurare a asistenței psihologice integrată în activități psihoterapeutice; este un procedeu complementar demersului psihoterapeutic. În aceste cazuri consilierea dobândește un caracter mai puțin directiv, conferind mai multă libertate subiectului, urmărind să-l abiliteze pe cel aflat în criză să-și înțeleagă și să-și rezolve singur propriile probleme.

3) Consilierea mai **apare** în situații speciale care pun probleme de natură psihopatologică, înainte de a se iniția anumite demersuri psihoterapeutice.

Dicționarul Larousse esențializează demersul nostru clarificator: **consilierea psihologică** reprezintă un act profesional efectuat de un psiholog consultant, în calitate de expert în domeniul vieții afective sau al vieții sociale. (*N. Sillamy, 2006*)

După M. Golu **consilierea psihologică** presupune unitatea a trei secvențe operaționale în sens:

a) **informativ-evolutiv** = presupune recoltarea datelor diagnostice relevante pentru caz prin explorări variate, utile și la stabilirea premiselor relației de consiliere;

b) **formativ-profilactic** = cuprinde demersul de pregătire psihologică a subiectului pentru a înțelege cum poate să abordeze și să rezolve mai bine propriile probleme; intervențiile formative pregătitoare pot cuprinde și demersuri de consiliere a factorilor educaționali din mediul ambiant al subiectului, pentru a crește șansele de evoluție pozitivă a acestuia;

c) **intervenții terapeutic-recuperative** = cuprind momentul intervențiilor efective ale psihologului în vederea ameliorării sau înlăturării dificultăților subiectului și a restabilirii echilibrului său adaptativ, și apare doar în situația în care subiectul se apropie de elementele specifice psihoterapiei. (*M. Golu, 2002*)

De-a lungul timpului, **consilierea psihologică** a beneficiat de o serioasă fundamentare teoretică, pornind de la:

1) Ch. Thomson, care face trimitere la psihologia dezvoltării umane, la psihologia dezvoltării conștiinței de sine ca structură majoră a personalității, la viziunea științifico-psihologică asupra sănătății și la teoria deciziei; (*Ch. Thomson, 1992*)

2) I. Holdevici consideră consilierea ca fiind o **psihoterapie suportivă**, iar modelele teoretice ale

psihoterapiei suportive pot fi extrapolate la sfera modelelor teoretice privind consilierea; (*I. Holdevici, 2000*)

3) E. Ivey tratează demersul asistenței psihologice similar interviului psihoterapeutic sau consiliator; (*E. Ivey, 1994*)

4) M. Brammer consideră că demersul practic al consilierii presupune succesiunea a zece pași, corespunzători unor procesualități decizionale, cum ar fi:

- Inițierea relației de comunicare apropiată cu persoana consiliată, stimularea colaborării;
- identificarea și clarificarea problemelor respectivei persoane;
- determinarea și analizarea posibilelor alternative în soluționarea problemelor;
- recoltarea de informații;
- studierea implicațiilor ce decurg din datele obținute privitoare la subiect și consecințele ce pot decurge din punerea în aplicare a diferitelor alternative;
- propria clarificare a consilierului asupra sistemelor de valori ce stau la baza alternativelor pentru care optează;
- reexaminarea scopurilor, obiectivelor și soluțiilor alternative, precum și a riscurilor ce pot decurge din adoptarea unora dintre acestea;
- decizia clară cu privire la opțiunea pentru una dintre alternative și formularea unui plan de acțiune;
- generalizarea celor învățate pe baza actualului demers de consiliere și perspectiva folosirii lui la noi situații de viață;

- testarea demersului parcurs pe baza unor reevaluări periodice, luând în considerare și eventualele schimbări. (*M. Brammer, 1989*)

În demersul nostru conceptual am acordat un loc aparte lui Carl Rogers care a analizat cu rigoare etapele procesuale ale consilierii, evidențind:

1) **Etapa inițierii relației de consiliere**, care constituie un moment de o importanță crucială pentru întreaga durată a consilierii, acum creionându-se structura relației de consiliere și punându-se bazele funcționării optime a raporturilor inter-comunicative. Este momentul de conturare a cadrului fundamental de desfășurare eficientă a acțiunii de consiliere.

C. Rogers subliniază că o consiliere eficientă trebuie să se fundamenteze pe **o relație bine structurată, permisivă**, care trebuie să-l ajute pe subiect să se înțeleagă pe sine însuși în asemenea măsură încât să fie capabil să facă pași fermi într-o altă direcție decât cea care i-a determinat criza, respectiv să dobândească o nouă orientare în viață. Pentru aceasta este necesară:

- **stimularea comunicării** deschise, sincere;
- instaurarea unui **climat de înțelegere**, respect și încredere;
- desfășurarea liberă a unui interviu psihologic care să permită **recoltarea informațiilor** despre subiect și problemele sale;
- stabilirea structurii consilierii, implicit asigurarea premiselor necesare pentru cooperarea deplină între consilier și persoana consiliată; aceasta din urmă

trebuie să conștientizeze specificul demersului inițiat și faptul că pentru garantarea reușitei este absolut necesară **totala ei participare**;

- **asigurarea credibilității** necesare și garantarea **confidențialității** asupra datelor personale.

Relația de consiliere va funcționa optimal dacă comunicarea sinceră, deschisă, va fi însoțită de **înțelegerea empatică a subiectului** și dacă consilierul va reuși „să vadă lumea cu ochii” consiliatului și să surprindă modul în care consiliatul se vede pe sine.

2) **Etapa identificării și explorării problemelor subiectului.** În această etapă subiectul este ajutat să-și exploreze și să-și înțeleagă propriile probleme, consilierul asistându-l doar, determinându-l să-și asume responsabilitatea rezolvării propriilor probleme. Obiectivele acestei etape sunt: a) explorarea și analizarea fiecărei probleme în parte; b) specificarea naturii problemelor subiectului; c) stabilirea unei liste de priorități; d) determinarea gradului de severitate a problemelor acestuia și selectarea doar a acelor care sunt de competența consilierului; e) facilitarea demersului de autoanaliză a problemelor și a clarificării situațiilor care au contribuit la geneza lor.

3) **Etapa planificării acțiunilor de rezolvare a problemelor.** Această etapă survine după ce consilierul obține informațiile relevante referitoare la caz, bineștiindu-se că nu se inițiază procesul de intervenție până ce consilierul nu s-a edificat deplin asupra cazului și a naturii sale;

4) **Etapa de implementare a soluțiilor** face trimitere la aplicarea în viață de către subiect a soluțiilor propuse, lui revenindu-i rolul capital, fiind ajutat de consilier să întrevadă multiplele soluții determinative și să aleagă căile accesibile lui, ca beneficiar al întregului demers de consiliere. Încheierea demersului consiliator se realizează doar atunci când consilierul are certitudinea că subiectul s-a deprins să găsească personal soluții nu doar la vechile probleme, ci și la eventualele noi probleme ce vor apărea. (*C. Rogers, 1996*)

A. Băban integrează în **consilierea psihologică și educațională** perspectiva umanistă dezvoltată de Carl Rogers. Astfel, problemele psihice nu mai sunt lecturate doar clasic, în termeni de „tulburare” și „deficiență”, ci sunt contextualizați parametrului mai larg al nevoii de autocunoaștere, de întărire a „Eu”-lui, de dezvoltare personală și de adaptare. În acest sens, rolul principal nu îi mai revine psihologului văzut ca un super-expert, ci succesul este asigurat de implicarea activă și responsabilă a ambelor părți (consilierul și persoana consiliată) prin realizarea unei alianțe autentice, bazată pe respect și încredere reciprocă.

A ajuta și a credita persoana ca fiind capabilă să își asume propria dezvoltare personală, să prevină diversele tulburări și disfuncții, să găsească soluții la problemele cu care se confruntă, să se simtă bine cu sine, cu ceilalți și cu lumea în care trăiește, reprezintă

valorile umaniste ale consilierii psihologice. (A. Băban, 2001)

Definirea consilierii impune și accentuarea anumitor caracteristici ce o disting de alte arii de specializare ce implică asistența psihologică:

1) **Tipul de persoane cărora i se adresează.** Acestea sunt persoane normale, care nu prezintă tulburări psihice sau de personalitate, nici deficite intelectuale sau de altă natură; prin demersurile pe care le presupune, consilierea ajută subiectul să facă față mai eficient stresului și sarcinilor vieții cotidiene, îmbunătățindu-și astfel calitatea vieții;

2) **Utilizarea unui model educațional și a unui model al dezvoltării** (nu unul clinic și curativ). Sarcina consilierului este de a deprinde persoana/grupul cu noi strategii comportamentale, să determine subiectul să își valorizeze potențialul existent și să își dezvolte noi resurse adaptative, consilierea facilitând și canalizând atingerea unui nivel optim de funcționare.

3) **Preocuparea pentru prevenția problemelor ce pot împiedica dezvoltarea și funcționarea armonioasă a persoanei.** Strategia de prevenție constă în identificarea situațiilor și grupurilor de risc și în acțiunea asupra lor mai înainte ca acestea să producă efecte negative, declanșând „crize” personale sau de grup.

Procesul de consiliere pune deci accentul pe dimensiunea de prevenție a tulburărilor emoționale și comportamentale, pe cea a dezvoltării personale și pe cea a rezolvării de probleme.

7.2. Conceptul de „consiliere pastorală”

Comunitățile religioase au încercat și au reușit din cele mai vechi timpuri să ofere **soluții de natură spirituală persoanelor aflate în suferință**. În mod exclusiv clericii au fost aceia care s-au ocupat, timp de secole, de problemele oamenilor, cultivând **consilierea duhovnicească, pentru a-i ajuta pe cei care au suferit de tulburări mentale și emoționale**. Consilierea spirituală tradițională continuă să ajute multe dintre aceste persoane. S-a recunoscut totuși, de câteva decenii încoace, că **în numeroase cazuri este necesar** – pentru ca tratamentul să fie eficient și intervenția să fie performantă la maxime cote – **ajutorul unor persoane specializate**.

Legătura intimă dintre **bunăstarea spirituală și emoțională** a început să primească mai multă atenție în urmă cu aproximativ 50 de ani, când reverendul Anton Boisen, părintele Mișcării de Educație Pastorală și Clinică, a realizat un program educativ inovativ: cercetarea **legăturilor istorice dintre credință și sănătatea mentală**.

Folosirea religiei și a psihologiei în scopuri psihoterapeutice a reînceput în anul 1930, prin colaborarea dintre Norman Vincent Peale, un preot celebru, și Smiley Blanton, un psihiatru de mare calibru, care au format împreună Fundația Americană de Religie și Psihiatrie, astăzi Institutul Blanton-Peale. Cu trecerea anilor, rolul consilierii pastorale a evoluat de la consilierea religioasă sau spirituală la psihoterapia pastorală, care integrează teologia și științele comportamentale.

Una dintre principalele realizări ale lui Carl Jung, ca psihanalist și ca scriitor, a fost **introducerea spiritualității în psihologie**. Un alt autor influent, Abraham Maslow, a introdus **aspectele spirituale în terapie**. William James, primul psiholog american influent, a studiat experiența religioasă ca expresie a nivelelor de dezvoltare. Psihiatrul Karl Menninger a fost un pionier în integrarea psihologiei și disciplinelor teologice, deoarece credea în „natura inseparabilă a sănătății psihice și spirituale”, M. Scott Peck, psihiatru, autor de best-selleruri, exprimă cu succes această credință în ziua de astăzi.

Asociația Americană a Consilierilor Pastoralii (A.A.C.P.) a fost fondată în 1963 ca o organizație ce autorizează consilierii pastorali, acreditează centrele de consiliere pastorală și aprobă programele de pregătire. Este o organizație interreligioasă, reprezentând peste 80 de grupuri profesionale, incluzând protestanții, catolicii și evreii. Nu include secte, dar respectă angajamentele spirituale și tradițiile religioase ale acelor care doresc asistență, fără să impună consiliatului convingerile religioase ale consilierului. „Este logic ca religia și psihologia, ambele preocupate de îmbogățirea experienței umane, să fie recunoscute drept partenere, deoarece **ele funcționează ca partenere în psihicul uman**”, spunea dr. Artur Caliendo.

Consilierea pastorală este o formă unică de consiliere care folosește în egală măsură **resurse spirituale și psihologice** pentru a ajuta la vindecarea și confortul psihic al oamenilor. Ea este oferită de către un consilier

pastoral autorizat, care nu este doar un specialist în tulburări mentale, ci are și o pregătire religioasă profundă.

În SUA, **consilierii pastorali** își oferă serviciile în zone ca: tratamentul pentru persoanele suferinde de boli mintale; consilierea pentru adulți, adolescenți, copii, familii și cupluri; programe de binefacere; meditație religioasă; călăuzire duhovnicească; pregătire clinică; oferire de consultanță unor corporații; oferire de servicii preventive pentru cei din închisori, stabilimente militare și școli; oferirea de educație comunităților etc.

Există astăzi tot mai mulți oameni care preferă să fie consiliați de o persoană exponentă a valorilor spirituale, cerând ca valori religioase să fie respectate și integrate în procesul de consiliere.

Totodată, comunitățile religioase sunt principalele medii în care indivizii caută asistență în caz de: depresie, disperare, conflict marital, dependență de alcool și droguri, violență familială, delincvență juvenilă și SIDA.

Astfel, s-a ajuns ca în zilele noastre, la americani (cei la care am făcut remarcile anterioare), consilierea pastorală să meargă mult dincolo de sprijinul sau încurajările pe care le poate oferi o comunitate religioasă prin oferirea unei **terapii psihologice adecvate** care se **integrează în dimensiunea spirituală și religioasă**.

7.3. Raportul „consiliere psihopastorală” – spovedanie

Ce au în comun aceste două realități și cum interacționează ele? Este adevărat, ambele presupun o

descărcare a poverii sufletului, dar, fiecare (consilierea psihopastorală și spovedania) își au palierele lor specifice de acțiune, chiar dacă în multe cazuri tehnicile de abordare sunt comune.

Drept mărturie stă chiar o oarecare similitudine care se poate observa între metodologia de realizare a spovedaniei propusă în cărțile de ritual aflate în uzul clericilor și tehnica psihanalitică. Nevoia de interiorizare și desprinderea de realitatea imediată, obținută de psihanalist prin ambientul anodin și relaxant, cu **excluderea terapeutului din câmpul vizual al pacientului**, se realizează și la spovedanie, prin „izolarea” credinciosului de preot fie printr-un perete despărțitor (specific spațiului religios romano-catolic), fie **prin acoperirea cu un veșmânt (patrafirul) la ortodocși** și crearea atmosferei de intimitate și interiorizare necesare autoanalizei și introspecției. (*P. Vintilescu, 1995*).

Cele două realități nu trebuie deci confundate sau egalizate, chiar dacă cercetătorul lipsit de simțul nuanțelor va avea această tendință, în virtutea similitudinilor existente. Dicționarul explicativ al limbii române definește verbul „a spovedi” astfel „a mărturisi unui duhovnic greșelile făcute, spre a obține iertarea lor, a mărturisi cuiva o taină, a se destăinui”.

E momentul de a face o anumită distincție între: a mărturisi greșelile făcute spre a obține iertarea lor, fapt realizat prin spovedanie, prin care creștinul se și eliberează de cele rele acțiunea pur imanentă de consiliere psihologică, care îl ajută pe subiect să-și identifice

problema, să-și planifice acțiunile de rezolvare a ei și să implementeze soluții de rezolvare.

Spovedanie are în teologie statutul de „**taină**”, în sensul că ei i se recunoaște o dimensiune sacramentală, ea presupune o acțiune directă și nemijlocită a harului divin, respectiv intervenția unei energii de dincolo de lume în realitățile pământești, pe când consilierea psihopastorală nu beneficiază de aceeași încărcătură sacramentală, nu dispune de aceeași forță terapeutică. Cert este că aceste două realități se află într-un **raport de complementaritate**.

Trăirile religioase și sentimentul sacrului diferă de la persoană la persoană, reflectând individualitatea conceptuală și emotivă a fiecăruia. „Există atâtea feluri de experiențe religioase, câți indivizi cu dispoziții religioase sunt pe pământ”. (*I. Moldovan, 2001*)

Profilul sentimentului religios ajuns la maturitate

a) Este **bine diferențiat, bogat, complex, organic și multiform**. Apare și se stabilizează în urma mai multor discriminări succesive și a mai multor reorganizări, începute în copilăria târzie sau în adolescență. Acceptă întâlnirea cu divinitatea.

b) Are un **caracter dinamic și derivat**. Poate deriva din tendințe egoiste, din entuziasme copilărești, din tumulturi organice, însă nu este aservit. Întotdeauna **acționează ca motiv dominant** având o putere motivațională autonomă printre impulsurile primare, chiar dacă

este atașat unor dorințe sau este independent. Pe parcurs, **devine o trăsătură dominantă a personalității.**

c) Este **coerent și obiectiv**, adică are urmări în plan moral, depășind cenzura dintre religie și moralitate, favorizând **corelarea conduitei cu idealurile și traducând conținutul personal al gândirii și al sentimentelor în acțiuni.**

d) Are **un caracter comprehensiv** prin care oferă personalității o viziune unitară asupra existenței universului.

e) Are o **natură integrală**, în sensul că acționează în modul de a forma **un model omogen** și tinde să dea viață unei concepții armonice asupra realității, ajutând subiectul să răspundă cerințelor teoretice și culturale ale timpului, înscriindu-se în contextul științific în care trăiește. (*I. Moldovan, 2001*)

8. ABORDAREA CONSILIERII PASTORALE

8.1. Identitatea consilierului pastoral

Pentru a-și onora misiunea, consilierul pastoral trebuie să dețină toate calitățile unui bun consilier psihologic, cărora li se mai adaugă exigențele speciale existente în raport cu un om performant în „cele ale credinței” și bine pregătit din punct de vedere teologic.

În acest context, **consilierul** este o persoană cu o pregătire atât psihologică, cât și teologică, care în derularea activității sale va porni de la convingerea că 1). toate persoanele sunt speciale și valoroase întrucât sunt unice, create de Dumnezeu din iubire; 2). fiecare persoană este responsabilă pentru propriile sale decizii, și este liberă, întrucât în ea a investit încredere și dragoste însuși Dumnezeu.

C. Rogers expune cinci **puncte principiale** de abordare teoretică a consilierii pastorale:

1. Existența unui raport inter-comunicativ între consiliat și consilier;
2. Prezența unei solicitări (explicite sau implicite) de ajutor din partea persoanei consiliate;
3. Sinceritatea și autenticitatea în raportul consiliat - consilier;

4. Capacitatea consilierului de a-și exprima atitudinea pozitivă față de subiectul abordat;

5. Capacitatea de înțelegere empatică a cadrului de referință al consiliatului.

Consilierul trebuie să ajute subiectul să-și facă lumină asupra propriei probleme conturând perspectivele ameliorative, familiarizându-l cu demersul de rezolvare.

Dintre obiectivele metodologice ale consilierului pastoral enumerăm: 1. stabilirea unui acord în doi referitor la scopurile principale urmărite; 2. stabilirea unor strategii de acțiune; 3. conștientizarea unei ierarhizări a obiectivelor.

Atitudinea predominantă a **consilierului pastoral** trebuie să fie una de acceptare pozitivă a subiectului. Apropierea caldă, sinceritatea și naturalitatea comunicării vor contribui la eliminarea reținerilor sau a blocajelor interioare. De asemenea, se recomandă să se insiste asupra libertății depline pe care interlocutorul o va avea în legătură cu subiectele abordate, să-l asculte cu răbdare, ajutându-l să depășească momentele de tăcere, făcându-l să înțeleagă că el este liber să spună orice despre sine și nu va fi constrâns să vorbească despre subiecte pe care nu dorește să le abordeze.

În mediile bisericești este vehiculat uneori (totuși, rar) și termenul de **consilier pastoral terapeut**. Despre această identitate, literatura de specialitate laică oferă mai puține referințe. Ea îl vizează în general pe consilierul psihologic cu competențe psihoterapeutice. În

general, sunt extrem de puține persoanele care au reușit să dobândească o triplă competență (preot, psiholog și medic psihiatru) validată științific prin dobândirea unor licențe universitare.

Irina Holdevici identifică câteva stiluri eronate de consiliere, care îl pândesc și pe consilierul pastoral neexperimentat.

a) Stilul bazat pe **aderarea non-conflictuală**, caracteristic unei persoane care găsește o singură modalitate de rezolvare a problemei și merge pe această direcție chiar dacă rezultatul este dezastruos; în cadrul consilierii este vorba de o persoană care crede cu tărie într-o anumită teorie psihologică și o aplică nediferențiat, indiferent de situație;

b) Stilul bazat pe **schimbarea non-conflictuală**, caracteristic consilierului care își modifică rapid ideile, adesea fără a reflecta prea mult, acesta adoptând o atitudine eclectică, fără a avea un motiv bine întemeiat s-o facă;

c) Stilul de decizie **defensiv-evitant** este caracteristic persoanelor care neagă problemele sau, pur și simplu, refuză să se aplece asupra lor. Consilierii care aparțin acestui tip, nu reușesc să-i determine pe interlocutorii lor să-și analizeze suficient de profund problemele și, de regulă, se comportă suspect de amabil;

d) Stilul de decizie **hipervigilent** caracterizează persoana care este conștientă de multitudinea posibilităților existente, dar care este, în același timp, anxioasă și preocupată de a nu fi omis vreun element important; acești consilieri sunt excesivi de stresați și de stresanți;

e) Stilul **vigilent**, considerat a fi cel mai eficient pentru consilierea psihologică, se caracterizează prin aceea că persoana este suficient de motivată și activată pentru a se angaja în sarcini cognitive de luare de decizii, dar niciodată atât de motivată încât supra-activarea să-i afecteze eficiența cognitivă, iar consilierul vigilent va fi permanent dispus și deschis ședințelor de psihoterapie. (*Irina Holdevici, 1996*)

Atenția consilierului pastoral trebuie să se centreze pe credincios, acesta fiind cel asupra căruia se acționează, care trebuie să beneficieze de intervenția consiliatoare. Propria personalitate trebuie să fie disciplinată, altminteri îl poate eclipsa pe interlocutor periclitând întreaga acțiune de consiliere.

8.2. Profilul consilierii individuale și de grup

Pentru a-și atinge scopul, consilierea psihopastorală trebuie să răspundă solicitărilor credinciosului astfel încât consilierul să influențeze în mod pozitiv evoluția evenimentelor viitoare.

De aceea, cunoașterea și apoi aplicarea **principiilor codului deontologic al psihologului consilier** ridică ștacheta valorii autentice și a celui care practica consilierea pastorală. Dintre principii amintim: 1. păstrarea caracterului confidențial al datelor obținute în urma întâlnirii; 2. consilierul trebuie să fie conștient de propriile limite; 3. evitarea solicitării excesive a unor detalii irelevante; 4. subiectul trebuie permanent tratat cu respect,

blândețe, onestitate și o atitudine de totală acceptare. (*I. Holdevici, 1996*)

Practic, consilierul pastoral va porni în abordarea credinciosului de la identificarea fără dubiu a problemei respectivului (1), elaborarea unor soluții alternative (2); opțiunea pentru o anumită alternativă și implementarea ei în practică. (*I. Holdevici, 1996*)

A. Băban formulează astfel etapele intervenției: 1. **definirea problemei**; 2. **descrierea problemei** (manifestarea ei comportamentală, cognitivă și emoțională); 3. **identificarea posibilor factori de apariție și dezvoltare a problemei** (pas indispensabil în eliminarea ei); 4. **identificarea factorilor de menținere și de activare a problemei**; 5. **planul de intervenție** (cuprinde totalitatea modalităților de realizare a intervenției, etapele formulării planului fiind mai multe: formularea obiectivului de lungă durată, formularea obiectivelor specifice și a strategiilor de intervenție). 6. **evaluarea intervenției**.

În ceea ce privește consilierea de grup, G. Ionescu subliniază faptul că structura trebuie să cuprindă aproximativ zece membri, dintre care, în general șase, să formeze un nucleu de grup cu participare constantă, absolut necesar coeziunii interpersonale; ceilalți vor constitui o „zonă” intermediară, probabil cu prezență inconstantă și slabă adeziune. (*G. Ionescu, 1990*)

Din punct de vedere metodologic, consilierul pastoral trebuie să țină cont și de **vârsta** participanților (să fie relativ apropiată), **sexul** lor (grupul poate fi mixt sau nu, acest lucru depinzând de atitudinea participanților

și de tematica ședinței), de **nivelul socio-cultural și individual** (impediment sau stimulent la gradul de angajare a unora), **locul și ambianța sălii** (ambianța, gradul de iluminare, comoditatea mobilierului, distanța de o lungime de braț dintre piesele de mobilier etc.), **atmosfera activității** (plăcută, caldă, garantând încredere și siguranță, dovedind preocupare din partea consilierului), **prezența la întâlnirile de consiliere** (prin instituirea, prin comun acord, a unor reguli interne ale grupului, respectate ca atare), **ritmicitatea ședințelor** (săptămânal, menționându-se că e bine a respecta aceeași zi, același loc, aceeași oră), **durata întâlnirilor** (între 60-120 minute, în medie 90 de minute/mai ales la grup), **numărul întâlnirilor** (între minim două și maxim 50, în funcție de problematica supusă atenției).

Consilierul pastoral trebuie să respecte anumite exigențe: nu începe terapia fără o analiză temeinică și complexă a problemei; nu începe singur, ci în conclucrare cu subiectul interesat; nu abordează probleme intime din prima ședință; nu dă lecții de moralitate, nu ține „predici” de la început; nu spune „sunt mai multe cazuri cu aceeași problemă”; discută orice aspect al terapiei cu consiliatul; se axează pe problemă.

8.3. Instrumente abilitate acțiunii de consiliere pastorală

O consiliere pastorală pertinentă nu poate face abstracție de fundamentele psihologice specifice consilierii

în general. Vom prezenta strategiile propuse de Carl Rogers (o consiliere centrată pe persoană) și Ablert Ellis (o consiliere rațional-emoțiv comportamentală).

* * *

a) **Carl Rogers** propune un model de consiliere pastorală în care în centrul atenției se află persoana celui consiliat; tocmai de aceea o numește și „centrată pe persoană”. El este foarte atent la forțele motivaționale esențiale ale consilierii, întrucât acestea constituie energiile interioare care-i decid destinul final. În esență, acesta este modelul teoretic al **consilierii centrate pe persoană**. Modelul se integrează în marea categorie a abordărilor experiențial-umaniste, distingându-se prin:

1. Se acordă **o mare autonomie și independență subiectului consiliat**, plecându-se de la premiza că acesta este apt să se înțeleagă pe sine;

2. Demersul de consiliere este „centrat” pe subiect în sensul că acesta deține **rolul principal**, consilierul fiind doar un facilitator al relației; relația constituie o șansă pentru consilier de **determinare a unor transformări constructive în dezvoltarea personalității subiectului** consiliat;

3. Spre deosebire de alte modelele (dinamice/psih-analiza, comportamentale etc.), consilierea centrată pe persoană **acordă un rol important factorilor afectivi, emoționali** și modului în care persoana consiliată **se percepe pe sine**; consilierul are obligația să se auto-situeze în punctul de vedere al consiliatului;

4. Consilierea centrată pe persoană acordă **o mai mare importanță trăirilor prezente**, în comparație cu cele legate de trecut („istoria cazului”);

5. Relația consiliat-consilier este considerată drept cadrul esențial, determinant pentru demersul și soarta finală a consilierii.

Carl Rogers este cel care a introdus termenul tehnic de „**persoană total funcțională**”. O astfel de persoană este caracterizată prin: deschidere spre experiență, cu abilitatea de a percepe lumea cu obiectivitate; ea este rațională, aptă să dea curs tendințelor firești de realizare, nedefensivă; se angajează în procesul existențial al vieții; are **încredere în sine** și în sistemul personal de valori; este capabil să înțeleagă și să interpreteze în mod adecvat experiențele sale de viață; își asumă responsabilitatea pentru propriul comportament; este capabilă să accepte propriile diferențe; este aptă să stabilească raporturi creative cu mediul înconjurător; îi poate accepta pe ceilalți ca individualități unice; este în măsură să trăiască sentimentul demnității personale, respectul și prețuirea de sine; îi poate aprecia pe ceilalți; poate relata deschis despre propriile experiențe.

De asemenea, Carl Rogers introduce **paradigma schimbării** în abordarea personalității și consideră ca **un scop complementar al consilierii, pregătirea persoanei pentru schimbare**, pentru adaptarea la schimbare, pentru a face față unor mutații viitoare, rezultând termenul de „**persoana de mâine**”. Astfel, acest tip de persoană se caracterizează prin: deschidere către lume;

dorință pentru autenticitate; dorință de a se împlini ca ființă; aspirație spre intimitate; grijă pentru ceilalți; aspirații spre valori spirituale.

Unul din scopurile consilierii este acela de asigurare a premiselor pentru dezvoltarea resurselor interioare care să asigure eficacitatea adaptativă a persoanei.

b) **Albert Ellis** elaborează o concepție asupra raționalității comportamentelor umane, analizând principalele **tipuri de idei sau credințe iraționale** care pot avea un anumit **potențial autodistructiv** și care se impun a fi identificate, analizate și depășite sau înlăturate prin consiliere. Aceste idei și convingeri iraționale pot avea un impact profund negativ asupra vieții oamenilor, generând conduite disfuncționale și multă nefericire.

În concepția sa, ființa umană urmărește în mod esențial trei obiective fundamentale de viață cum ar fi: **1. supraviețuirea; 2. evitarea suferinței; 3. asigurarea unui nivel rezonabil de satisfacție**, la acestea trei adăugându-se alte scopuri secundare, care fac trimitere la tendința de a obține o „stare de bine” în diferite momente ale vieții: să se simtă confortabil cu el însuși; să se simtă bine în relațiile sale personale mai intime; să atingă starea de bine în comunitatea socială; să atingă starea de bine în muncă; să atingă starea de bine în activitățile de timp liber, de ordin creativ, de relaxare.

Cunoscut prin „**Teoria ABC asupra personalității**”, bază a abordării emotive de tip comportamental, Ellis identifică trei puncte:

A = reprezintă evenimentele „sursă” de viață și entuziasm;

B = reprezintă convingerile fundamentale cu care operează omul, ideile și „credințele” prin intermediul cărora el percepe religia (aceste idei sau credințe pot fi raționale sau iraționale);

C = reprezintă consecințele emoționale și comportamentale determinate de modul în care omul percepe și interpretează situațiile de viață, în perspectiva convingerilor sale;

Totodată A. Ellis consideră că, în mod esențial, **starea de bine** a omului este generată mai mult de ideile sau credințele sale, de perspectiva pe care și-o face asupra unor evenimente, decât, propriu-zis, de respectivele evenimente de viață.

Scopul central al acestei consilieri ar fi **formularea unor convingeri raționale**, inteligente, garant al unei vieți sănătoase; un alt scop ar fi deprinderea consiliatului de a se orienta într-o manieră matură pe parcursul acestei vieți, știind interpreta cu inteligență evenimentele, controlându-și emoțiile, totul concretizându-se într-un model rațional de comportament, cu o filozofie adecvată de viață.

În accepția lui Albert Ellis, etapele consilierii sunt: 1. lămurirea subiectului asupra modului în care **anumite conduite proprii sunt iraționale** și demonstrarea raportului ce există între anumite credințe iraționale și problemele pentru care a solicitat consiliere; 2. **identificarea credințelor sale iraționale** și a modului în care

ele îi perturbă conduitele și demonstrarea faptului că problemele sale sunt menținute și chiar intensificate de unele dintre aceste credințe (tocmai de aceea ele trebuie înlăturate); **3. realizarea de către subiectul consiliat a unor acțiuni asistate de consilier în vederea abandonării ideilor iraționale și construirea unui model de gândire a comportamentului rațional; 4. extinderea dezbaterilor dincolo de granițele ideilor constante** la subiectul consiliat, astfel încât să pregătim subiectul pentru formularea unei noi filosofii, sănătoase, de viață.

Atât Carl Rogers cât și Albert Ellis au demonstrat o înțelegere aparte a consilierii psihologice, având o viziune perfect integrabilă sistemului teologic-pastoral, lipsită de asperități sau incongruențe incompatibile cu viziunea creștină de ansamblu promovată în mediile bisericesti.

8.4. Locul și rolul „ascultării” în consilierea pastorală

Conceptul psihologic de „ascultare” (utilizat frecvent pe parcursul acestui capitol) nu trebuie confundat cu conceptul monahal de „ascultare” din mediile ecleziastice. Conceptul monahal de „ascultare” face referință la datoria călugărului de a se supune fără a comenta, analiza sau negocia o decizie a superiorului, întrucât aceasta este inspirată de însuși Dumnezeu și este sursă de pace interioară pentru el; conceptul psihologic de „ascultare” va fi analizat minuțios în cele ce urmează.

Consilierul pastoral trebuie să-și exerseze **abilitatea de a asculta**, adică de a sta în prezența consiliatului pentru a-l auzi depănându-și frământările, nedumeririle, tulburările interioare, având o atitudine deschisă, îngăduitoare, pozitiv-, „absorbantă”. Astfel va dobândi informația necesară înțelegerii cazului respectiv, va recepta cu obiectivitate mesajul transmis de interlocutor, va crea sentimentul unei cooperări fructuoase cu consiliatul și va garanta o atmosferă de reciprocitate destinată.

Dacă consilierul știe să asculte, atunci îi va încuraja pe ceilalți, va obține informații complete, netrunchiate, își va ameliora relațiile cu ceilalți, va rezolva problemele, va beneficia de o mai bună înțelegere a oamenilor.

Zece principii ar trebui să ne călăuzească pe drumul desăvârșirii abilității noastre de „a asculta”: **1. Fiți pregătit să ascultați**, încercați să vă gândiți mai mult la ceea ce vorbitorul încearcă să spună, decât la ceea ce ați dori dumneavoastră să spuneți; **2. Fiți interesat**, căci orice mesaj venit din partea interlocutorului poate fi nu doar interesant, ci relevant pentru cazul studiat; **3. Arătați-vă interesat**, puneți-vă în locul celui care vorbește; **4. Păstrați-vă mintea deschisă**; nu trebuie să vă simțiți amenințat de acele mesaje care vă contrazic convingerile, atitudinile, ideile și valorile, deci, nu faceți aprecieri pripite; **5. Urmăriți ideile principale**; Este esențială abilitatea de restructurare a mesajului, a limbajului folosit, iar tendința vorbitorului de a se repeta nu trebuie să vă bulverseze; **6. Ascultați critic**, fiți imparțial, fapt

care vă va ajuta să cântăriți cu atenție valoarea dovezilor și structura logică a mesajului; **7. Ascultați cu atenție**, atenția poate fi fluctuantă și selectivă, de aceea, încercați să nu vă lăsați distras de altceva; **8. Luați notițe**, ascultați cu atenție și notați după ce a terminat vorbitorul; **9. Ajutați vorbitorul**, prin gesturi discrete care dau vorbitorului certitudinea că este ascultat, iar mesajul său este recepționat; **10. Nu-l întrerupeți pe vorbitor**; ascultarea este un proces de autocontrol, iar un bun ascultător nu încearcă să întrerupă comunicarea.

În aceeași categorie a abilităților speciale se numără și capacitatea consilierului pastoral de a-și **structura interviul**. A. E. Ivey pornește în realizarea interviului de la respectarea a cinci pași, sub forma interogațiilor adresate credinciosului: **1. Petreceți un anumit timp pentru stabilirea unei relații solide cu interlocutorul?** (Timpul „consumat” cu sudarea unei relații va da roade pe măsură); **2. Conturați simultan în mintea dumneavoastră faptele, sentimentele și modul de organizare al respectivei probleme?** (Dacă v-ați focaliza atenția doar asupra uneia dintre aceste dimensiuni, veți pierde date de valoare); **3. Dumneavoastră sau cealaltă persoană, aveți un scop în minte sau doar stați de vorbă?** (Dacă nu știți înspre ce vă îndreptați, s-ar putea să ajungeți în altă parte); **4. Permiteți celeilalte persoane să-și exprime complet propriile idei, înainte de a-i oferi dumneavoastră sfaturi sau sugestii?** **5. Sugerăți acțiuni specifice de control periodic, astfel încât noile idei să fie puse în aplicare mai înainte de a fi uitate?**

După ce sunt realizate segmentele descrise anterior, consilierul pastoral va trebui să-l determine (pe baza încrederii pe care credinciosul a dobândit-o în el) **să-și spună povestea**; ascultându-l, va trebui să demonstreze că deja este exersat în următoarele **abilități**:

1) Abilitatea **de a-și determina** interlocutorul să-și spună povestea în limbajul propriu și din perspectiva proprie. Consilierul va putea urmări modul în care acesta își organizează relatările.

2) Abilitatea **de a genera** un număr infinit de răspunsuri. Consilierul nu trebuie să fie obsedat de găsirea răspunsului „corect” sau „optim”, ci trebuie să se găsească „un răspuns al inimii”, respectiv să fie foarte flexibil;

3) Abilitatea **de a demonstra** deprinderi de influențare pozitivă;

4) Abilitatea **de a conduce** un interviu bine structurat;

5) Abilitatea **de a se angaja** într-un antrenament asertiv. Este important ca interlocutorul să fie determinat să vorbească despre sine într-o manieră echilibrată, nefiind nici prea blând, nici prea agresiv.

Metodologic, prima etapă a ascultării urmărește să-l ajute pe consiliat să-și selecteze, să-și ordoneze logic faptele și sentimentele și să le organizeze. Consilierul pastoral se va folosi de întrebări deschise și închise, de încurajări minimale, parafrazări, sumarizări, pentru a-l ajuta să-și sorteze faptele și sentimentele.

A doua secvență o reprezintă **căutarea pozitivă**, respectiv identificarea aspectelor pozitive din relatarea

consiliatului, a competențelor și a forței interioare a acestuia. Dacă se va realiza chiar o listă a acestor calități, un prim element al unui plan de interacțiune de viitor s-a realizat. (*A. E. Ivey, 2002*).

9. EXERCITAREA ACTULUI DE CONSILIERE PASTORALĂ

9.1. În familie

Familia, „celula de bază a societății”, constituie un inevitabil punct de reper pentru fiecare individ. Cultivarea unui adevărat cult al familiei poate constitui secretul salvării omului din toate punctele de vedere. Respectul reciproc între soți, părinți, bunici etc., are un efect profilactic în fața izbucnirii vijelioase a crizelor. El face ca „fisurile” familiei să nu se transforme în „prăpăstii”.

Este bine să fie reconsiderat locul și rolul fiecărui membru al familiei precum și rostul intervenției consilierului pastoral, vocația acestuia de „umăr” de îmbărbătare și compasiune atunci când ceva anume tulbură pacea căminului. El trebuie să readucă echilibrul într-o familie, știind să reconfere credit respectului reciproc într-o familie.

Înainte de a ajunge la familie, avem de-a face cu un „cuplu” în care dragostea este proclamată liant al unității. După căsătorie, copilul va uni și mai mult destinul celor doi, soția se transformă în mamă, iar soțul, la rândul său, devine tată, noile responsabilități transfigurându-le statutul.

În literatura de specialitate, părinții sunt grupați în cinci categorii: echilibrați, indiferenți, exagerați, autoritari și inconsecvenți.

1. Copilul părinților **echilibrați** are drepturi și obligații egale cu ceilalți membri din familie și participă intens la viața întregii familii; într-o astfel de familie se oferă dragoste, dar se și pretinde responsabilitate. Copilul va avea deci încredere în sine, se va ști autocontrola; va fi fericit, prietenos, echilibrat din punct de vedere emoțional, iar în raport cu ceilalți, va stabili ușor relații de prietenie, având mari șanse de reușită în viață, precum și perspective de a fi generos și fericit.

2. Copilul părinților **indiferenți**. Cu acest tip de părinți copilul se va izbi frontal de o atitudine frecventă de neglijare și respingere, în spatele căreia se ascunde un mesaj de tipul: „Nu ești și nici nu ai fost dorit!”; astfel, i se refuză cele mai elementare drepturi, este des pedepsit, ridiculizat, izolat. Drept urmare, copilului îi este serios afectată stima de sine, acesta simțindu-se inferior și nesigur, fără valoare, iar în relațiile cu alți copii va fi brutal, răzbunător, arțăgos și chiar agresiv fără motiv, suportând cu greu neacceptarea ce survine din partea celor din jur.

3. Copilul părinților **exagerați**. În acest caz, copilul este crescut într-un climat de seră, nu are obligații, nu i se anticipează dorințele, el fiind privat chiar și de activitățile ce le-ar putea realiza și care i-ar face bine. Drept urmare, în contactul cu ceilalți copii, întâmpină greutăți având tendința de a deveni pasiv, lipsit de inițiativă și

incapabil de autoapărare, făcând din refugiul în visare calea de a evita contactul cu realitatea;

4. Copilul părinților **autoritari** este solicitat la o ascultare totală, interzicându-i-se să-și asume răspunderi și inițiative, fiind astfel împiedicat să-și dezvolte capacitățile de decizie și de acțiune; îi este subminată încrederea în sine și independența, astfel încât va deveni supus, modest, ascultător, resemnat, incapabil de a lua autonom vreo decizie. În consecință va fi nefericit și ostil, cu toate că frecvent demonstrează loialitate, onestitate și corectitudine.

5. Copilul părinților **inconsecvenți**. În acest caz copilul este profund derutat, deoarece părinții oscilează între autoritate și pasivitate, între indiferență și tutelă, fiind solicitat să opteze pentru anumite poziții într-o dispută, iar în altă dispută, să se situeze pe poziții contrare; va fi, deci, instabil, nesigur, ușor de atras și influențat de persoane rău intenționate.

Mia Kellmer Pringle consideră că dezvoltarea armonioasă a personalității copilului se realizează atunci când el beneficiază de dragoste și de securitate, de experiențe noi, de apreciere și stimă, de responsabilitate și autonomie. Iată zece sfaturi ideale:

1) Oferiți copilului o mare parte din timpul dumneavoastră; jocul cu copilul și citirea de povești sunt mult mai importante decât un menaj bine făcut;

2) Dăruiți-i copilului experiențe noi și comunicați cu el permanent;

3) Oferiți-i copilului îngrijiri permanente și fiți coerenți într-o atitudine afectuoasă, ceea ce este de o

importanță imensă pentru sănătatea lui spirituală, la fel cum alimentația corectă este esențială pentru sănătatea corpului;

4) Stimulați-l să se joace, singur sau cu alți copii, fapt ce-i va dezvolta spiritul de explorare, intuiția și creativitatea;

5) Felicități-l atunci când eforturile lui sunt încununate de succes;

6) Oferiți-i șansa unor responsabilități din ce în ce mai mari, deoarece simțul responsabilității se dezvoltă doar prin activități practice;

7) Fiind mic, adaptați-vă comportamentul la caracteristicile vârstei lui;

8) Atunci când nu sunteți de acord cu comportamentul copilului, manifestați-vă dezaprobarea ținând cont de temperamentul, vârsta și capacitatea de înțelegere a lui;

9) Nu-l amenințați cu pierderea dragostei sau cu abandonul; trebuie să respingeți un anumit comportament al copilului, dar nu pe copil însuși;

10) Nu așteptați recunoștință, deoarece copilul nu și-a solicitat nașterea.

Pot reprezenta aceste sfaturi un început în actul de consiliere a familiei, unde **problema** unuia dintre membri poate fi indiciu al unei crize de ansamblu a familiei respective.

Copilul necesită consiliere, în special educațională și psihopastorală, în cazurile care sunt greu de suportat **singur**: deces în familie, divorțul părinților, părăsirea

familiei de către unul dintre părinți, plecarea în străinătate a unuia sau ambilor părinți, propria abandonare, toate având un impact emoțional enorm asupra lui.

Nu numai copilul, dar și **părinții** lui (mama-tata; soțul-soția) pot avea nevoie de consiliere pastorală, deoarece pot apărea nenumărate probleme profesionale și familiale.

9.2. În școală

Școala, ca factor educațional, își pune amprenta în situații și forme diferite pe atitudinea și comportamentul copilului. Considerăm că, acolo unde școala nu beneficiază de psiholog școlar și/sau consilier școlar, **consilierul pastoral** se poate implica în actul educațional al copilului devenit elev, ținând cont de particularitățile sale de vârstă.

Vorbind despre prezența consilierului pastoral la nivelul școlii, considerăm că acesta s-ar putea raporta, cu rezultate pozitive, în ceea ce privește **a) abuzul emoțional** (în mediul școlar) și **b) disciplinarea pozitivă** (să disciplinezi fără să rănești).

a) Abuzul emoțional este un comportament inadecvat al adultului față de copil având efecte negative asupra personalității în formare a acestuia. Ca forme distincte ale abuzului emoțional, putem enumera: **respingerea** (adultul îndepărtează copilul de el, refuză să-i recunoască valoarea sau legitimitatea nevoilor); **izolarea**

(copilul nu are posibilitatea stabilirii unor contacte sociale sau este izolat într-o zonă fără interacțiuni sociale); **terorizarea** (copilul este amenințat verbal, intimidat și înfricoșat cu „arme” fizice și psihologice); **degradarea** (este tratat ca și inferior, umilit și depreciat, privat de demnitate); **coruperea** (este încurajat și îndrumat să desfășoare acte antisociale care conduc la comportamente criminale și sociale neacceptate); **exploatarea** (este folosit în avantajul și pentru profitul adulților); **negarea răspunsului emoțional** (adultul în grija căruia se află copilul, ignoră sau neglijează copilul, inclusiv din punct de vedere emoțional).

Se poate remarca și faptul că, la baza abuzului emoțional se află și câțiva **factori psihologici** care-și pun amprenta pe anumiți părinți. Astfel, părinții pot fi **cu personalitate rigidă** (1), lipsiți de căldură și empatie față de copil; imaturi afectiv (2), fapt ce dezvoltă mecanisme de dependență față de partenerul conjugal, neglijându-se copilul; **surmenați** (3) întrucât au fost supuși unor stresuri multiple (divorțuri, conflicte maritale, decese, schimbări de domiciliu, etc.); **cu expectații nerealiste**, supra-dimensionate față de comportamentele copilului (4); au avut **tulburări de atașament în copilărie**, devenind adulți – anxioși – evitanți (5); au diverse **forme de psihopatie**, aparținând categoriei de personalități antisociale sau histrionice.

Copilul abuzat emoțional va evolua în viață dezvoltând: teamă, fobii, amintiri obsesive, sentimente de insecuritate și de vinovăție. Realități din copilărie precum

frica, critica, cearta, jignirile, umilirea, interdicțiile, obligarea și amenințarea vor determina o destructurare a personalității copilului.

Cum va recunoaște consilierul pastoral, un copil/elev abuzat emoțional? În primul rând, abuzul emoțional are efecte asupra dezvoltării somatice și psihice, manifestate a) **somatic** (pierderea apetitului, tulburări ale somnului, coșmaruri); b) **comportamental** (apariția apatiei, a izolării, a evitării relaționării cu ceilalți, a negativismului, ostilității și agresivității); și prin **dificultăți la nivel cognitiv** (deficit de intelect, dezinteresul pentru îndeplinirea sarcinilor școlare, randamentul școlar scăzut).

Chiar dacă mulți consideră că este aberant să afirmi că **școala este un mediu de abuz emoțional**, totuși, statisticile fac această afirmație parțial plauzibilă. S-a ajuns la această remarcă observându-se că folosirea unei pedepse riscă un abuz fizic și emoțional, grefate amândouă pe stări de insecuritate a copilului, anxietate, teamă și îngrijorare.

Ca și factori de risc de care consilierul pastoral ar trebui să țină cont ar fi: insuficienta cunoaștere (și nerespectarea) de către cadrele didactice a drepturilor copilului; perpetuarea modelului educațional punitiv; supraîncărcarea programei școlare; condiții necorespunzătoare de exercitare a actului educațional; numărul redus de cabinete de consiliere școlară; legătura defecțuoasă între școală și familie; prezența în spațiul școlii a grupurilor cu potențial delictogen și slaba implicare a celor responsabili în protecția copilului.

b) Disciplinarea pozitivă presupune exersarea copilului în respect, rigoare, deprinderea comportamentului sănătos, în paralel cu eliminarea comportamentului inadecvat. Disciplinarea pozitivă constituie o bază pentru adaptarea copilului la cerințele ulterioare ale vieții de adult și ea presupune implicarea activă a copilului în procesul de învățare a unor comportamente. Copilul trebuie să interiorizeze regulile stabilite împreună cu părintele, fără a fi nevoie ca acesta să i le impună prin constrângeri exterioare sau să i le reamintească de fiecare dată. (*A. Botiș – A. Tărău 2004*)

Disciplinarea pozitivă merge deci mult dincolo de simpla abordare a comportamentelor problematice, vizând încurajarea unor atitudini adaptative și deprinderea unor comportamente, segmentul deseori neglijat atunci când se vorbește despre creșterea și educarea copiilor.

Disciplinarea pozitivă versus pedeapsă

Pentru a înțelege disciplinarea pozitivă o vom pune în antiteză cu pedeapsa.

1. Pedeapsa se exprimă prin **puterea autorității**, copilul fiind forțat să adopte un anumit comportament, pe când disciplinarea pozitivă exprimă o realitate a ordinii sociale, o urmare firească a comportamentului inadecvat;

2. **Pedeapsa este arbitrară**, adică este aplicată după bunul plac al părintelui, fără să aibă o legătură logică cu un comportament inadecvat, pe când disciplinarea pozitivă este asociată în mod logic cu comportamentul inadecvat;

3. Pedeapsa se adresează persoanei, nu comportamentului și presupune judecata morală a „făptașului”, putând duce la atitudini sau comportamente de răzbu-nare din partea copilului, pe când disciplinarea pozitivă se adresează comportamentului nu persoanei și nu implică judecata morală, permițând copilului acceptarea ideii că s-a comportat inadecvat, având dorința de a se schimba;

4). Pedeapsa se concentrează asupra comportamentelor anterioare amintind mereu copilului de greșelile făcute, acesta învățând doar ceea ce nu trebuie să facă și nu ceea ce ar trebui să facă, pe când disciplinarea pozitivă ajută copilul să învețe ceea ce va trebui să facă într-o anumită situație, fără a-l face să se simtă umilit pentru „nereușita” lui;

5. Pedeapsa amenință făptașul cu pierderea respectului sau a iubirii, copilul simțindu-se în asemenea situații, prost, pe când prin disciplinarea pozitivă părinții îi transmit copilului că este acceptat și iubit, în pofida comportamentului său inadecvat;

6) Pedeapsa cere supunere, implicând și folosirea forței, copilul învățând că poate obține ceea ce dorește dacă domină prin agresivitate, pe când disciplinarea pozitivă permite libera alegere;

7) Pedeapsa poate încuraja comportamentul indezirabil, în cazul în care este folosit de către copil pentru a atrage atenția părinților, chiar dacă aceasta presupune ca părintele să-l certe, pe când disciplinarea pozitivă stimulează și comportamentul dorit, nefiind orientată

doar spre comportamentele problemă. (A. Botiș – A. Tărău 2004)

9.3. În comunitate (ONG-uri, spital, penitenciar etc.)

Activitatea de consiliere pastorală se desfășoară nu doar în biserică, familie și școală, ci și în comunitate, în general, respectiv în ONG-uri, spitale, penitenciare etc.

a) Fie că sunt sau nu înființate la nivel de episcopii ONG-urile pot solicita „serviciile” consilierului pastoral. În momentul în care acest fapt survine, consilierul pastoral e obligat să-și întocmească un program de intervenție psiho-pastorală care să includă: 1. cunoașterea caracteristicilor grupului „țintă” căruia i se adresează (vârstă, sex, diagnostic); 2. strategia psihoterapeutică necesar a fi aplicată; 3. locația și ambientul în care se va desfășura consilierea psiho-pastorală; 4. cazuistica subiectului; 5. problematica supusă investigației psihologice.

O exigență aparte a intervențiilor în ONG-uri o reprezintă munca în echipă, formată de regulă din: medic, asistent social, preot/consilier pastoral, psiholog, deoarece subiectul, pentru recuperarea sa bio-psiho-socială integrală are nevoie de o intervenție complexă, multidimensională și profesionistă sub toate aspectele. Aceasta poate fi garantată doar printr-un program particularizat, coerent și bine încheiat, la care-și aduc contribuția toți specialiștii disponibili.

b) Este mai mult decât benefică prezența preotului în spitale, care atunci când clinica are dimensiuni

considerabile, trebuie secondat de un consilier pastoral. Fie că are amenajat un spațiu special de intervenție psiho-pastorală, fie nu, consilierul pastoral trebuie să fie alături de bolnav în momentele critice, cu precădere în clipele „pre-” și post-operatorii.

Conform deontologiei profesionale, el nu trebuie să se angajeze în discuții cu conținut medical (tratament, diagnostic etc.) pentru care nu este abilitat. El nu se pronunță asupra bolii, nu garantează vindecare, dar contribuie la confortul psihic al bolnavului, comunică cu acesta, depune eforturi pentru crearea unei atmosfere optime pentru însănătoșirea lui.

c) Pentru reușita intervențiilor psihopastorale în penitenciar este absolut necesară întocmirea unui plan anterior de acțiune, plan integrat într-un program de durată cu deținuți. Intervențiile sporadice, făcute neprofesionist și neritmate nu vor avea rezultate vizibile și nici nu vor conferi preotului consilier satisfacție muncii îndeplinite. Actul de consiliere se desfășoară în condiții speciale (loc, timp, atmosferă) și de aceea comunicarea și relaționarea cu deținutul sunt esențiale pentru reușita lui. Consilierul pastoral nu asigură eliberarea deținutului, ci-l ajută să depășească situațiile „problemă”, cu Dumnezeu, dându-i acestuia siguranța că în frământările sale nu este singur.

10. NOȚIUNI GENERALE DE PSIHOTERAPIE

10.1. Elemente de identitate psihoterapeutică

După Irina Holdevici, **psihoterapia** se bazează pe supoziția conform căreia, chiar în cazul unei patologii de tip somatic, modul în care individul își va percepe și își evalua starea, precum și strategiile adaptative la care va recurge, joacă un rol deosebit în stimularea sau inhibarea tulburărilor. (*I. Holdevici, 1996*)

Watson consideră **psihoterapia** drept o acțiune planificată și intenționată, având la bază un sistem teoretic conceptual bine pus la punct, exercitată de către un psihoterapeut calificat (psiholog sau medic) asupra unui pacient. Ea utilizează metode și acțiuni specifice și nu se poate confunda cu simpla acțiune caldă și simpatetică pe care o exercită, la nivelul empiric, o rudă, un preot paroh sau un prieten foarte apropiat.

Psihoterapia se aplică la o gamă largă de tulburări psihice, începând cu crizele existențiale, tulburările din sfera personalității, nevrozele, afecțiunile psiho-dinamice, bolile organice cronice și terminând cu susținerea psihoterapeutică a unor pacienți psihotici aflați în fază de remisie, unde vine în completarea tratamentului psihiatric.

Nu beneficiază de tratament psihoterapeutic deficienții mintali care sunt incapabili să înțeleagă sensul interpretărilor realizate de psihoterapeut și să ajungă la descoperirea cauzelor și soluțiilor propriilor lor probleme, cât și acele persoane care nu reușesc să realizeze un contact uman acceptabil (unii psihopați, psihoticii, dar mai ales, schizofrenicii).

Psihoterapia vizează în principal următoarele:

1. Scoaterea pacientului din criza existențială în care se află;
2. Reducerea sau eliminarea simptomelor;
3. Întărirea eu-lui și a capacităților integrative ale personalității pacientului;
4. Rezolvarea sau restructurarea conflictelor intra-psihice ale pacientului;
5. Modificarea structurii personalității în vederea obținerii unei funcționări mai mature, cu o capacitate de adaptare eficientă la mediu;
6. Reducerea (sau chiar înlăturarea) acelor condiții de mediu care produc sau mențin comportamentele de tip dezadaptativ;
7. Modificarea opiniilor eronate ale subiecților despre ei înșiși și despre lumea înconjurătoare;
8. Dezvoltarea la subiecți a unui sistem clar al identității personale;

Psihoterapia nu se adresează doar persoanelor bolnave, din contră, ea **reprezintă un tratament psihologic** și pentru omul sănătos aflat în dificultate (căruia îi conferă confort lăuntric și o mai bună sănătate), celui cu

dificultăți de relaționare (pe care îl ajută la o mai bună integrare), celui suferind somatic (pe care îl conduce spre alinare), celui alienat (cărui îi dezvoltă capacitatea de orientare în viață și de resocializare). (*G. Ionescu, 1990*)

Privită dintr-o asemenea perspectivă, psihoterapia, prin metodele sale, se va îndrepta spre rezolvarea conflictului intrapsihic în contextul unei relații transferențiale imaginare și frustrante, cât și la adaptarea la realitatea curentă în contextul unei alianțe terapeutice reale și gratificante.

Evaluarea succesului psihoterapiei cuprinde trei criterii principale: **1. trăirea subiectivă a pacientului** (dispariția simptomelor: se simte mult mai bine, e mai mulțumit, mai fericit, mai împăcat cu sine); **2. recunoașterea socială** (progrese realizate de pacient în familie, la învățătură, în profesie etc.); **3. materializarea expectațiilor psihoterapeutului** în ceea ce privește modificările realizate în sfera personalității și în comportamentul subiectului.

Obiectivele psihoterapiilor pot fi atât **imediate** (1), și vizează starea de sănătate a pacientului (urmărind: eliminarea anxietății; reducerea simptomatologiei specifice; rezolvarea unor probleme limitate; realizarea unei clarificări într-o zonă circumscrisă de conflict), cât și de **perspectivă** (2), orientate asupra reorganizării personalității și ameliorării comportamentului. Acestea din urmă au în vedere: reducerea intensității conflictului, întărirea defenselor și a capacităților integrative; reorganizarea structurilor defensive; modificarea conflictelor

inconștiente, fundamentale; redistribuirea mai mult sau mai puțin profundă a investițiilor afective, în vederea unei dezvoltări armonioase a personalității; modificarea organizării personalității în direcția funcționării adaptative și mature. (*G. Ionescu, 1990*).

Psihoterapia este limitată în timp și are obiective clar definite, **reușita** ei fiind condiționată de respectarea anumitor etape ce-o premerg și anume: a) stabilirea diagnosticului; b) efectuarea interpretării psihologice; c) cunoașterea tehnicilor propriu-zise de intervenție; d) structurarea relației terapeutice, empatică, congruentă, de colaborare, de acceptare necondiționată a subiectului.

Deci, psihoterapiile se pot adresa mării majorități a tulburărilor psihosomatice, este important să compartimentăm: felul terapiei aplicate; grupul „țintă”; tehnicile de lucru aplicate; obiectivele urmărite; evaluarea (făcută pe baza rezultatelor obținute).

Psihoterapia poate acoperi întreg cursul cronologic al existenței umane, începând cu vârsta de 4-5 ani și terminând cu o vârstă de peste 60 de ani. Ea ține însă cont nu doar de vârstă, ci și de compatibilitatea și acceptul subiecților pornind de la dictonul medical „Primo, non nocere.” (*„În primul rând, să nu faci rău.”*)

10.2. Identitatea terapilor scurte

În lucrarea noastră ne vom opri doar asupra următoarelor terapii scurte: **cognitive, cognitiv-comportamentale, centrate pe persoană; suportive; de susținere;**

a realității; logoterapie, eficiența lor fiind legată de modul în care trebuie rezolvate situațiile „problemă”.

1) **Terapia cognitivă (T.C)** vizează **modificarea stilului particular de gândire** a cuiva; subiectul terapiei trebuie conștientizat de caracterul distorsionat și eronat al convingerilor sale, și condus spre o evaluare realistă a situației, prin confruntarea directă cu realitatea.

Terapia cognitivă este esențial pragmatică și empirică, punctul ei de plecare fiind reprezentat de observarea atentă și exhaustivă a tuturor situațiilor în care survin problemele. Subiectul trebuie ajutat să-și conștientizeze propria disfuncție psihică.

2) **Terapia cognitiv-comportamentală (T.C.C)** se fundamentează pe ideea că, pentru a schimba un comportament sau un mod de gândire, trebuie să încerci să afli cum au fost deprinse acestea, determinându-l pe interlocutor să le înlocuiască cu altele.

În terapia cognitiv-comportamentală totul este centrat pe „aici” și „acum”, ea fiind orientată spre dobândirea unor noi comportamente în confruntarea cu problemele actuale, învățând subiectul să-și însușească modele normale de comportament. Ea are drept scop ajutorarea subiectului să găsească soluții la problemele sale și să gândească mai rațional. Principiul de bază al acestei terapii postulează faptul că modul în care cineva se comportă este determinat de felul în care interpretează o situație imediată.

3) **Terapia centrată pe persoană** pornește de la premisa că oamenii sunt esențialmente buni, scopul ei

fiind acela de a-l face pe subiect să se împace cu sine însuși și să-l ajute să-și clarifice perspectivele asupra problemelor pe care le are, dobândind o mai profundă înțelegere a acestora.

Factorul cheie al terapiei centrate pe persoană (sau „rogersiană”, de la Carl Rogers) este faptul că **subiectul își poate controla tot mai mult destinul**, găsind soluții satisfăcătoare la problemele sale, încercând să se accepte pe sine, având puterea și motivația de a se ajuta singur, devenind mai deschis la noi experiențe și perspective, mai bine integrat, ajungând în final a se **accepta pe sine**.

4) **Terapia suportivă** este impusă de o anumită decompensare psihologică prezentă la subiecții aflați în criză; în aceste situații susținerea lui emoțională este absolut necesară. Evaluarea problemelor reale și controlul reacțiilor la ele va ajuta subiectul să-și rezolve problemele, iar în cazul în care acest lucru nu este posibil, va fi învățat să se detașeze de ele.

5) **Terapia de susținere** vizează și obține o înlăturare a simptomelor, prin întărirea măsurilor de apărare și dezvoltarea mecanismelor de control. Încearcă să ajute subiectul să-și înțeleagă problemele cotidiene, urmând totodată să-l facă mai adaptativ și mai tolerant în cazurile în care dezvoltarea personalității lasă de dorit.

6) **Terapia realității** pedalează pe ideea că subiectul nu se poate ajuta decât singur, îmbunătățindu-și relația prezentă devenită o problemă. În acest cadru se evită pe cât posibil trecutul, insistându-se pe relația actuală,

determinând subiectul să înțeleagă importanța propriilor decizii și calea stăpânirii problemelor ivite.

7) **Logoterapia** este un concept introdus de Victor Frankl, care face trimitere la o metodă de tratament prin care terapeutul îl îndrumă pe pacient **să-și descopere propriul sens al vieții**.

Această metodă terapeutică pune mare accent pe descoperirea de către subiectul în criză a unui sens ce constituie coloana vertebrală a întregii sale vieți. Forumul care realizează acest lucru este conștiința individuală, pentru că numai la nivelul ei se poate descoperi o semnificație care să tranșească scopurile mărunte, imediate, fragmentate de pe parcursul vieții cuiva.

Pentru V. Frankl scopul fundamental al religiei îl constituie mântuirea sufletului, pe când scopul logoterapiei este acela al îngrijirii și al vindecării sufletului. Sensul și responsabilitatea sunt două noțiuni esențiale ale metodei de tratament propuse de Frankl. (*I. Moldovan, 2001*)

10.3. Valoarea terapiilor ocupaționale

După V. Preda, **terapia ocupațională** este știința de a dirija pozitiv maniera de participare curentă a omului la îndeplinirea anumitor sarcini, cu scopul de a restabili, a susține și a spori performanța, de a ușura învățarea unor abilități și funcții esențiale pentru adaptare și productivitate, de a diminua sau corecta aspectele patologice și de a promova și menține sănătatea.

Terapia ocupațională se bazează pe organizarea unor servicii specifice pentru acei indivizi ale căror capacități de a face față sarcinilor de zi cu zi sunt amenințate de tulburări de dezvoltare, infirmități fizice, boli sau dificultăți de natură psihologică și socială. (V. Preda, 2003)

De asemenea, cunoscând importanța **terapiei ocupaționale** ca demers de recuperare în situații speciale și nu numai, este necesar a sublinia faptul că, în momentele de activitate, se poate stimula dezvoltarea sentimentelor de cooperare și întrajutorare, a spiritului de auto-control, subiecții găsind satisfacții și împliniri în ceea ce fac.

Din compartimentul terapiilor ocupaționale cu impact benefic asupra consilierii pastorale menționăm: **ergoterapia, meloterapia, art-terapia, expresia verbală/povestea terapeutică.**

1) **Ergoterapia** are ca scop crearea unor obiecte și, eventual, deprinderea unor tehnici de lucru, cu scopul readaptării psihosomatice. În această categorie se poate integra orice activitate de muncă manuală cu rol educativ, realizată cu scop terapeutic pe o anumită perioadă de timp. Ocupă un loc important în terapia ocupațională „educația terapeutică a abilităților”, respectiv preocuparea deprinderii unor abilități (deprinderi manual-profesionale) care să-l conducă în final pe subiect la prestarea efectivă a unei munci.

În cadrul ergoterapiei subiectul este participant activ, iar activitatea se poate realiza individual sau în grup, cuprinzând trei **obiective principale**: a) recuperarea

totală sau parțială a capacității de muncă, asigurându-i beneficiarului o autonomie economică și socială; b) încadrarea sau reîncadrarea profesională și socială a subiectului; c) amplificarea procesului de maturizare. (*V. Preda, 2003*)

2) **Meloterapia** vizează utilizarea muzicii ca instrument terapeutic pentru a menține, a restabili sau a ameliora sănătatea mintală, fizică și emoțională a persoanei. De-a lungul anilor muzica a suscitât o serie de interpretări privind capacitatea ei de a crea o anumită stare sufletească. Există două domenii în muzicoterapie: muzicoterapia receptivă bazată pe audiție și muzicoterapia activă bazată pe expresia muzicală și pe creativitate.

Utilizarea muzicii ca metodă terapeutică trebuie făcută rațional, ținând cont de impactul psihologic al diferitelor structuri muzicale asupra subiecților. Meloterapia este indicată fie în cadrul unei relații duale, fie în cadrul unui grup mic. (*V. Preda, 2003*)

În cazul copilului, meloterapia produce o relaxare emoțională, surprinzând în structura sa, două secvențe: prima constă în identificarea tipului de muzică preferată de copil, observând-o pe cea care-i face plăcere, dar și pe cea ce-l agasează, enervează, indispuce; a doua constă în provocarea copilului la o discuție comună privind motivația alegerii muzicii respective.

Pornind de la muzica ritmată la cea lentă, cu text sau fără text, copilul reușește să-și exteriorizeze trăirile afective, detensionându-se emoțional, controlându-și comportamentul. Activitatea terapeutică poate fi corelată și

cu alte elemente de ergoterapie sau art-terapie, realizându-se o complexă exprimare afectivă.

Art-terapia se dorește a fi o „psihoterapie prin mediere artistică”. Dintre termenii utilizați ca fiind echivalenți, amintim: psihoterapie artistică, terapie de expresie, psihoterapie de creativitate. Art-terapia este o modalitate de psihoterapie mediată prin producții vizual-plastice (picturale, grafice, de modelaj, sculptură, măști, colaje etc.) și prin alte moduri de exprimare artistică (muzică, poezie, teatru, dans, expresii corporale). (*V. Preda, 2003*)

Artterapia este o formă de psihoterapie cu expresii plastice, diferențiindu-se de ergoterapie și de terapia ocupațională. În artterapie se utilizează un produs singular, conceput liber și personalizat, indicându-se adesea și o verbalizare secundară. Psihoterapia cu expresii plastice permite o exprimare imediată a unor trebuințe sau dorințe ale subiectului, făcând să intre în joc operații mintale proprii inconștientului.

Întregul demers conceptual amintit anterior demonstrează că artterapia conferă posibilitatea realizării unei detensionări emoțională care se declanșează desenând sau pictând. Subiectul se simte mult mai relaxat după o asemenea ședință, mai ales când ea este întregită de discuțiile ce se poartă pe marginea conținutului.

4). **Expresia verbală - povestea terapeutică** nu face altceva decât să transmită, pe baza celor relatate, o experiență de viață, o stare de fapt, care să aibă un rol în găsirea unei soluții, implicând „povestitorul” cu întreaga sa personalitate. Față de basmul terapeutic (o altă

modalitate de „expresie verbală”) povestea terapeutică se distinge printr-o manieră mai incisivă, mai directă de exprimare a faptelor și printr-o superioară forță de impact a acțiunii personajelor invocate, asupra beneficiarului intervenției terapeutice.

Povestea terapeutică trebuie să țină cont de particularitățile de vârstă ale celui căruia i se adresează (copil sau adult). Cuvântul are o putere aproape „magică”, el poate vindeca, are o forță „terapeutică”. Povestea terapeutică, prin nararea faptelor, „comprimă” la maxim experiențe de viață, cu scopul de a semnaliza o stare de fapt și a atenua o criză.

Povestea terapeutică se povestește, (se spune), nu se citește. Ea trebuie să fie liantul dintre trup și suflet, gând și gestică, trăire și exprimare. Ea nu poate fi spusă de către oricine, oriunde și oricum. Pornind de la un caz real sau fantastic, povestea terapeutică își îndeplinește menirea de atenuator al durerii și al suferinței.

Ea are drept scop **activarea unor resurse vitale** pentru a învinge frica, neliniștea, neputința, nesiguranța și pentru a redescoperi speranța și șansa. Ea reușește să schimbe percepția despre lume a subiectului, constituind un instrument prețios de acțiune terapeutică, scoțând la iveală emoții și sentimente ce riscă să rămână ascunse în inconștient: angoase, frici, dorințe, obsesii, culpabilități, invidii. Scopul metaforelor este de a-l ajuta pe subiect să-și concilieze propriile pulsuni cu cerințele realității externe și cu regulile societății în care trăiește.

Conținutul alegoriilor nu este necesar să și „placă” sub aspectul estetic, dar dacă ele reușesc să aibă și această calitate este meritoriu. Adeseori, dintr-o istorioară metaforică subiectul va percepe prea puțin la nivel conștient și mult mai mult la nivel inconștient, realizându-se o paralelă între intrigile din poveste și propriile sale probleme. Beneficiarul va avea mai târziu o revelație („insight”) cu privire la mesajul poveștii, iar acest moment temporal va coincide cu începutul vindecării.

Poveștile terapeutice sunt utile pentru toate categoriile de subiecți, indiferent de vârstă și nivelul de școlarizare. Precum am menționat, povestea terapeutică nu se citește, ci se relatează, tonul vocii, intensitatea, amplitudinea, mimica și gestică fiind variabile în funcție de situație. Astfel psihoterapeutul devine un actor care joacă mai multe roluri, starea transpunere în rol fiind esențială pentru reușita în transmiterea și depistarea mesajului poveștii terapeutice.

Povestea terapeutică nu trebuie explicată. Dacă facem această imprudență din necunoașterea algoritmului poveștii terapeutice și încercăm să răspundem la eventualele nedumeriri realizând o „traducere” comună a mesajului ei, riscăm să avem neplăcuta surpriză de a reduce drastic potențialul ei terapeutic asupra inconștientului, provocând deliberat rezistențe și obiecții, cu rezultate inhibante ameliorării stării asupra subiectului nostru.

Suportând și alte rigori metodologice, povestea terapeutică este aplicată cu bune rezultate și cerută de

multe ori, chiar de către subiect, deoarece o percepe ca fiind mai aproape de sufletul său, regăsindu-se conștient sau inconștient în acțiunea narării. În acest context, ingredientele de bază în terapia prin poveste la adult sunt: optimismul; gândirea pozitivă; dorința de vindecare; autovindecarea; rezolvarea de probleme.

Din toate adultul trebuie să învețe să fie un bun supraviețuitor, iar povestea terapeutică poate o metodă în realizarea acestui fapt. „Ceea ce contează este părerea ta despre propria persoană. Trebuie să găsești în viață acel rol care ți se potrivește, după care să renunți la a mai juca teatru; profesia ta este aceea de „a fi”, ne amintește Quentis Crips în piesa sa, „Funcționarul gol” (*M. D. Pașca, 2004*).

Acceptarea de sine, credința, iertarea, pacea și iubirea, sunt trăsături care, pentru fiecare dintre noi, pot defini, la un moment dat, spiritualitatea. Aceste caracteristici se întâlnesc întotdeauna la cei care reușesc să se vindece atât sufletește cât și trupește, după logica: „Cred în soare – chiar și când nu strălucește, / Cred în iubire – chiar și când ea nu se arată, / Cred în Dumnezeu – chiar și atunci când nu vorbește.”

11. SPECIFICUL PSIHOTERAPIEI ORTODOXE MISTICE

11.1. Ce este psihoterapia ortodoxă?

Pe lângă obiectivul soteriologic cunoscut, creștinismul este și o **realitate psihoterapeutică**, având drept scop vindecarea interioară a omului. Tocmai această identitate aparte a creștinismului conferă teologiei (creștine) valențe de știință psihoterapeutică. (*Vlachos, 1998*)

11.2. Metodologia psihoterapiei ortodoxe

Un mare adevăr asupra căruia atrage atenția H. Vlachos, este acela că doar păstrând „dreapta credință”, păstrând adeziunea la credință ortodoxă, omul poate **să-și păstreze nealterată puterea de a conștientiza doza de patologic care i s-a infiltrat în ființă**. Abandonând ortodoxia, i se corupe simțul evaluării corecte a situației proprii și nu mai poate conștientiza gravitatea maladii care l-a cuprins. (*Vlachos, 1998*)

Sfântul Maxim Mărturisitorul observă că „numai cine a cunoscut slăbiciunea firii omenești a simțit experiența puterii dumnezeiești. Unul ca acesta, izbutind prin

ea în unele lucruri, iar în altele silindu-se să izbutească, **nu va disprețui niciodată pe nici un om**”. Prima calitate a unui preot psihoterapeut este deci **sensibilitatea inimii, delicatețea interioară**, calități fără de care nu se poate lăsa înduioșat de durerea celui în suferință, nu poate vibra la chinul semenului său.

Preotul psihoterapeut își poate exercita calitățile sale duhovnicești prin asceză (efortul uman de subordonare a voinței proprii, voinței lui Dumnezeu). Asceza este calea disciplinării de sine a „doctorului de suflete”, este calea creșterii sale duhovnicești. „Nevoința stăruitoare în înfrânare și dragoste, prin răbdare și liniște, scoate patimile înrădăcinate în noi”.

Cuviosul Nichita Stihatul, ucenicul Sfântului Simeon Noul Teolog, ne oferă, la rândul său, o mărturisire prețioasă în acest sens. Întrucât omul are **cinci simțuri**, cinci sunt și practicile ascetice: privegherea, studiul, rugăciunea, înfrânarea și isihia. Ascetul trebuie să îmbine cele cinci simțuri cu aceste practici: **1. văzul cu privegherea; 2. auzul cu studiul; 3. mirosul cu rugăciunea; 4. gustul cu înfrânarea; 5. pipăitul cu isihia**. Cel care reușește acest lucru „își curăță repede mintea sufletului său și subțind-o prin acestea, o face nepătimitoare și clarvăzătoare”.

1) **Privegherea** este un procedeu terapeutic ascetic care ne ajută să ne purificăm și să ne tămăduim de patimi. Sfântul Ioan Scărarul ne îmbie la binefacerile privegherii, prin exemplul monahului priveghetor: „Ochiul care priveghează purifică mintea. Somnul îndelungat

învârtoșează sufletul. Monahul priveghetor este dușmanul desfrânării, pe când somnorosul s-a însoțit cu aceasta. Privegherea este curmarea înfocării și izbăvirea inimii, păzitoarea gândurilor, mistuitoarea mâncărilor, îmblânzirea duhurilor, înfrânarea limbii, izgonitoarea nălucilor. Monahul priveghetor este un pescar al gândurilor care, în liniștea nopții, pot fi observate cu ușurință și stăpânite”.

2) **Studiul** este îndeletnicirea ziditoare de suflet a lecturii de cărți duhovnicești. Cărțile duhovnicești cuprind experiența utilă a sfinților care înaintea noastră au parcurs același traseu sfințitor pe care noi înșine ne silim acum să-l parcurgem. Modelul sfinților este unul de referință, iar experiența lor se găsește sintetizată în scrierile duhovnicești care trebuie lecturate cu migală, spre folos duhovnicesc.

3) **Isihia** este liniștea necesară pentru a ne întoarce „în sine” și a vorbi cu Dumnezeu; ea purifică simțurile și inima omului, el ajungând să-L cunoască pe Dumnezeu. Putem vorbi despre o **isihie a trupului** (care presupune o retragere a omului în locuri mai nepopulate și stăruința de a reduce la minimum reprezentările lumii exterioare, percepute de simțuri și transmise sufletului sub forma agitației și a forfotei: „Începutul liniștirii este ieșirea din lucruri și din griji” – ne avertizează Sfântul Grigore Sinaitul) și o **isihie a sufletului** (care presupune capacitatea minții de a nu accepta ispitele și de a se concentra asupra inimii, prin trezvie și smerenie. Energia omului converge spre locul inimii, locul esenței,

însoțindu-se cu ea și dobândind astfel o cunoaștere parțială sau integrală a lui Dumnezeu. Sf. Ioan Scărarul aprecia că **liniștea sufletului** „este știința gândurilor și cugetarea neîmpărtășită; iubirea de isihie (liniște) este o hotărâre vitejească și neînduplecată care, veghind fără dormitare la poarta inimii, ori ucide, ori alungă gândurile rele care se apropie”.

4) **Înfrânarea** nu face referire – cum pare la prima vedere – doar la ținerea sub control a instinctelor trupești, ci vizează **disciplinarea tuturor tendințelor corporale umane** (mâncarea, tendința spre desfătare a ochilor, a auzului, opțiunea constantă și exclusivistă pentru confort fizic etc.). Experiența Sfinților Părinți demonstrează că dacă un instinct trupesc nu-și găsește exprimare naturală, va avea loc un binefăcător transfer corespunzător de energie în alt plan al viețuirii omenești. Afectele firii pământești umane pot deveni izvoare de energie sublimată, utilizabilă la alt etaj existențial.

5. **Rugăciunea** este metoda cea mai eficientă de vindecare a bolilor sufletului, căci „mare este harul care coboară în sufletul celui ce se roagă”. Vladimir Lossky vede rugăciunea ca pe „o vorbire reală cu Dumnezeu”.

I. Mânzat evidențiază faptul că în rugăciune se realizează pe deplin ceea ce constituie esențialul trăirii mistice; recunoașterea misterului, raportul viu cu acesta și insistența pe caracterul său transcendent. În rugăciunea autentică se realizează pe deplin sinergia dintre speranță, iubire și credință. Rugăciunea este o speranță care ajunge la comuniune cu iubirea și credința. (*I. Mânzat, 1997*)

Dintre multele gânduri, cugetări și reflecții referitoare la rugăciune existente, o pomenim pe cea aparținătoare Sfântului Ioan Gură de Aur: „Rugăciunea este slujbă adusă lui Dumnezeu și deci sărbătoare, pentru că se face în inimă. Rugăciunea este fundament al sufletului, pentru că în ea este Hristos, ipostasul firii omenești”.

VI. Lossky notează faptul că există o **rugăciune activă**, cea a cuvintelor, și o **rugăciune contemplativă**, fără cuvinte, în care inima se deschide în tăcere înaintea lui Dumnezeu.

Tot I. Mânzat vorbește despre cea mai performantă formă de rugăciune, **rugăciunea mintală sau meditația**. Omul „se roagă în afara rugăciunii” și ajunge la pacea desăvârșită, la liniștea absolută, la repaosul total. Este „tăcerea minții” care este mai presus de rugăciune. Într-un sens mai general al cuvântului, orice **prezență** a omului în fața lui Dumnezeu este o rugăciune. Dar trebuie ca această prezență să devină o atitudine statornică; rugăciunea trebuie să devină permanentă, neîncetată, ca suflarea cu baterea inimii.

Dumitru Stăniloae apreciază că „Rugăciunile sunt nervii sufletului, căci precum trupul e susținut laolaltă prin nervi și prin ei se mișcă în chip unitar, persistă și își menține tăria, iar dacă îi taie cineva pe aceștia desface toată armonia trupului, tot așa și sufletele se armonizează și se susțin laolaltă prin rugăciune și prin ele străbat drumul evlaviei. Deci, dacă te lipsești de rugăciune, faci ca și cum ai scoate peștele din apă. Precum apa e viața peștelui, așa îți este ție rugăciunea. Precum acela

trăiește prin apă, așa și noi putem să ne înălțăm la ceruri și să ajungem aproape de Dumnezeu, prin rugăciune”.
(D. Stăniloae, 1992)

11.3 Calitățile preotului psihoterapeut

Potrivit Sfântului Teognost, preotul trebuie să ia aminte să nu se umple de învățături omenești, ci să fie plin de har: „Ia seamă să nu fi plin de predaniile cele de la oameni în sfințita săvârșire a celor dumnezeiești, ci să ai harul care să-ți facă înțelese în chip ascuns și tainic cele mai înalte”. Sau: „Luminată este treapta și haina preoției, numai dacă are și sufletul împreună-strălucind înăuntru, prin curăție”. Prin urmare, preotul trebuie să păzească dumnezeiescul dar al preoției „ca lumina ochilor” păstrându-și „neprihănită cinstea” de care s-a învrednicit.

Pe lângă purificare și pocăință mai este necesară vigilența: **preotul** trebuie să fie plin de toate virtuțile și de toate harismele Duhului. Virtutea esențială însă este sfânta smerenie pe care Sfântul Isaac Sirul o numește „veșmânt dumnezeiesc”, deoarece pentru a-l mântui pe om, Însuși Hristos Iisus „S-a smerit pe sine”, cum spune Apostolul (Filipeni 2,8)

Preotul trebuie să sălășluiască în harul necreat al lui Dumnezeu. Datoria lui nu este, cu prioritate, **aceea de a administra Sfintele Taine, ci de a fi mai întâi el însuși sfințit de ele**. Odată sfințit, va fi în stare să-i sfințească și pe alții. Iată de ce Sfântul Ioan Gură de Aur declara:

„Nu cred că sunt mulți preoți care se mântuiesc, ci mult mai mulți aceia care pier pentru că lucrul acesta cere un suflet cu totul măreț”.

Preotul cu forță psihoterapeutică este deci preotul mistic. Doar o viețuire duhovnicească la cele mai înalte cote îi garantează preotului dobândirea puterii vindecătoare.

11.4. Conceptul plurisemantic de „sănătate” Sănătatea sufletului

În înțelepciunea sa, poporul român a înțeles importanța sănătății pentru buna viețuire pământească a cuiva. Tocmai de aceea limbajul curent (și în special formulele de salut cotidiene) abundă de formulări care demonstrează **esențialitatea acestei valori în mentalitatea și cultura românească** („Sănătate!”, „Mergi sănătos!”, „Hai noroc și sănătate!”, „Să fiți sănătoși!”, „Să vă dea Dumnezeu sănătate!”, „Mă închin cu sănătate ca la o luncă verde!”, „Rămâneți sănătoși!”, „Umblați sănătoși!”, „Bine-ai venit sănătos!”, „Bine te-am găsit sănătos!”). **În concepția populară deci binele se subscrie sănătății.**

Nenumărate maxime, proverbe și zicători își focalizează mesajul pe importanța sănătății: „Sănătatea e o mare avere” (proverb arab); „Sănătatea e mai importantă ca obiceiurile religioase” (proverb indian); „Sănătatea e temelia bogăției” (proverb persan); „Pentru omul sănătos, în fiecare zi e sărbătoare” (proverb turc); „Medicul te vindecă de boală, dar nu și de moarte, el e ca

acoperișul care te apără contra ploii, dar nu și contra trăsnetului” (proverb chinezesc).

Psihoterapia ortodoxă are drept obiectiv fundamental sănătatea sufletului. Noțiunea de „sănătate” este în acest context prin excelență teologică, dar are explicite reverberații psihologice. Lucrul acesta îl demonstrează câteva dintre formulările lui H. Vlachos: „Sănătatea sufletului este nepătimirea și cunoașterea”; „Suflet desăvârșit este acela care s-a ținut cu virtuțile”; „Suflet desăvârșit este acela al cărui putere pasională înclină cu totul spre Dumnezeu”; „Suflet curat este acela care-L iubește pe Dumnezeu”; „Suflet curat este acela care s-a eliberat de patimi și se bucură neîncetat de dragostea dumnezeiască”.

În concepția Sfântului Grigore Palama „sufletul este cu adevărat tămăduit atunci când se desface de cele inferioare lui și se alipește *prin dragoste* de cele superioare lui”.

Astăzi, Organizația Mondială a Sănătății sinonimizează conceptul de „sănătate” cu cel de „stare de bine”; astfel, sănătatea nu ar fi garantată doar de absența bolii, ci ar constitui un proces complex și multidimensional în care starea subiectivă de „bine” ar constitui axa fundamentală. „Starea de bine” s-ar realiza în prezența următoarelor elemente:

1) **Acceptarea de sine**, respectiv o atitudine pozitivă față de propria persoană, acceptarea calităților și defectelor personale, percepția pozitivă a experiențelor trecute și viitoare;

2) **Relații pozitive cu ceilalți**, respectiv încredere în oameni, sociabilitate, intimitate, nevoia de a primi și a oferi afecțiune, atitudine empatică, deschisă, caldă;

3) **Control**, respectiv sentimentul de competență și control personal asupra sarcinilor, crearea de oportunități pentru valorizarea nevoilor personale, opțiuni conforme cu nevoile proprii;

4) **Sens și scop în viață**, ca elemente care direcționează ființa umană pe termen mediu și lung, subsumând o experiență pozitivă a trecutului și mare relevanță a viitorului, convingerea că merită să te implici, o curiozitate sănătoasă, entuziastă față de ceea ce-ți rezervă viitorul;

5) **Dezvoltare personală**, respectiv deschidere spre experiențe noi, sentimentul de valorizare a potențialului propriu, capacitatea de autoreflexie, percepția pozitivă a schimbărilor de sine, eficiență, flexibilitate, creativitate, nevoie de provocări, respingerea rutinei;

Aceste elemente concură în menținerea sănătății fizice și psihice a omului. Potrivit lui Vlachos, **sănătatea adevărată este cea a sufletului, de aici ea transferându-se și asupra trupului**. Prin suflet se poate revărsa o energie terapeutică asupra trupului, iar nu invers. Deci garanția sănătății sufletului – din perspectiva Sfinților Părinți – este curățenia inimii, luminarea minții și „vederea lui Dumnezeu” ca lumină.

11.5. Boala sufletului

Privită ca o realitate aflată în antiteză cu sănătatea, boala poate fi definită ca **o stare de disconfort fizic și psihic**, un dezechilibru al ființei în raport cu lumea, o stare asimetrică și dizarmonioasă ce paralizează ființa.

Sfinții Părinți vorbesc despre „boală” a sufletului atunci când omul ajunge dominat de patimi, când există o mișcare a puterilor sufletești „contra firii”, când se zădărnicește puterea sufletului de a-L vedea pe Dumnezeu ca lumină. **Boala este o formă de acomodare a sufletului cu „absența” Duhului Sfânt.** Din punct de vedere psihologic, în această stare individul este marcat de un dezechilibru interior cauzat de diferite conflicte lăuntrice nesoluționate.

După Sfântul Simeon Noul Teolog, tiranizarea omului de diferite conflicte lăuntrice este indiciu al faptului că este sălășluit de diavolul, care este calificat drept „vicleană avuție”. Omul, ființă rațională și liberă, este și o ființă „locuibilă”, în sensul că poate fi de duhuri. Nu este deci vorba doar despre simple gânduri și amintiri ale trecutului pe care rațiunea nu a reușit să le ordoneze, ci despre **prezența unor entități raționale exponente a răului, care victimizează ființa umană, o colonizează, o posedă barbar.**

Boala sufletească este indiciu a unei anterioare poziționări a omului contra lui Dumnezeu. Cândva, omul „a întors spatele lui Dumnezeu”, și astfel a lepădat energiile protective care-i garantau sănătatea. Consecințele pe termen lung ale opțiunii sale sunt: rătăcire de sine, gol lăuntric, sentiment de marginalizare, reacții violente și necontrolate la cei din jur, comportamente anti-sociale.

Până la deplina îmbolnăvire există două etape intermediare, care pot juca rolul de „santinelă”: a) **Durerea,**

senzație umană care ar trebui să asigure reacții adecvate ale individului la elementele agresive ale mediului și care alertează, avertizează asupra iminenței pericolului; b)

Suferința.

Încheiem cu două raționamente patristice: „Dumnezeu îngăduie boala nu ca să ne înjosească, ci pentru a ne face mai buni, mai înțelepți și deplin supuși voii Sale” și „Mai mult decât suferința în sine, ceea ce-l macină pe om este durata bolii și mulțimea necazurilor aduse de ea. Ele strecoară în suflet gânduri negre, deznădejde, tristețe, nerăbdare, iritare și revoltă”.

12. GHID PRACTIC TERAPEUTIC

12.1. Terapii ocupaționale (ergoterapie, meloterapie, art-terapie)

1) Ergoterapia. Individul sau grupul își concretizează activitatea pe realizarea unor obiecte din diferite materiale: hârtie, fire textile, semințe, deșeuri, lemn, plastic. Beneficiarilor ergoterapiei trebuie să li se prezinte însă înaintea începerii activității care sunt: a) etapele de prezentare a produsului; b) materialele necesare; c) instrumentele de lucru (adaptate vârstei beneficiarilor, pentru a nu fi periculoase – în cazul copiilor trebuie evitate corpurile ascuțite); d) utilitatea practică a produsului; e) modalitatea de evaluare (vânzare, expoziție, expunere temporară sau permanentă).

Consilierul are obligația profesională să creeze atmosferă, respectiv un ambient plăcut și eficient de muncă, în care **fiecare dintre cei prezenți să se simtă important**. Va explica procedurile ori de câte ori va fi necesar, va da dovadă de răbdare, neuitând că este implicat într-o terapie care presupune (în unele cazuri) cimentarea unor deprinderi și mânăuirea unui instrumentar.

Ideal ar fi **să se amenajeze un atelier sau o sală permanentă de ergoterapie** dotată cu mese, scaune;

formule speciale de lucru (fie în echipă, fie individual), sunt făcute posibile de existența sau nu a mobilității mobilierului. Dace beneficiarii terapiei doresc și activitatea se dovedește a fi fructuoasă și eficientă, existența unui fond muzical (după ce anterior au fost testate preferințele) destinde atmosfera, creând momente de maximă relaxare și revigorare spirituală.

Ședințele de ergoterapie trebuie incluse (precum, de altfel, art-terapia și meloterapia) într-un riguros program terapeutic, stabilindu-se de comun acord: întâlnirile săptămânale, locul desfășurării, durata și ambientul (și aduse la cunoștința atât a copilului, cât și a adultului însoțitor).

Produsele pot fi realizate din **hârtie** (șervețele, pahare, rame, bărci, coifuri, solnițe, covorașe, colaje, tablouri, decupaje etc.); **fire textile** (împletituri, tăieturi, covorașe, perne, lanțuri, croșetări, îmbrăcăminte etc.), **semințe** (tablouri, colaje, sticle colorate, mărgelile, coliere etc.), **lemn** (mozaicuri, mici obiecte, jucării etc.), **materiale plastice, deșeuri** (împletituri, decupaje, colaje, bijuterii, felicitări, cadouri etc.).

Gama largă de realizare a produselor va ține de creativitatea și imaginația consilierului pastoral, precum și de gradul de implicare a subiecților în realizarea lor. Pe lângă demersul terapeutic propriu-zis, produsele vor constitui și o sursă de bucurie estetică.

2) **Meloterapia** se poate realiza atât individual, cât și în grup, atât la copii, cât și la adulți. Astfel, **individual**

ședința va consta în audierea împreună (beneficiar al terapiei și terapeut), timp de aproximativ zece minute, a muzicii preferate, după care se începe discuția liberă de tip psiho-analitic. **În grup** se poate asculta un fragment muzical urmărindu-se modalitățile de exprimare a celor participanți pe parcursul terapiei. Ca **exerciții-joc** pot fi folosite:

a) **Desenarea muzicii.** Se alege o bucată muzicală fără text care produce o stare de relaxare asupra subiectului și nu este exagerat de lungă; i se cere apoi subiectului ca *în timpul* sau *după* ascultarea fragmentului (rămâne la latitudinea lui) să deseneze ceea ce ascultă, ceea ce simte, ceea ce-i transmite melodia respectivă. După finalizarea desenului, se apreciază laudativ compoziția și se încep discuțiile privind mesajul muzical-pictural realizat.

Se poate ca, după un timp, o re-audiție a aceleiași secvențe muzicale de către aceeași persoană să realizeze o exprimare plastică diferită. În acest caz, luând în considerare și decompensările ce-au avut loc în intervalul de timp existent, se pot face comparațiile de rigoare, observându-se progresul sau regresul, avându-se însă în atenție mai ales detensionările emoționale ce pot apărea la un moment dat.

b) **Gândul muzicii.** De data aceasta li se cere celor participanților să închidă ochii și să gândească conștient, controlat, pe fundalul muzical (de exemplu: „îmi este bine...”, „mă simt mai bine...”, „sunt liniștit...”, „aștept ceva...”) urmărindu-se gândirea pozitivă. În timpul exercițiului se va urmări comunicarea nonverbală a

subiecților pentru a se întregi portretul de mai târziu. După ce s-a scurs timpul acordat „gândirii pe muzică”, participanții își vor deschide ochii și vor participa la un dialog din care va rezulta modul de implicare a fiecăruia, mesajul și soluția la situația „problemă”.

Important este ca, în cadrul unor asemenea exerciții-joc, să se creeze din partea consilierului, o atmosferă de încredere, de siguranță și optimism.

3) Art-terapia favorizează o detensionare emoțională prin desen și/sau pictură. Ea include, în primul rând, **exerciții de expresie grafică** care se bazează pe realizarea unor desene din pozițiile diferite ale liniilor, realizând, în final, forme cu impact emoțional.

Exerciții de expresie grafică

a) **Jocul liniilor** se realizează de obicei în grup. Li se cere participanților ca, pe o foaie de hârtie (sau la tablă, cu cretă colorată) cu creioane colorate, fiecare, pe rând, să continue o linie începută de conducătorul jocului (forma și lungimea îi aparține în decizie), ultimul participant la joc încheind jocul, adică linia. După ce a fost astfel realizată o imagine, participanții sunt rugați s-o definească, motivând titlul ales. Cu toții sunt antrenați în activitate, dând posibilitatea fiecăruia de a spune „ce-a văzut”, dar și să comunice și să relaționeze cu grupul.

b) **„Pornește de la ele”**. Se lucrează individual, fiecare participant primind o foaie de hârtie pe care sunt desenate linii (frânțe, curbe sau cercuri) aleator. Li se

cere ca, pornind de la elementele găsite pe foaia de hârtie să realizeze un desen, adică să încadreze formele într-o expresie grafică. Fie că imaginea este cromatică sau nu, imaginea rezultată va fi momentul de pornire într-o viitoare discuție despre „ce s-a întâmplat pe hârtie”, motivând exprimarea respectivă.

c) **Picasso.** Jocul se desfășoară în grup, subiecților prezentându-li-se o imagine ambiguă (mai deosebită), cerându-li-se să-i dea un titlu. Totul se motivează, urmărindu-se atât comunicarea nonverbală a participanților, cât și reținerile lor.

Activitatea de expresie plastică

1) „**Completează imaginea!**”. Se lucrează în grup, participanții primind o singură foaie de hârtie, fiind rugați ca fiecare să deseneze ceea ce vor, în așa fel încât la sfârșitul activității, pe planșă să existe o imagine care reprezintă ceva, care transmite un mesaj („bucățelele” participanților să se asambleze într-un tablou). Participanții nu trebuie să comunice între ei și nici să nu se informeze despre ceea ce pictează. Se urmărește atât dacă munca în echipă detensionează sau nu, cât și care este climatul și comportamentul în grup.

E bine ca imaginea realizată să fie expusă câteva zile undeva anume, urmărindu-se atât „comentariile” pe seama ei, cât și impactul avut asupra celor din grup și nu numai, dar și „adausul” la imagine care poate veni din partea acelor care privesc acum „tabloul” și doresc să-l desăvârșească pe ansamblu.

2) **Tablou din bucățele.** Se poate lucra individual sau în grup. Pe foaia primită se va găsi un „simbol” (de exemplu: soare, casă, mașină, copil – depinde de care carență afectivă dorim să surprindem), cerându-li-se ca acesta să devină sau nu (depinde de impactul creat asupra participanților), „eroul” tabloului respectiv. Impactul emoțional poate fi puternic, iar discuția va fi pe măsura celor „declanșate”.

3) **Viața literelor.** Activitatea se adresează în general copiilor, dar poate fi folosită și la alte categorii de vârstă. Jocul este plăcut, relaxant și creează, prin imaginație și creativitate, bună dispoziție. Li se cere participanților „să însușească” literele din alfabet (mici sau mari, de mână sau de tipar), adăugându-li-se anumite elemente. Ele se vor transforma în ființe sau/și obiecte (de exemplu: „**A**” mare, de tipar – într-o scară, „**O**” mic, de mână – într-un omuleț, „**I**” mic, de mână – într-o floare etc.).

Antrenată în acest joc, o persoană cu multă imaginație poate da „viață” întregului alfabet, importantă fiind motivația și discuția pe care o generează fiecare imagine în parte. Planșele realizate trebuie expuse pentru o anumită perioadă de timp, conferind savoare estetică și altora.

c) **Modelajul** din plastilină sau/și lut reprezintă „nivelul bazal” al posibilităților de exprimare artistică. Contactul cu acest tip de material induce o stare de mare satisfacție și confort. Utilizarea de „volum”, reprezentarea în spațiu, canalizează tensiunile subiecților spre exterior.

Modelajul este mai pasionant (cu mai mare potențial afecto-gen) decât alte activități artistice.

Dacă la început modelajul se poate utiliza și ca metodă de investigație, lăsând copilul/adultul să lucreze ceea ce vrea el din material (indicându-ne astfel, indirect, aspectele perturbatoare), urmând ca apoi activitatea să fie canalizată spre terapie. E important să urmărim comunicarea nonverbală a subiectului în timpul execuției, cât și implicațiile sau carențele afective ce pot declanșa mai târziu discuții individuale sau în grup.

E bine ca la început să se realizeze elemente simple (bile, mărgelile, mingi, cuburi), apoi să se treacă la obiecte din jur (fructe, legume, câni, farfurii) și, în final, să se realizeze colaje și tablouri cu scene reale sau fantastice. Se pot realiza și **măști** (impactul lor emoțional fiind deosebit, detensionează și totodată „provoacă” participanții). Dacă este folosit lutul, ghipsul sau alt material ce suportă **culoarea**, se pictează obiectele (după aplicarea procedurii de uscare, ardere), rezultatul devenind exponat sau chiar obiect „uzual”, știind că „l-a făcut el, cu mâna lui”.

Este sugestiv, ca și punct de plecare într-o viitoare interpretare a expresiei artistice prin art-terapie, modul în care **Lucher prezintă semnificația culorilor**, pornind de la cele trei ipostaze legate de culoare, aceea de „a reprezenta”, „a fi” și „a ipostazia afectiv”.

Astfel, **albastrul (1)** reprezintă profunzimea sentimentelor; în acest caz **subiectul** este egocentric, pasiv, heteronom, sensibil, perceptiv, receptiv la relații, având

drept **caracteristici afective**: liniștea, satisfacția, tandrețea, afecțiunea.

Verdele (2) reprezintă suplețea voinței; **subiectul** este egocentric, pasiv, defensiv, autonom, tenace, posesiv, nealterabil, având drept **caracteristici afective**: persistența, afirmarea de sine, obstinația, stima de sine.

Roșul (3) reprezintă forța voinței; **subiectul** este extrovertit, ofensiv, autonom, mobil, competitiv, eficace, având drept **caracteristici afective**: dorința, excitabilitatea, dominarea, sexualitatea.

Galbenul reprezintă spontaneitatea. **Subiectul** este extrovertit, activ, inventiv, heteronom, expresiv, ambițios, investigator, având drept **caracteristici afective**: inconsistența, expectativitatea, originalitatea, bucuria de a trăi.

Această semnificație „primară” a culorilor dezvăluie mult din dinamica personalității; culorile pot trăda tendințele fundamentale: satisfacția, nevoia de afirmare, nevoia de a acționa și a reuși, nevoia de a se îndrepta către viitor și de a spera. Culorile „secundare” sau „acromatice” dezvăluie un mare potențial de negare, trădând o atitudine negativă față de viață (negrul, griul, maronul) fiind indicii ale anxietății subiectului, sau ale unei atitudini de indiferență sau de respingere (e cazul maronului și violetului).

În literatura de specialitate problematica cromatică a suscitat studii și cercetări de prestigiu (S. Freud, J. Piaget, C. Jung etc.) iar luările de poziții științifice „pe culoare” sunt demersuri delicate și dificile, realizabile cu precauția necesară cercetătorului științific avizat.

12.2. Expresia verbală. Povestea terapeutică

După conturarea elementelor teoretice caracteristice poveștii terapeutice (capitolul 10), vom continua în expunerea noastră finală cu câteva perspective practice, subliniind importanța empatiei pentru reușita demersului terapeutic. Pornim de la următoarea poveste asiatică:

„Cică într-o zi, un tânăr îl întreabă pe rabin despre scopul cu care trebuie să povestim:

– Bunicul meu era șchiop, începu să povestească rabinul, iar într-o zi l-am rugat să-mi spună o întâmplare cu tatăl său. Bunicul mi-a povestit că tatăl său avea obiceiul să țopăie și să danseze. Angajat în istorisirea sa, bunicul s-a sculat și a început să țopăie și să danseze, precum făcea tatăl său. Și astfel, din acel moment, el s-a vindecat de infirmitatea sa”.

1. Povestea lui Ulysse

Indicații terapeutice: incapacitatea de a-și stabili un scop în viață;

Efecte dorite: conștientizarea importanței cunoașterii a ceea ce vrem să facem, înainte de a acționa.

De mai mult timp, Ulysse se pregătea să plece într-o călătorie care să-i schimbe viața. El a studiat mai multe limbi străine, precum și hărți care să-i arate diferitele zone ale lumii. Locul de destinație era mai puțin important, ceea ce-l interesa cu adevărat, era să plece.

Dificultățile au început să apară în momentul în care s-a prezentat la o agenție de turism pentru a-și rezerva

un bilet de avion. Bărbatul de la ghișeu i-a pus mai multe întrebări obișnuite pentru a afla locul și momentul când vrea să plece.

- Eu nu vreau să merg în Mexic, în Grecia sau în Italia.

- Unde vreți atunci să mergeți? l-a întrebat funcționarul de la ghișeu.

- În mod sigur, nu vreau să merg în Anglia, în Australia și nici în Germania.

- Pe mine nu mă interesează unde nu vreți să mergeți, zise funcționarul din ce în ce mai nerăbdător. Pe noi ne interesează unde ați vrea să plecați în călătorie.

- Nu mă interesează nici Spania sau Portugalia, nici India sau Rusia, zise Ulysse.

În acel moment își dădu seama de impasul său și se întoarse acasă. În acea noapte a avut un vis: se făcea că se afla într-un aeroport și privea plecarea mai multor avioane. Deodată îi apăru în fața ochilor marele Lindberg, primul pilot care a traversat Atlanticul în 1927, care îi adresă următoarele cuvinte: „Avioanele sunt pregătite să zboare, nu contează unde. Pilotul este acela care decide locul unde aparatul va ateriza”.

Puțin după aceea eroul nostru adormi. Dimineața, el realizează importanța cunoașterii exacte a destinației înainte de a pleca într-o călătorie pe care el încă nu o știa.

2. Povestea jucătorului de fotbal

Indicații terapeutice: dificultăți în respectarea regulilor unui grup;

Efecte dorite: dezvoltarea solidarității, încurajarea muncii în echipă, încurajarea disciplinei; favorizează angajarea și responsabilizarea fiecăruia pentru sarcinile care presupun participarea mai multor persoane;

La începutul anului, echipa de fotbal a obținut mai multe succese, dar, în ultima vreme, situația a început să se deterioreze. Spiritul de echipă care la început era foarte puternic a început treptat, treptat să se stingă. Dan, vedeta echipei, a început să se simtă tot mai mult preocupat de succes. El era tot mai des violent cu jucătorii din echipa adversă și uneori chiar cu propriii colegi. În timpul antrenamentelor nu asculta indicațiile antrenorului și făcea totul după capul lui. Până la urmă a ajuns să insulte și spectatorii care îl huiduiau. La ultimul meci s-a certat cu arbitrul, ceea ce a înrăutățit și mai mult situația. Colegii săi nu mai aveau încredere în el.

Dan era disperat din cauza acestei situații, dar nu se mai putea controla. Într-o seară, în timp ce dormea, în fața ochilor i-a apărut idolul său, Pele. Nu-și putea crede ochilor, dar Pele se afla în fața sa, în carne și oase. Dan i-a explicat care este situația și i-a cerut sfatul.

După ce a reflectat un timp, Pele i-a răspuns: „Dragă Dan, eu știu că tu ai un șut de invidiat și că ești ambițios, dar într-o echipă trebuie să ții cont de reguli. Este suficientă greșeala unei persoane, pentru ca toată lumea să sufere. Dacă tu dai un gol, înseamnă că toată echipa te-a ajutat, iar dacă ratezi, înseamnă că toată echipa a pierdut. Tu ești responsabil pentru toți colegii tăi”.

În săptămâna care a urmat, Dan a ținut cont de colegii săi și acest lucru l-a ajutat să câștige. Anul următor a câștigat din nou trofeul celui mai bun jucător.

3. Povestea ariciului Pogonici

Indicații terapeutice: comportament certăreț; iritabilitate;

Efecte dorite: reducerea agresivității interpersonale;

Într-o pădure trăia un arici care obișnuia să rupă flori și să le strivească. Într-o zi, o căprioară îl văzu rupând flori și-l întrebă de ce face acest lucru. Pogonici simți cum îl cuprinde supărarea:

- Vezi-ți de treaba ta, că mă superi, zise ariciul.

- Dar nu e bine să rupi flori degeaba, că nu ți-au făcut nici un rău, îi răspunse căprioara.

Ariciul plecă mai departe. La marginea lacului văzu un iepuraș care dormea. Ariciul începu să fluiera tare:

- Hei, nu vezi că dorm? strigă iepurașul supărat.

- Puțin îmi pasă, zise ariciul și plecă mai departe.

Zilele care urmară trecură la fel. Cu fiecare zi, ariciul se simțea tot mai singur pentru că nimeni nu mai voia să se joace cu el.

Într-o seară, în timp ce se întorcea acasă, ariciul căzu într-o groapă. Zadarnic strigă după ajutor, pentru că nimeni nu veni.

4. Povestea furnicuței Maria

Indicații terapeutice: lipsa motivației de a învăța;

Efecte dorite: valorizarea sarcinilor cotidiene; încurajarea efortului de dezvoltare personală;

A fost odată o furnicuță care nu voia să muncească. Furnicuța Maria prefera să stea toată ziua lungită, să se joace sau să alege. În toate momentele zilei, toate scuzele erau bune pentru a nu munci. Din această cauză, ea se juca mai mult singură, deoarece colegile sale erau ocupate să muncească.

Într-o zi, în timp ce Maria era plecată în pădure să se joace, o zână veni la furnicar. Ea explică tuturor furnicilor că lansează un concurs pentru desemnarea celei mai bune furnici din lume. Fiecare furnică va putea acumula puncte dacă muncește atunci când trebuie, se joacă în cel mai potrivit moment și, bineînțeles, are o mulțime de prieteni. Astfel, micuțele furnici se puseră pe treabă pentru că fiecare vroia să câștige. Când Maria se întoarse acasă, văzu că nimeni nu o bagă în seamă. Toate furnicile cântau, zâmbeau și transportau provizii. Maria se simți puțin dată la o parte. Până să se culce, reuși totuși să afle care era pricina acestei schimbări și de ce toată lumea era atât de grăbită.

Atunci, Maria își zise că trebuie să câștige concursul, că este capabilă să fie prima. Dis de dimineață, furnicuța noastră se alătură suratelor sale. Piciorușele sale erau foarte obosite pentru că Maria nu era obișnuită cu munca, dar ea nu se descuraja deoarece voia să câștige concursul și să devină cea mai bună furnică din lume. Ea se juca acum împreună cu celelalte furnicuțe și acest lucru era deosebit de plăcut.

La sfârșitul concursului a constatat că avea o mulțime de prieteni. În așteptarea rezultatului concursului, toate furnicuțele erau anxioase. Zâna a anunțat în sfârșit marea câștigătoare: „Pentru că a făcut multe eforturi și a ameliorat rezultatele, o declar pe furnicuța Maria, câștigătoare concursului”.

Toată lumea a aplaudat, iar Maria era foarte mândră de ea. Zâna i-a dat și o diplomă, precum și următoarele sfaturi: „Rămâi pentru totdeauna o furnicuță muncitoare și conștiincioasă. Când îți vei simți piciorușele obosite sau când curajul te va părăsi, respiră adânc de trei ori și vei vedea cum o lumină albastră te va înconjura și-ți va da forța și curajul de a continua. Această lumină va fi invizibilă pentru ceilalți, doar **tu** o vei putea vedea”.

Trăsături temperamentale

5. Livada

E toamnă. Soarele își face loc cu greu printre brațele livezii. Pline de rod și, Doamne, ce mireasmă au degetele toamnei! Pomii stau la sfat de dimineață. Care e vestea? Păi, scările, coșurile și vorbele copiilor le-au auzit aseară. Spuneau doar atât „mâine culegem”.

- N-am să las o nucă să se desprindă din coama mea de crengi și frunze, făcu războinic, **nucul**.

- Mi-e indiferent. Tot gem de prune o să ajung! Acum sau mai târziu mă voi acri ca o ...**prună**.

- Ce bucurie pe copiii! Le voi spune povești cu merele de aur, Albă ca Zăpada și-apoi copt, necopt, nevoie mare, la cuptor sau în compot. Da, bun, proaspăt și la iarna cine-o fi, **mărul**-măr!

- Ce mă fac, încep să plângă para. Toți vor spune: „Pică pară mălăiață-n gura lui Nătăfleață”. Eu să trag toate ponoasele pentru toți, tot eu. Of! Of! Of! Rău e să fi ...**pară**.

Soarele se-ngrozi și se ascunse repede după un nor. Ce ți-e și cu pomii ăștia! Vorbesc de parcă ar fi oameni!

- Ia, spală-i norule și potolește-i! mai adăugă soarele privind livada.

Și, ultima ploaie spală gândurile livezii, umplând coșurile cu picuri de rod bogat.

Lipsa de comunicare și relaționare

6. Dă-i mâna ta

Un om se scufundase într-o mlaștină în partea de nord a Persiei. Numai capul îi mai ieșea din mocirlă. Striga din toate puterile după ajutor. Curând se adună o mulțime de oameni la locul accidentului. Unul se hotărî să încerce să îl salveze pe bietul om. „Dă-mi mâna, îi strigă. Te scot eu din mlaștină”. Dar cel vârat în noroi continua doar să strige după ajutor și nu făcea nimic să-i îngăduie celuiilalt să-l ajute. „Dă-mi mâna” îi ceru omul de mai multe ori. Dar răspunsul era mereu doar un strigăt jalnic după ajutor. Atunci altcineva se apropie și spuse: „Nu vezi că nu îți va da mâna niciodată? **Trebuie ca tu să îi dai mâna ta**. Atunci îl vei putea salva.

Sacrificiul matern

7. Dragostea de mamă

Un misionar creștin povestește cum a asistat la un incendiu în pădurile din Munții Himalaya, în 1921. Focul era foarte puternic și cuprindea copac după copac. Împreună cu un grup de oameni a putut observa cum într-un copac înalt, o pasăre se agita deasupra unui cuib cu mulți puișori în el. Focul se apropia repede de cuib și nimeni nu putea să-l salveze.

Pasărea țipa, se agita, se apropia și se depărta mereu de cuib. Toți se gândeau că va fugi până la urmă. Cuibul a început să ardă pe margini și dintr-o dată, mama s-a repezit către pui, i-a acoperit cu aripile ei și în câteva secunde s-au prăbușit cu toții, în vâlvătaie. Avea puterea să se scape pe sine, dar a ales să moară cu cei dragi. De dragul lor, a murit cu ei, nu s-a scăpat pe sine.

Identitatea personală

8. Învățătorul, un grădinar

Munca unui învățător este ca aceea a unui grădinar care îngrijește diferite plante. O plantă iubește lumina soarelui, alta, umbra răcoroasă; uneia îi place malul apei curgătoare, alteia piscurile sterpe ale munților. Uneia îi merge bine pe solul nisipos, alteia în pământul gras. Fiecare cere îngrijirea care i se potrivește cel mai bine, altfel rezultatul nu este mulțumitor.

Identitatea personală

9. Cuiburile murdare

O porumbiță își schimba mereu cuibul. Mirosul puternic pe care îl făceau cuiburile în timp era insuportabil pentru ea. Se plânse de asta cu amărăciune în timp ce vorbea cu o porumbiță plină de experiență, bătrână și înțeleaptă. Aceasta din urmă dăduse de câteva ori din cap și zise: „Nu schimbi nimic schimbându-ți cuibul tot timpul. Mirosul care te deranjează nu vine de la cuiburi, ci de la tine.”

Povești scrise de copil

10. Lada cu nisip

Când aveam cinci ani, m-am dus într-o zi cu mama în parc. Cum mă jucam în lada de nisip, am observat un băiat cam de vârsta mea care stătea într-un scaun cu roțile. M-am dus la el și l-am întrebat dacă nu se joacă cu mine. Aveam doar cinci ani și nu puteam pricepe de ce nu putea veni și el în lada cu nisip ca să se joace cu mine. Mi-a spus că nu putea. Am mai vorbit o vreme cu el, apoi mi-am luat găletușa cea mare, am pus în ea cât de mult nisip a încăput și i l-am ridicat în poală. Apoi am apucat câteva jucării și le-am pus și pe ele acolo.

Mama s-a repezit spre mine și m-a întrebat:

- Lucas, de ce ai făcut asta?

M-am uitat la ea și i-am răspuns:

- El nu putea veni să se joace în lada cu nisip cu mine, așa că am dus nisipul la el. Acum putem să ne jucăm împreună în nisip.

(Lucas -11 ani)

11. Îngerul meu păzitor

Știu că este undeva și are grijă de mine. Vine câteodată noaptea și stăm de vorbă. Dar nu e singur. Aduce cu el mai mulți îngerași ce vin și se așează în jurul patului meu. Acum, simt că se face lumină în jurul meu și mi-e bine.

Știu că mă sfătuiești ce să fac. Și fac ce cred eu că e bine: vorbesc cu florile, ascult păsările, râd, desenez, citesc, povestesc cu bunica, fac gimnastică cu mama și după amiază... Da, după amiază vând în magazin plante medicinale și produsele lor. Și ce dacă nu mă pot mișca foarte bine singură? Îngerul meu păzitor mă ajută să merg. Și-mi place să cânt. Unde cânt? Peste tot și mai ales când pictez.

Da, la „Rază de soare” mi-am deschis o expoziție. A fost lume multă, dar și toată familia mea de acolo, pe care-i iubesc. Dacă a fost și îngerul meu păzitor? Cu siguranță, doar l-am simțit. Și sunt așa de mulțumită că trăiesc! Voi, nu?

(Gelia-17 ani)

12. Povestea fraților mei

Eu sunt un copil sănătos. De ce spun povești? Pentru că am avut doi frați. Eu sunt fetiță și nu știu cine a hotărât ca toți băieții din familia mea, să nu trăiască.

Sunt tristă și acum, dar trebuie să fiu tare. Mama și tata mă au acum numai pe mine și nu vreau să fiu rea, dar un pic mă bucur. De ce? Păi, când erau cei doi mici și bolnavi, pe mine nu mă vedeau, n-aveau grijă de mine și nici de școală nu le păsa. Poate că nu puteau. Dar eu, i-am iertat și acum ne înțelegem bine.

Eu n-am trecut prin boala lor, dar cred că le-a fost greu. Erau cuminți și tot așa sunt și acolo, în cer.

Că am fost tristă? Nici acum nu sunt bucuroasă fără ei, dar vreau să mă gândesc ce bine ne-am fi jucat împreună. Cu cine mă joc acum? Cu ei câteodată, doar în amintire și gând.

(Camelia, 11 ani)

13. Suntem niște învingători

Știu că cei de pe coridorul spitalului ne privesc și se întreabă. Dar, eu și cu mama nu ne mai mirăm și ne zâmbim.

Știi, și eu și mama avem aceeași boală. N-am vrut să fie așa, dar, noi suntem puternice. Am aflat acum aproximativ un an că mama are cancer la sân și m-am supărat. Dacă a fost supărarea de vină, nu știu, dar la puțină vreme, m-am îmbolnăvit și eu de cancer.

Mama a făcut deja radiații și se simte mult mai bine. Le-a suportat așa de bine că merge spre normal. Cum a putut? Eu i-am fost alături și-am susținut-o chiar și când a avut batic cu flori pe cap.

Acum, mama stă lângă mine și mă sprijină. Eu fac perfuzii, dar nu mă tem de nimic. Ne avem una pe ala, ne zâmbim mult și nici ție nu trebuie să-ți fie frică.

Nu vreau să ne compăttimească nimeni. De ce? Stai să-ți spun secretul: Doctorii ne-au dat mari șanse pentru că noi am răzbit aproape boala. Eu merg așa de bine că în toamnă mă voi întoarce la școală, iar mama, și ea va fi bine.

Așa suntem noi, învingătoare, și nu mă mai jenez când lumea se uită la mama și la mine.

Îi privesc și le zâmbesc. Asta e arma noastră secretă. Zâmbet cu speranță!

(Eu, 13 ani)

Poveste scrisă de adult

14. E simplă povestea mea

Am să-ți vorbesc despre mine și despre dorința mea de a mă bucura în fiecare clipă. Și știi de ce? Pentru că îmi vine deja așa de greu să înghit, iar pașii mei par grei, ca și a celor de pe Lună.

E și normal că înaintează boala. Auzi, zic că e normal, dar nu mă las. Vreau să dansez, să ascult muzică și să mă plimb cu băieții mei, ca să ascultăm pădurea.

Dacă mă doare? Dar nu mă doare, ci mă strânge, adică mușchii mei s-au cam săturat să mă tot asculte și atunci... totul se prescurtează cu S.L.A. Nu, că nu glumesc, dar, așa stau eu, bine cu psihicul meu. Toți doctorii se miră, dar ei n-o cunosc pe Psiho. Ea nu mă lasă să trec „Dincolo”. „Adică, de ce”? face ea. „Aici n-ai treabă?”

Am să fac repetiții. Cel mare dintre băieți merge în toamnă la școală și eu m-am trezit la serbarea școlară să văd coronițele.

Dacă mi-e frică? Da, dar mă stăpânesc și mă bucur de tot și de toate. Acum vin de la coafor și-mi place cum arăt, adică mă iubesc și așa.

Și totuși, respir mai greu, dar nu mă las. Speranța, credința și încrederea sunt prietenele mele. Dacă e greu? Știi, n-ar fi mai bine să vorbim despre noile modele de vară și că eu de doi ani sunt o învingătoare? Te-aștept la un pahar de ... vorbă. Nu uita!

(Anca-26 ani)

Povești scrise de adulți (privați de libertate)

15. Nu e un vis

Vreau să te întreb dacă ai fost vreodată părtaș morții. Ai fost? De ce te-ntreb? Poate pentru a te ajuta să depășești sentimentul fricii ca o moarte de care nu poți scăpa.

Să știi că mi-am educat frica, căci eram la început ca o pasăre speriată ce greșea din grija „fricii de a nu greși”. Și poate, câteodată, un nerv se întindea prea mult, și-atunci, prietena mea, „Răbdarea” mă liniștea.

Dar dacă totul e un vis? Sigur, acum nu mai e și nu mă lasă să cred altfel, vorbele fetiței mele de 5 ani spuse la una din vizitele ei, aici: „Tati, da tu de ce te duci pe ușa aia și noi pe ușa asta?”, cu lacrimi în ochi.

Neliniștite uși, suflet zbuciumat în mine. De fapt, ce-am făcut? M-am jucat cu fericirea altora când, într-o seară, adrenalina a ieșit la suprafață.

Cum rezist? Acum am găsit în jurul meu o mână întinsă. Acești oameni, precum degetele de la o mână,

sunt alături de mine, mă ajută, mă înțeleg și mă acceptă așa cum sunt. Cu cine-aș începe? Cu... munca, și-apoi restul vine de la sine. Astăzi înțeleg mai multe lucruri și știu că am greșit și aici, am avut suficient timp să mă gândesc „la” toate și „de” toate. Dar totuși, am răzbit și răzlesc pentru că știu să fiu eu însumi și-acest drept al meu nu mi-l ia nimeni.

Mai am încă ceva de făcut, adică, în timp, să-i dau fiicei mele răspuns la întrebarea ei plină de lacrimi: „De ce-am ieșit eu pe altă ușă?”

(Aurel, 38 ani)

16. Frământând pâinea

Eu știu să frământ pâinea. Dar nu fac din ea pâine, ci tot felul de „minuni”. Case, animale, păsări, flori și oameni. Am învățat să-mi fac lumea mea din pâine. De când? De când stau aici și-ascult pâinea ce-mi vorbește doar mie.

Mă întrebați dacă se sfarmă? „Numa’ ca gândul, doamnă, și se rupe ca viața”.

Da, de aia îmi place mie să frământ pâinea.

(Gheorghe, 62 ani)

Poveste scrisă de copil

17. Povestea baticului meu

Mie-mi plac florile și baticul meu e cu flori. Da, am 10 ani și mai port încă batic pe cap. Ce face? Păi ține loc de... păr. Sigur că nu glumesc, dar pot să și glumesc, chiar dacă am 10 ani, așa cum și tu poți. Când?

Când vei face raze ca și mine. Să nu te temi, nici de ele și nici de batic. Știi, băieții poartă șapcă cu cozoroc. Ce haiși sunt!!!

De fapt, noi în spital ne cunoaștem după batic și ne salutăm. NOI nu suntem fricoase, ci învingătoare.

Cât îl mai port? Bineînțeles că n-am să aștept să se usuce florile de pe batic și să le pun în ierbar, ci numai încă câteva zile. De ce? Păi, am descoperit azi dimineață în timp ce-mi zâmbeam în oglindă, vreo două-trei fire de păr pe cap.

Ura! Ura! Crește! Grozav! Gata!

Sigur în toamnă să mă aștepti la școală. Vin în clasa a V-a cu o mare surpriză pentru voi, dragii mei colegi de clasă. Cu ce? cu... flori de pe batic puse în... ierbar!

(Ana, 10 ani)

18. Fluturile poștaş

Odată o rază de soare se îndrăgosti de flori. De cum se arăta soarele prin curtea cerului, ea se și furișa și pleca să vadă florile. Le privea praful de pe petale și se minuna când găsea lacrimile lunii, dimineața. Oare de ce plânsese luna?

Dar, se întâmpla că, întârzia des de la grădiniță. N-ai știut că și razele de soare merg la grădiniță? Iar ea, raza călătoare stătea și le asculta:

- Vai, ce frumoasă e margareta! se minuna rochița rânduncii privind spre coada șoricelului.

- Da ce are, dragă, trandafirul de-i supărat? se-ntoar-se busuiocul spre mușcată.

- Ha! Ha! auzi că panseluța și-a găsit frații... pătați, se amestecă în vorbă, gura leului.

- Nu mai spune! se miră ochiul bouului de peste drum.

Și așa, raza de soare se făcu... poștaș. Purta veștile-poveștile, numai că, începu să se coloreze. Luă puțin galben de la păpădie, roșu de la trandafiri, albastru de la vecini, verdele de prin... bucătării, până nu mai semănă cu nimeni. Cum să se întoarcă așa acasă, toată colorată? și începu să plângă.

Găsindu-și raza la ușă, soarele se arată bun și înțelegător:

- Îți plac florile? o întrebă soarele

- Da, răspunse printre suspine raza de soare.

- Ai vrea să stai cu ele? Bine! De astăzi vei fi poștașul meu. Le vei duce veștile, poveștile. Din raza-ți de soare colorată, îți voi croi aripioare mai frumoase decât toate florile. Vei semăna cu ele, dar și gâzele trebuie să te iubească. O să-ți zicem „Ture-Fluture” - poștaș cu răvaș, nărăvaș.

De atunci, mulțumind soarelui, Fluturele poștaș n-are odihnă. Acum are drum la grădiniță. Păi ați uitat că și florile au grădiniță? De aici Fluturele poștaș nu lipsește niciodată.

19. Iarbă, iarbă, fir de iarbă

- Ocrotește-mă! Nu mă călca! Se auzi un glas subțirel.

- Cine a vorbit? întrebă Ionuț din grupa mare privind în jos.

- Eu, firul de iarbă, îi răspunde același glas subțirel.

Doar atunci Ionuț observă că era gata să calce iarba și florile din jur.

- Știi cine sunt eu? întrebă firul de iarbă. Dacă nu, atunci ascultă povestea mea. „Cică, într-o împărăție tare de demult, trăia o femeie pricepută la țesut. Așa se face că împăratul o chemă la împărăție dându-i să țese un covor din flori și raze de soare. Coșurile o așteptau la împărăție, lângă război, dar razele de urzeală lipseau. De unde să le ia?

Văzând-o necăjită, soarele împrumută femeii câteva raze și aceasta se și apucă de țesut. Galbene cum erau, începură să o ardă la degete pe țesătoare. Și, ca să le astâmpere focul, femeia le stropi cu apă limpede și albastră ca cerul. Vai, ce supărare! Firele de soare se făcură verzi ca tulpinile și frunzele florilor. Femeia le prinse între degete. Ce moi erau! Și ce frumoase! Florile se prindeau parcă singure în țesătura războiului făcând-o și mai frumoasă.

- Unde sunt razele de soare? făcu împăratul privind țesătura din război.

- Mă ardeau la degete și le-am stropit cu apă. S-au făcut verzi, spuse femeia privind spre frumusețea țesăturii.

Împăratul întinse mâinile spre război să rupă țesătura, dar femeia șopti:

- S-acoperiți pământul, fire verzi! Să vă zică **fire de iarbă**, surori cu tulpinile și nimeni să nu vă poată scoate din pământ. Unde v-ați rupt, să creșteți la loc.

Și împăratul văzu cu uimire că în locul războiului, fire mici, scurte și verzi, presărate din loc în loc cu flori, cuprinseseră întreaga împărăție.

Încercă să le rupă, dar creșteau la loc, tot mai verzi și mai frumoase.

Acum, privind în jur, Ionuț mângâie cu grijă firul de iarbă ce era rază de soare stâmpărată cu stropi de apă.

Observații

Într-o asemenea manieră se scrie și se prezintă **povestea terapeutică** pe care consilierul pastoral o poate folosi cu succes, atât când subiectul este copil, cât și când este adult. E bine, pentru bunul mers al terapiei, în anumite cazuri, subiectul terapiei să fie stimulat să-și scrie propria poveste (exemplele anterioare au demonstrat acest lucru).

În cazul în care subiectul terapiei este copil, se cuvine ca acesta să fie deprins: **a) să spună o poveste sau să o creeze** (Pașii: 1. să găsească o poveste care să-i placă; 2. să citească și să recitească povestea preferată; 3. să analizeze personajele; 4. să analizeze ceea ce i-a plăcut cel mai mult; 5. să adauge sau să omită din poveste ce i-a plăcut mai mult sau nu i-a plăcut; 6. să-și povestească lui însuși noua poveste; 7. să aibă încredere în sine când spune noua poveste; 8. să repete povestea până o va ști bine; 9. să spună și altora povestea, acceptând atât lauda, cât și critica.

În al doilea rând, se cuvine ca acesta să fie deprins **b) să aleagă o poveste** (Pașii: 1. să aleagă cele mai

frumoase povești după propria părere; 2. să caute o poveste în literatura clasică sau în realitate; 3. să găsească o poveste care să i se adreseze personal; 4. să cunoască grupul „țintă” căruia vrea să-i spună povestea; 5. să ia parte la întâlnirea povestitorilor profesioniști; 6. să-și testeze poveștile selectate prin grupul „țintă”.

În al treilea rând, trebuie **c) să realizeze „fișa poveștii sale”**, menționând titlul, autorul, sursa (carte, bibliotecă, proprie), timpul alocat povestirii, personajele, succesiunea evenimentelor, grupul „țintă”, genul povestirii.

Încheiem capitolul practic, cu unele întrebări, mai mult sau mai puțin retorice: „Întrebările simple sunt cele mai profunde. Unde te-ai născut? Unde este casa ta? Unde vei merge? Ce faci? Gândește-te la toate acestea din când în când și observă cum se modifică în timp, răspunsul tău”. (R. Bach).

ANEXĂ:

Studii de caz¹

Tablouri psiho-patologice pastorale. Analizați următoarele mărturii, identificând dificultățile psihologice și traumele subiectului. Folosiți-vă de următoarea grilă de interpretare: antecedentele îndepărtate ale situației; antecedentele recente; comportamentul problemă, consecințele acestui comportament (asupra persoanei, asupra mediului).

O doamnă în vârstă de 39 de ani, foarte tristă, abătută, se prezintă la preot:

*„– Am venit pe la dumneavoastră pentru a vă ruga să faceți niște rugăciuni. Cine știe, poate o să-mi fie mai bine. Nu demult am suferit o operație de **cancer la sân**.*

¹ Studiile de caz sunt inspirate din mai multe volume, dintre care amintim: Constantin Oancea, 2002, *Tehnici de sfătuire/consiliere*, Edit. Vavila, București; A. Brusco, 1993, *La relazione pastorale d'aiuto, camminare insieme*, ed. Camilline, Torino; G. Bruno, 1995, *Il colloquio psicologico nella Direzione spirituale*, Ed. Rogate, Brescia; I. Baumgartner, 1993, *Psicologia pastorale*, Ed. Borla, Torino; L. Cian, 1992, *La relazione di aiuto, elementi teorico-pratici per la formazione ad una corretta comunicazione interpersonale*, Ed. Elle di Ci, Torino. I. Holdevici, 1996, *Elemente de psihoterapie*, Edit. All, București;

Din acel moment mi-am pierdut orice elan de a trăi. Sunt dezgustată de mine însămi și de toată viața asta. Nu mai vreau să trăiesc. Îmi pare rău că l-am paralizat în toate acțiunile lui și pe soțul meu... Mă simt groaznic... Nu știu dacă puteți face ceva... Dacă stau bine și mă gândesc, **poate e un blestem în familia mea.** Când aveam doar 12 ani, mama a suferit de un cancer uterin care a „anihilat-o” în mai puțin de 3 ani. După moartea ei, sora mea, cu 3 ani mai vârstnică, a condus toate treburile gospodăriei. Tata, deși nu s-a căsătorit, nu mai prea era cu noi, deși venea acasă, seara. Nu știu dacă el ne-a iubit, și cât ne-a iubit. După moartea mamei, a văzut în noi, sigur, urmele vieții lui de familie, prelungirea în timp a raportului său cu mama. Simt că nu mai vreau să mai trăiesc... fetele mele sunt deja mari, iar eu sunt bătrână. Prefer să nu mai fac umbră pământului. Nu mai sunt bună la nimic. Am fost în șomaj un timp iar acum nu mai beneficiaz de medicamente subvenționate câte mi-ar trebui. Sunt atât de obosită și de sătulă de tot! Soțul meu nu mai prea calcă pe acasă. Sunt dezgustată. Nu suport nici măcar să mă atingă. Într-o seară m-a invitat la o plimbare. De plimbare îmi arde mie! Mi-e silă de toate și de toți. Nu mai suport pe nimeni. Mă obosește totul. Vreau să mor...”

* * *

Adeseori, **în spatele unui comportament fobic, se poate ascunde o problemă mult mai complexă și mai profundă.** Iată un caz în care fobia de a traversa poduri ascunde în spatele ei un fenomen mai complex, care

rămâne neobservat de un psiholog atent doar la comportament.

Ițac: *Simt o frică foarte puternică atunci când trebuie să traversez un pod.*

Terapeutul: Mai aveți și alte frici sau dificultăți?

Ițac: *Doar complicațiile care rezultă din faptul că mi-e frică să trec peste un pod.*

Terapeutul: În ce fel această teamă vă condiționează viața?

Ițac: *Am fost nevoit să renunț la un loc de muncă excelent la Istanbul. Trebuia să trec Bosforul în fiecare zi de două ori. Locuiam pe malul european, în chirie, iar locul de muncă era pe malul asiatic.*

Terapeutul: Locuiți în Istanbul?

Ițac: *Temporar, pentru a face bani pentru familia de acasă.*

Terapeutul: De când timp aveți această problemă?

Ițac: *De 4 ani. A apărut brusc, când mă întorceam acasă de la serviciu, pe Bosfor, unde uneori se circula foarte încet. Dintr-o dată am fost cuprins de o stare de panică fără motiv. Îmi venea să intru în mașinile din fața mea. O dată am avut chiar senzația că podul se va rupe.*

Terapeutul: Să revenim la situația în care panica a apărut pentru prima dată. Spuneți că vă întorceați de la muncă. S-a întâmplat ceva la serviciu?

Ițac: *Nimic neobișnuit.*

Terapeutul: Vă simțeați bine la serviciu?

Ițac: *Da! Eram chiar propus pentru o promovare.*

Terapeutul: Ce însemna asta, concret?

Ițac: *500 de Euro în plus la salariu!*

Terapeutul: Trebuia să faceți alt fel de muncă?

Ițac: *Da, din salahor, deveneam supraveghetor al muncii de echipă.*

Terapeutul: Ce ați simțit în legătură cu această nouă situație?

Ițac: *Nu înțeleg, ce vreți să spuneți?*

Terapeutul: Mă refer la modul în care ați perceput responsabilitatea suplimentară. Simțeați că sunteți la înălțimea ei, că puteți să-i faceți față?

Ițac: *Soția mea m-a anunțat din țară că o să vină un bebeluș. Niște bani în plus mi-ar fi prins foarte bine.*

Terapeutul: Deci, în aceeași perioadă așteptați să deveniți și tătic și șef de echipă, promovat într-o funcție de conducere. Trebuia deci să faceți față la două roluri sociale solicitante: „tătic” și acasă, și la serviciu. Aceasta s-a întâmplat atunci când ați fost cuprins de panică pe pod. Sunt convins că nu ați ajuns niciodată șef!

Ițac: *Nu, mi-am cerut transferul în alt oraș.*

Terapeutul: Acum, vă rog să analizați cu atenție întreaga situație. Ați avut vreodată vreun accident pe pod sau lângă pod? Sau ați fost martorul vreunui accident în zona unui pod?

Ițac: *Nu!*

Terapeutul: Lucrați în continuare la aceeași companie?

Ițac: *Nu. Am primit o ofertă mai bună, cu mai mulți bani. Lucrez la ei de peste un an.*

Terapeutul: Câștigați mai mult sau mai puțin decât la Istanbul?

Ițac: *Mai puțin...*

Terapeutul: Dacă nu v-ar fi apărut fobia de poduri, și ați fi lucrat pe mai departe la Istambul, pentru 700 de euro în plus, unde credeți că v-ați fi aflat astăzi?

Ițac: *La Istambul, sigur.*

Terapeutul: Ca „șef”? Bine plătit și stimat?

Ițac: *Nu știu. Poate mi-aș fi dus și soția și copilul acolo. Iar casa din România ar fi fost gata, cu siguranță. Iar eu aș fi fost respectat pentru munca mea.*

Observații:

Terapia, în acest caz, a fost deplasată de la problema fobiei de poduri la unele **aspecte din istoria vieții pacientului**. Acesta era cel mai mic din cinci frați și și-a însușit **aprecierea mamei sale** că, spre deosebire de frații săi deosebiți de dotați, **nu va ajunge niciodată, nimic în viață**. A fost utilizată tehnica desensibilizării, dar nu pentru fobia de poduri, ci pentru condiționările negative din copilărie. A fost realizată o **ierarhizare a afirmațiilor făcute de mamă**, afirmații care urmăreau **minimizarea calităților subiectului care a fost imunizat față de afirmații de acest tip**. De îndată ce a căpătat încredere în sine, **fobia de poduri a dispărut la fel de brusc precum a și apărut**. În acest caz, fobia de poduri avea **funcția de a preveni impactul cu neîncrederea și nesiguranța sa în domeniul profesional, al competenței, al responsabilității și al auto-realizării**.

Un tânăr de 17 ani, care avea întâlniri dese cu psihiatrul din cauza unor atacuri de panică, vine la preot însoțit de mama sa:

Mama: *Părinte, de o foarte bună perioadă de timp fiul meu nu se mai desparte de mine. Se deplasează pretutindeni în oraș doar însoțit de mine. Zice că are nevoie de protecție. Un timp, după ce am mers la medic, s-a simțit mai bine. I-au făcut ceva tratament chimioterapic. Au dispărut atacurile de panică, s-a mai liniștit. La doar două săptămâni după ce medicul a confirmat că tulburarea este în regresie constantă, cu alte cuvinte e aproape vindecată, a avut o nouă criză de „anxietate”, cu palpitații. Nu știu că să mă mai fac cu el... poate că-i „vrăjit”. Poate a făcut cineva farmece pe el.*

Preotul: *Ultima criză, în ce context s-a declanșat?*

Fiul: *Eram împreună cu mama, în autobuz. Dar, spre deosebire de alte dăți, ea și-a găsit un loc în autobuz mai în față, s-a așezat, fără să se mai uite înapoi. Eu a trebuit să stau abandonat, în picioare, pe interval. Fiind mare înghesuială, a apărut „criza de neliniște”. Am simțit că voi leșina. M-am enervat enorm. Ea s-a așezat bine-mersi, iar eu am rămas al nimănui. Întotdeauna a făcut ea așa. Nu s-a îngrijit de mine niciodată cu adevărat, nici măcar acum, când vede că sunt bolnav și neputincios. Am simțit că turbez de supărare. Nu-i așa că-și calcă în picioare datoriile?*

Analiză: După ameliorarea stării de sănătate, mama nu i-a mai acordat atenția „cuvenită” unui bolnav, nu i-a

oferit locul în autobuzul aglomerat. Așa că s-a născut frustrația „masculului” lipsit de atenție și respect, ignorat. Tânărul suferea de o **nevoie de protecție exagerată**, și avea o modalitate tip „șantaj” de a le comunica. Parafrazarea și analizarea situației în perspectivă psihologic-pastorală a creat o detașare a tânărului de situația lui anterioară, el însuși identificând în manifestările sale un orgoliu adolescentin banal, în virtutea căruia un om imatur duhovnicește poate pretinde să fie servit și adulat.

La preot se prezintă un bărbat de vreo 30 de ani, rugându-l să-i facă o rugăciune pentru „dezlegarea cununiei”:

- *Domnule preot, am venit la dumneavoastră din cauza ultimelor mele eșecuri din viața sentimentală. Mi s-a spus de mai multe ori că mi-i legată căsătoria, dar n-am crezut. Am trăit câțiva ani cu o femeie divorțată, care avea un copil. E adevărat, ne certam des, iar uneori era necesar să fie abțiguită. Asta pentru că ea nu mă respecta ca pe un adevărat bărbat al ei. Tot timpul lua decizii fără să mă întrebe, iar apoi deciziile se dovedeau a fi insuficient de inteligente. În primul rând, n-a fost capabilă niciodată să recunoască la adevărata valoare pregătirea mea profesională. Eu am făcut o înaltă școală de contabilitate, recunoscută de toți prin valoarea ei. Ea putea fi mândră de pregătirea mea. În al doilea rând, mi-am dat seama că pe primul loc ea nu mă pune pe mine, ci pe fata ei. I-am spus de mai multe ori: „De-ar fi chiar fata mea,*

n-aș permite așa ceva! Bărbatul e capul familiei, el conduce, el are primul loc!” Ne-am certat ultima dată ca la ușa cortului, a chemat poliția și m-a dat afară din apartament (căci era apartamentul ei), pentru câteva lovituri de pumn ce i le-am aplicat. N-am făcut-o des, dar o femeie, dacă n-o bați, nu știe că-i iubită...

Preotul: Această femeie cu copil este singura dumneavoastră relație afectuoasă din viață?

- A, nu... dar ea este ultima, de care m-am legat mai tare. E drept, acum e prima dată când a luat partenera decizia despărțirii. De obicei, eu lichidam o relație, atunci când îmi dădeam seama că nu corespunde exigențelor mele. Foarte multe femei nu înțeleg că și soțul trebuie să fie protejat, îngrijit, ferit de pretențiile exagerate ale altora... Părinții mei m-au învățat dintru început ce înseamnă să fii iubit. Eu – nu am apucat să vă spun – am venit pe lume când părinții mei erau bătrâni, aveau aproape 50 de ani. Dar ei au fost primii care au știut că eu mă voi realiza deplin în această viață și voi fi apreciat de oameni. Eu am fost dintotdeauna o speranță în mijlocul celor în care am trăit. Mama mea îmi repetă și acum că voi fi fericit doar dacă soția mea va vedea adevăratele mele calități și se va ridica la înălțimea performanțelor mele intelectuale și profesionale.

Preotul: Dar aveți niște realizări deosebite, unanim recunoscute?

- Toate aceste lucruri se vor confirma, fără tăgadă, în viitor. Părinții mei n-au putut să greșească în intuițiile lor. De altfel, de îndată ce va apărea un post de contabil

bine remunerat la o bancă, voi candida, pentru a se confirma public competența mea. De aceea am venit la dumneavoastră să-mi faceți o rugăciune de dezlegare a cununiei și să mă ajutați să-mi găsesc „jumătatea” ideală. Cred că ați înțeles exact cum aș dori eu să fie... părinții mi-au confirmat după fiecare eșec că ei au „pregătite” multe fete potrivite mie, dar eu doresc să fiu sigur că Dumnezeu e cu mine în ceea ce voi întreprinde.

Analiză: Acest om a fost privit mereu de către părinți ca o speranță profesională care urma să se realizeze într-un viitor incert. În fapt, subiectul nu dăduse nici o dovadă a calităților sale „deosebite”. În pofida nerealizărilor și a stării prelungite de incertitudine, el se iluziona și își vedea un viitor „dilatat”, încărcat de tot felul de șanse. Actuala criză, aparent exterioară, este determinată de ***incapacitatea sa de a evolua de la psihologia unui adolescent la cea specifică unui bărbat matur, generos, tată și soț protector***. El se simte încă un adolescent care trebuie adulat, ascultat și protejat.

Un tânăr inginer de 32 de ani solicită o întâlnire duhovnicească cu preotul întrucât dorește „să intre în mănăstire”.

Inginerul: *Părinte, m-am hotărât să mă duc la mănăstire. De fapt, trebuie să spun dintru început că nu am o sănătate de fier. Am palpitații la inimă adeseori, stări de neliniște, cefalee, o stare continuă de nerăbdare, nu-mi*

găsesc nicidecum pacea. Cred că Dumnezeu îmi cere să mă duc la mănăstire. Acolo voi fi fericit. Acolo pot face orice, muncitor necalificat, îngrijitor de animale, voi trudi la săparea pământului dacă e nevoie..., orice. Nu știu cum de am ajuns în starea asta, totuși recunosc că e disperată, nu mai suport viața din lume, vreau să mă retrag, nu mă mai înțeleg pe mine însumi, nu mă mai recunosc, sunt șocat, pentru mine viața a devenit insuportabilă...

Preotul: *Știți, viața la mănăstire este, realmente, foarte frumoasă, liniștită, densă în trăiri interioare, dar pentru a o gusta, e nevoie de o anumită vocație. Ea nu e un mod de a scăpa de viața aceasta, de „refugiere” din lume. Vocația monahală este (conform învățăturii Bisericii) esențială pentru intrarea într-o mănăstire. Ați recunoscut în trecutul dumneavoastră indicii ale acestei vocații?*

Inginerul: *Părinții mei au fost amândoi țărani, dintr-un sat uitat de lume. Eu, doar prin eforturi supraomenești am ajuns să fac o facultate. Când luam vacanța de la universitate, mergeam uneori o zi întreagă pe jos până acasă, mi se umflau picioarele, căci nu aveam bani de aruncat. Am făcut o facultate de instalații. N-am terminat-o cu note mari, dar important e că am terminat-o. Am lucrat un timp pe un post inferior, magaziner, într-o întreprindere. M-am descurcat foarte bine pe acest post modest, am primit un salariu corespunzător, din care am trăit suficient de bine. E drept, o mărturisesc ca la spovedit, am trăit mai mulți ani cu o fată mai ușuratică, unii ziceau că-i prostituată. Eu am iubit-o și avem împreună o fetiță. Dar cu câteva săptămâni în urmă m-a dat afară*

din apartamentul ei, reproșându-mi că-s „neam prost”. M-am dus apoi acasă, la părinți, care m-au omorât cu criticile lor și acuzele că nu aduc bani în casă, că de ce am făcut școală înaltă, ca să stau acasă la vaci etc.... Așa că am revenit la oraș, și m-am angajat ca ajutor de șef de echipă la o întreprindere de drumuri. Nu spun la nimeni, dar dorm în magazia unde subalternii mei își țin salopele de lucru. Ei locuiesc toți, la oraș, au casă. Eu n-am nici unde face baie. Asta-i viață?

Preotul: Dar care vă este acum starea interioară, aspirațiile?

Inginerul: Trăiesc o stare continuă de panică. Sunt îngrozit. Mai tare mă agit de când șeful mi-a spus că o să plece o lună în concediu și eu o să trebuiască să conduc echipa. Eu nu mă pricep așa bine la drumuri și ce-o să mă fac? O să râdă de mine toți muncitorii! Nu am nici un prieten cu care să vorbesc. Dacă stau bine și mă gândesc, nici n-ar avea cineva de ce să fie prieten cu mine, căci n-am ce să-i ofer. Întrucât sunt o ființă lipsită de valoare, nici femeile nu se uită la mine. Acum am o stare de tensiune că simt că înnebunesc. De-aia am venit la dumneavoastră, altfel mai amânam. Oare n-o să înnebunesc? Nu văd nici o cale de scăpare. Poate, mănăstirea, da..., mănăstirea. Acolo o să mă liniștesc.

Analiză: Problemele acestui tânăr inginer, absolvent al „universității de masă post-decembriste”, și aceasta după eforturi îndelungate, sunt multiple: de sănătate, profesionale, de inserție socială, sufletești. Prioritare însă

între acestea sunt, la o analiză riguroasă, problema duhovnicească și cea profesională. Starea de anxietate creștea la gândul că se va face de râs în fața muncitorilor. ***Incompetența profesională este un capitol care poate genera dezechilibre interioare foarte grave pe parcursul vieții.*** În plus, se impune în cazul lui un program de „reconstrucție a persoanei”: identitatea de sine trebuia să fie consolidată. Iată evoluția ulterioară a tânărului: a învățat să lucreze pe calculator, a locuit un timp într-una din camerele de rezervă ale parohiei, și-a cumpărat o mașină „second hand”, și-a câștigat câțiva prieteni în parohie, a urmat un master cu specializare în drumuri, a fost promovat la serviciu. Merge la biserică în fiecare duminică. A rămas o persoană fragilă, întrucât noile sale deprinderi nu sunt încă suficient consolidate, sunt de dată recentă raportat la umilințele anterioare care apasă asupra trecutului său. A greșit oare preotul că nu i-a recomandat intrarea în monahism?

La preot se prezintă o doamnă din Predeal, agitată și cu o fizionomie foarte crispată:

- Părinte, am venit la dumneavoastră la recomandarea unui psiholog. Eu nu mă simt „acasă” întru cele ale religiei, dar încerc să fac totul pentru sănătatea mea, așa că „o fac acum și pe asta”. Am fost internată la spital din cauza unui diabet insulino-rezistent. Uite, am aici și bilețul de externare. M-am uitat și eu ce scrie acolo, căci am făcut și eu nițică școală. Nu știu, dar depresia anxioasă

care e scrisă acolo nu mi se pare că poate să-mi facă viața chiar așa, un infern. Nu pot să dorm noaptea, sunt tot timpul neliniștită, am gânduri negre, mă agit. Nu mai pot să suport viața aceasta.

Preotul: Doamnă, Dumnezeu este iubire, iar el nu dorește ca noi să fim nefericiți și bolnavi. Boala este o urmare a căderii naturii noastre, dar Dumnezeu poate, și vrea, să ne redea sănătatea... Dar medicul, ce anume v-a sfătuit să faceți?

- Mi-a dat un vagon de anti-depresive, dar fără rezultate. Nu mă simt mai bine și nici chef de viață nu am mai mult. Cât timp le iau, parcă, parcă, lucrurile merg puțin mai bine, dar nu vreau să le iau tot timpul, căci, totuși, n-am decât 55 de ani, și doar n-o să mă îndop cu medicamente până în clipa morții... Nu știu ce să mă fac. A zic medicul că doar dumneavoastră ați putea face ceva, ar trebui să-mi faceți ceva, n-am înțeles bine, ceva foarte vechi, parcă „spovadă” i-a zis. Aș vrea s-o facem și pe asta, că nu mai pot.

Preotul: „Sigur că da, singurul lucru este că această „Taină” trebuie puțin pregătită anterior, printr-un dialog duhovnicesc, care are, la rândul lui, o mare putere terapeutică. „Spovedania”, nu este, cum cred greșit unii, un „tribunal”, ci o „clinică”. Nu este o simplă înșiruire de păcate, ci o dobândire har, ca urmare a regretului pentru erorile comise și necazurile provocate altora. Toate păcatele noastre sunt o formă de a-L întrista pe Dumnezeu.

- Părinte, pentru prima dată simt acum că am puterea să vă spun un lucru, pe care nu l-am spus nimănui,

niciodată, dar pe care multă lume, parțial, îl știe. Eu n-am vrut să-l spun nimănui până acum. Viața mea a devenit un iad din clipa în care fiul meu, un tânăr frumos și deștept de 24 de ani a murit într-un stupid accident rutier. Mereu îmi vin niște gânduri să mă duc, să-l dezgrop și să-l îmbrățișez. Dacă ați ști cât l-am iubit! Și nici nu cred că i-am spus-o. N-o să uit clipa aceea toată viața mea... El era bun și blând, dar eu eram cam îndărătnică și poruncitoare. Așa l-am crescut. Mă credeam o mamă „grijulie”. Plouase, și carosabilul era umed. I-am zis să nu meargă cu motocicletă în acea dimineață la serviciu. Dar... de fapt, de mă gândesc bine, altceva nu avea, iar fără motocicletă, ar fi întârziat. El, totuși cu delicatețe, nu m-a ascultat. Așa m-am enervat când l-am văzut plecând, pentru că „nu mă ascultă”, că am zis: „Să dea Dumnezeu să nu te mai întorci în veac! Că n-ascuți de mama ta...!” Fiul meu – îmi vine acum să urlu – s-a întors acasă doar pe catafalc. A alunecat cu motocicletă pe asfaltul ud și a intrat sub un tir. I-a zdrobit capul. Nu pot să mai trăiesc, nu pot să mi-o iert aceasta până voi muri. Eu sunt de vină... și cât de tânăr și de frumos era! Și avea toată viața în față... i-a rămas soția cu un bebeluș de 2 anișori.

Întrebări orientative în derularea analizei: „De ce nu era această femeie tentată de „sinucidere?” „Care era nucleul esențial, invizibil, generator al depresiei ei cronicizate și al stării ei perpetue de vinovăție?”; „Ce-i rămâne de făcut preotului?” Observație: modul ei de a gândi este un exemplu macroscopic de „gândire ostilă,

de împlinire a profeției” (*wishful thinking*) care (odată „împlinită”) a dat naștere unei vinovății pe care, de obicei, victima are tendința să nu o mai abordeze niciodată.

Tânărul Sisif are 25 de ani, este foarte slab din punct de vedere fizic, a studiat teologia pentru 5 ani și dorește să devină preot. Vine la preot pentru o discuție duhovnicească.

- *Părinte, simt că am o chemare specială. Știți, am terminat teologia în urmă cu 2 ani, și am cerut chiar Prea Sfințitului să mă hirotonească. El a tot amânat, invocând faptul că am făcut doar Teologia Asistență Socială, că trebuie încă să mă gândesc bine cum rămâne cu căsătoria etc. Eu sunt cam hotărât la acest capitol, nu vreau să mă însor... vreau și eu, cum o zis bătrânul acela la Mitropolie: „Vreau să fiu și eu o țară de popă...”. Glumesc...*

Preotul: *Și ce ați lucrat de când ați terminat teologia?*

- *M-am angajat la un cămin de bătrâni. E drept, nu pe post de asistent social, ci de infirmier, căci numai aceasta era liber. Dar între bătrâni mă simt bine. Doar când mi-este rău, atunci îmi dau seama că nu e tocmai bine unde sunt. Atunci îmi doresc să fiu preot, căci simt că am o chemare specială: aceea de a continua în zilele noastre într-o manieră specială, lucrarea lui Iisus. De fapt, știți părinte, nu știu dacă v-am spus, eu am avut o revelație: Dumnezeu mi s-a arătat și mi-a spus că trebuie să fac un film despre Iisus. Un film al vieții Lui, în care rolul de protagonist trebuie să-l joc chiar eu. Acest film va*

emoționa profund pe toți oamenii, și îi va întoarce la Dumnezeu pe toți circumspecții. Astfel, lumea se va reîntoarce spre rugăciune, va învăța din nou să se roage. Eu am adeseori senzația clară că eu trebuie să sufăr precum Iisus. Da, acesta este destinul meu, de a suferi ca El.

Preotul: Da..., duhovnicească revelația aceasta... Și ai mai avut și alte viziuni?

- Da... de exemplu, chiar acum pot să vă fac o mare profeție: Vinerea viitoare, voi avea un accident de mașină la intersecția dintre Strada „Lilieciilor” și Strada „Lungă”, lângă Magazinul Central.

Preotul: Bine, dar de unde-ți vin ideile acestea?

- Mi-au fost descoperite de „acea”.

Preotul: Care „acea”? De cine vorbești?

- „Ei” sunt în legătură cu poliția și cu psihiatrii. Ei sunt permanent cu mine. Nici o clipă nu mă lasă singur. Sunt un adevărat prizonier al lor. Mă ascultă, în continuu, îmi observă activitatea de-a lungul întregii zile, și îmi poruncesc ceea ce trebuie să fac. Uneori chiar mă tulbură profund... nu demult mi-au cerut să o pedepsesc pe sora mea și pe mama mea care fumează. Mi-au spus că nu sunt vrednice de mântuire căci l-au trădat pe Dumnezeu. De câțiva ani am un jurnal foarte amănunțit. Uite, când veniți odată la mine am să vi-l arăt... am ajuns la al 8-lea top de hârtie. Îl țin închis acasă. Uite aici, ultimul top... uitați cât de amănunțit este scris totul aici. Nu mă despart de ele, Doamne ferește! Pe celelalte 7 topuri le-am închis într-o valiză, iar valiza am închis-o în dulap, iar cheia am ascuns-o în pod. Asta pentru că „ei” vor să mi le fure.

Privind acolo, am în detaliu scrisă întreaga mea viață... mai ales ultimii ani...

Preotul: Dar de ce sunteți atât de slab? Nu mâncați? Săriți peste unele mese?

- *Uneori trebuie să postesc, întrucât așa vreau „ei”. Atunci rămân pentru câteva zile în camera mea, nu ies din casă, nu vorbesc cu nimeni, sunt preocupat doar de gândurile mele. Dacă aș ieși, aș fi tentat să mănânc ceva, iar „ei” mi-ar pedepsi fapta, desigur.*

Mărturia finală a preotului (în absența lui Sisif): „În anumite perioade de „normalitate”, care durează de obicei, nu mai mult de câteva luni, tânărul Sisif mi-a mărturisit **cât de util i-am fost pentru a ieși din „infernul” în care trăiește**. Eu personal, nu-mi pot da seama „cât de mult am contribuit” la **temporara lui vindecare**, și consider ajutorul pe care i-l acord **o modestă contribuție care se adaugă la tratamentul psihiatric** pe care-l urmează constant domnul Sisif.

*Mariana a avut nevoie de ani mulți pentru ca să-și dea seama cât de mult are tendința spre depresie. A crescut într-o familie din mica burghezie, tatăl ei fiind vânzător (plin de poftă de viață și dorință de căpătuire materială) și o mamă infirmieră (toată plină de rigoare și de simțul datoriei). Amândoi părinții și-au dorit pentru Mariana **o viață mai bună decât a lor**, iar ea, când va fi mare, să aibă un loc de muncă și un statut care să fie din*

punct de vedere social mai bine luat în considerare, mai prestigios. Au hotărât deci ca fica lor să devină învățătoare.

Astfel, de mică copilă Mariana a simțit continuu avertismentul părinților ei: „Vei deveni cineva doar dacă ești superioară celorlalți”. Așa că mama face temele împreună cu ea, iar când ceilalți copii, odată terminată școala, se joacă pe stradă, Mariana trebuie să exerseze împreună cu mama cum să citească și să scrie. Prietenii ei sunt de foarte scurtă durată, deoarece ea n-are voie să se joace pe stradă, nici să participe la sărbătorile și onomasticele colegilor. **Devine prima din clasă, dar este singură.** Când se ajunge la sfârșitul de săptămână, **acasă i se pare că stă precum într-un cimitir, și de-abia așteaptă ziua de Luni, chiar dacă în clasă nu are nici o prietenă.** Dar totuși este mai liniștită decât sub continua supraveghere a mamei.

Când poate, în sfârșit, să înceapă studiile superioare, Mariana răsuflă ușurată: dar nu știe cum să-și petreacă timpul liber, nu a învățat încă să-și petreacă într-o manieră plăcut și relaxată timpul liber. Așa că petrece **acest timp de la sfârșitul săptămânii în muncă. Acest fapt îi dă siguranță și doar atunci când a lucrat îndeustul de mult se simte într-o oarecare măsură bine.**

Atunci când devine învățătoare într-un sat vecin, își dă seama că este, de fapt, „**mortal de obosită**”. Se simte stoarsă, epuizată, incapabilă să facă lecții dinamice, fără suflare. Totuși, se târăște la muncă cum poate. **Odată terminate orele de școală, se aruncă pe pat.**

Medicul, la cererea directorului școlii, îi prescrie câteva medicamente care pentru câțva timp o smulg din umorul ei trist. Progresiv, se simte mai bine. După ce și-a petrecut concediul de vară la părinți, se simte din nou bine. Dar durează puțin. I se pare că directorul școlii îi apreciază negativ eforturile la școală și că e nemulțumit de ea. Totuși, nu are curajul să-l întrebe dacă ceea ce ea gândește este adevărat. În fantezia ei, **această idee al presupusului ei faliment devine tot mai insistentă și se înstăpânește în ea. Nu mai citește; îi este frică de zgomote, iar dacă vecinii trântesc ușa, tremură de groază. Dar, mai presus de toate, îi este frică de viitor, de viață.** „Aș fi fost mulțumită dacă mi s-ar fi prăbușit tavanul în cap, căci atunci totul ar fi luat sfârșit. Nu ar mai fi trebuit să mă întreb atâta **dacă n-ar fi fost mai bine de nu m-aș fi născut!**”. De atunci, Mariana se gândește serios să-și ia viața...

Iată relatarea despre sine a unei tinere de 22 de ani, studentă în anul III la arhitectură:

- Părinte, sunt într-o stare de nedescris. Nu știu dacă voi mai găsi vreodată vreun prieten pe care să-l iubesc, cu care să comunic, care să mă înțeleagă. Nu sunt o fire practică. Nu cred că aș putea să cresc un copil, deși îmi doresc mult să fiu în rândul lumii, să am un scop pentru care să trăiesc. Mi-e teamă c-aș putea să mă îmbolnăvesc din nou, stând în stres și făcând efort la facultate. Am sentimentul că vârsta mea psihică și fizică este de 16 ani, și că nu voi

putea niciodată trece de acest prag. Toate aceste neputințe îmi dau o tensiune foarte puternică, insuportabilă, care îmi mănâncă energia. Aș vrea să fac „design”, sau cel puțin mă atrage, dar nu vreau să-mi schimb profilul acum. Deviza „totul depinde de tine” mă sperie, pentru că până acum nu am realizat nimic. Nu am lucruri de care să fiu atașată, nu mă mai entuziasmez de nimic. Sufăr când văd perechi de tineri pe stradă etc. Am început să plâng des. Nu mai văd sensul vieții. nu știu pentru ce să lupt. Am greșit pentru că sunt prea diferită de ceilalți. Îmi plac foarte mult formele lucrurilor, culorile... dar nu pot să mă transfer de la arhitectură... dacă trec la colegiul de design o să mor. Nu știu cum să fac să promovez și anul III unde sunt. Îl simt ca ceva imposibil de finalizat. Eu nu mă mai pot da jos din pat... e drept că la colegiu aș dobândi mai ușor o diplomă de absolvire și aș avea imediat un serviciu în mână. Dar nu asta mă interesează acum. Eu nu mai pot să trăiesc... Și când mă gândesc ce fată eram! Am fost șefă de promoție la Liceul de Informatică din Cluj. Am fost în relație numai cu premianți și oameni de mare succes! Colegii și colegele mele au terminat facultatea. Și când mă gândesc la „redusa aia” de Erji. Era atâta de superficială și avea rezultate slabe la învățătură. Iar ea s-a licențiat iar eu stau blocată în anul III. Vreau să mor. Nu pot admite să fiu o ratată... Și când mă gândesc cât de mult am muncit! Am depus toată energia în proiecte și în învățat. Am stat la acel proiect până noaptea la 3 și jumătate. Nici prin cap nu mi-a trecut că o să iau doar 9. De-atunci totul mi s-a prăbușit înaintea ochilor. Toate

mi-au mers rău de atunci încolo. Vai, dacă mă gândesc bine, până acum nu am realizat încă nimic”.

Observații: Analiza stilului de exprimare a acestei studente a evidențiat trăsături obsesionale: ***grijă excesivă pentru amănunte și perfecțiune***, precum și ***deviza: „calitate sau nimic”***. Se observă în expunerea fetei multă debusolare, o gândire negativistă, un sentiment de neputință, și transpar câteva standarde de la care ea nu este dispusă să abdice. În cazul afirmației „nu mai văd sensul vieții” lipsește o bucată importantă pe care trebuie să o intuiască preotul: „Nu mai văd sensul vieții... în afara reușitei obținerii licenței la facultatea de arhitectură”. Convingerea filosofică fundamentală a fetei („trebuie să realizez lucruri mari pentru a putea exista, pentru a fi demnă de familia mea și de colegii mei”) poate fi identificată în subconștientul ei. „Până acum nu am realizat nimic”. Este o aserțiune care tinde să ignore sau să minimalizeze faptul că a absolvit un liceu foarte bun și 2 ani de facultate care ar putea fi valorificați în diferite moduri. Ei reprezintă o bază de plecare reală. Negarea devizei „totul depinde de mine” ascunde frica de asumarea răspunderii și de acceptare a unei situații mai puțin convenabile pe moment. Aceasta ar putea include schimbarea profilului, solicitarea de ajutor, acceptarea obținerii de note mai mici, și definirea ca obiectiv principal a următoarei idei: „Să accept o evoluție universitară mai puțin glorioasă dar să merg mai departe!”. În spate este percepția vagă că acceptarea unui nou mod de existență

ar reprezenta un „prag de netrecut”. (**Constantin Oancea, 2002**)

Alice: *Mă gândeam la felul cum mă port la serviciu. Mi-am făcut un obicei să încerc să fac oamenii să se simtă bine în jurul meu, să aplanez conflictele...*

Preotul: *Cu alte cuvinte, faci eforturi ca lucrurile din jurul tău să se desfășoare cât mai lin și oamenii să se simtă cât mai în largul lor...*

Alice: *Da. Cred că asta este. Motivul pentru care o fac nu este că aș fi „bunul samaritean” care încearcă să-i facă pe clienți fericiți, ci pentru că mi-e mai ușor să joc rolul ăsta. L-am jucat mult timp și acasă. Nu mi-am susținut niciodată cu tărie convingerile în cazul în care am avut cu adevărat vreo convingere pe care s-o apăr.*

Preotul: *Simți că de mult timp joci rolul persoanei drăguțe care netezește asperitățile și aplanează conflictele?*

Alice: *Da.*

Preotul: *Aceasta mai degrabă decât să ai propriile tale opinii sau reacții... Nu-i așa?*

Alice: *Asta este. Nu am fost niciodată cu adevărat eu însămi sau nu am știut care este „eu” meu real. Ar trebui să joc propriul meu rol, pe care nu-l poate juca nimeni altcineva și care ar trebui jucat. Voi încerca să dau viață acestui rol.*

* * *

Florica, o femeie cam de 34 de ani, se prezintă la biroul parohial.

F.: *Știți, v-am telefonat alaltăieri pentru a stabili o întâlnire...*

Pr.: Da, desigur, v-am așteptat. Luați loc, vă rog...

F.: *Știți, n-aș vrea să vă fac să pierdeți foarte multă vreme cu mine. Situația se prezintă astfel: eu m-am hotărât să divorțez. Și aș vrea să știu ce aș putea să fac ca să fiu sigură că totul îmi va merge bine în viitor. Vreau divorțul bisericesc, căci acesta știu că garantează un viitor cu Dumnezeu. Dar îl vreau și pe cel civil. Nu prea mă descurc la formalități. Cunoașteți vreun avocat bun?*

Pr.: Desigur... între consilierii parohiali avem și un avocat. În parohie sunt chiar mai multe cabinete de avocatură.

F.: *Îmi închipui că sunt oameni de încredere...*

Pr.: De încredere?

F.: *În sensul că sunt foarte competenți, rapizi, onești și... nu prea costisitori!*

Pr.: Desigur, doamnă... prețurile sunt fixe, le puteți cunoaște dinainte, sunt afișate la fiecare birou în parte, iar în ceea ce privește competența nu trebuie să vă faceți probleme, căci cei pe care vi-i recomand sunt toți specializați în cauze matrimoniale.

F.: *Ce părere aveți, trebuie să-și ia unul și soțul meu, sau trebuie să i-o propun eu?*

Pr.: Adică vă întrebați dacă sunt necesari doi avocați sau dacă ajunge unul singur?

F.: *Da, căci nu știu dacă avem bani pentru doi avocați!*

Pr. Cred că este suficient unul singur. Totul este ca soțul dumneavoastră să fie de acord...

F.: *E drept că asta nu o știu... pentru că încă n-am apucat să vorbesc cu el. Nu știe că acum m-am hotărât să divorțez... chiar dacă am vorbit de mai multe ori despre o posibilă separare a noastră...*

Pr.: Vi se pare foarte dificil să-l puneți în temă cu această decizie a dumneavoastră?

F.: *Da, desigur..., pentru că, vedeți, nu aș vrea să-l fac să sufere...*

Pr.: A... vă temeți să nu-l răniți... dar ați luat totuși decizia divorțului...

F.: *Da... eu n-am crezut că viața mea va avea un asemenea deznodământ... avem doi copii... Oare e adevărat că ei, copiii, suferă enorm când părinții se despart?*

Pr.: Deci sunteți preocupată și pentru ei... pentru cum vor reacționa, ce vor gândi... dacă vor suferi...

F.: *Dar, dar ce altă alternativă am? Cu doi ani în urmă mi-a mărturisit că are o altă femeie. Apoi s-a jurat că aventura lui este definitiv încheiată, dar să-i las puțin timp să-și revină. De atunci... vai, de atunci tot timpul am parte de jurăminte de fidelitate, de promisiuni de iubire eternă, de gingășii fără seamăn... e plin de afecțiune, îmi aduce uneori cafeaua la pat, îmi cere încontinuu iertare... însă eu am rămas blocată în acel punct... al trădării... al infidelității...*

Pr.: Dumneavoastră nu ați vrut să acceptați schimbarea lui în bine, convertirea... să-i zicem așa...

F.: *El îmi spune că mă iubește încă... și eu îl iubesc, dar nu mai pot avea încredere, mă tem... nu mai am răbdare... nu știu ce-i cu mine...*

Pr.: *Nu mai aveți putere...*

F.: *Da, îmi lipsește puterea, mă simt dezamăgită... nu mai am putere să cred în promisiuni... Parcă nu mai am nici speranțe... Știți, soțul meu este un om care dă naștere, inevitabil, unor legături foarte profunde... cu toți cei din jur... așa că, după cum s-a legat profund de mine... mă întreb, nu cumva și cu femeia aceea, are o legătură solidă?... gândul acesta mă înspăimântă... chiar m-am gândit odată s-o sun... să vedem care este situația...*

Pr.: *S-o sunați pe ea? Dar de ce s-o sunați pe ea?*

F.: *Pentru a înțelege situația mai în detaliu... dar mă tem să nu stric mai tare... Aș fi vrut să știu ce are ea în plus față de mine... ce l-a atras pe soțul meu la ea... mă tem că este o chestiune de sex... anumite femei... știți... îi atrag pe bărbați prin tot felul de metode... of... Aoleu... trebuie să plec să-mi iau copilul de la grădiniță... La revedere, părinte!...*

Pr.: *Plecați? Să vă dau adresa avocatului?*

F.: *A... nu... mă gândesc să mai trec pe la dumneavoastră părinte... altă dată, să mai vorbim...*

Analiză: Acest caz prezintă o dificultate specială în tipul solicitării, care l-ar putea determina pe preot – voluntar sau nu – să ia o poziție anume și să o influențeze pe femeie în decizia pe care o va lua. ***Dacă preotul ar fi***

fost unul dintre acei consilieri care nu are simțul nuanțelor, nici subtilitate în pledoarie, sau care se teme de un deznodământ care, la prima vedere, merge contra moralei, dialogul pastoral ar fi avut, posibil, un cu totul alt final. Dar iată că, într-o *atmosferă empatică, respectuoasă*, fără a o judeca pe femeie, credincioasa, *însoțită afectiv de preot pe tot parcursul întrebărilor și frământărilor ei, fără intervenții invadatoare din partea preotului*, a avut posibilitatea să facă să țâșnească din adâncul ființei ei o realitate pozitivă, sentimentele proprii să se manifeste, să regândească anumite decizii pripite, care s-au dovedit până la urmă a nu fi suficient de inteligente (și nici definitive!).

* * *

- *Vai, părinte! Cât de mult s-a schimbat viața mea în ultimul timp! Nu știu ce să mă fac, am descoperit, așa, parcă dintr-o dată, că am un aspect respingător! Și mă doare enorm lucrul acesta, chiar dacă vedeți, am 50 de ani. Mă gândesc că deja am trecut cu mult de jumătatea vieții mele. Au trecut atâția ani! Sigur, câți ani au fost... nu vor mai fi... Minte mea îmi spune că nu ar trebui să-mi pese la vârsta mea de cum arăt, dar mi-e imposibil să fac abstracție de asta. Simt că trebuie întotdeauna să mă machiez bine, înainte de a ieși în lume, pentru ca lumea să nu-și dea seama că am o piele murdară. În plus, dacă mă analizez bine, îmi dau seama că sunt prea roșie în obraz.*

- *Bine, dar toate trebuie să aibă un început. De când credeți că a apărut această problemă?*

- *Cu câteva luni în urmă, am fost la coafor cu o prietenă de-a mea. Mi-am făcut părul și a trebuit să stau aproape o jumătate de oră cu capul sub casca de ondulat. Cred că am exagerat, căci pielea de pe frunte și cea de pe obraz s-a înroșit un pic. Eu nu mi-am dat seama de asta, dar la ieșirea din coafor m-am întâlnit cu o fostă colegă de serviciu care m-a apostrofat: „Ai înnebunit? Ce-ai făcut? Nu vezi cum arăți?”. M-am grăbit spre casă și m-am privit atentă în oglindă: mi s-a confirmat ce-mi spusese colega, aveam un aspect oribil, din cauza pielii înroșite, dar și a ansamblului chipului meu. Așa că după acest episod traumatic, m-am hotărât în inima mea să ies tot mai puțin în lume, căci n-aș vrea să râdă lumea de mine. M-am dus și la medic care mi-a dat ceva alifii să mă ung din când în când, căci pielea mi se părea tot timpul inflamată și murdară. Vai, viața mea a devenit un infern...*

- *Vai, nu trebuie nici să vă alarmați fără rost... Eu v-aș pune altă întrebare: dacă stați bine și analizați situația, oare starea aceasta emotivă care acum vă stăpânește, nu ați mai experimentat-o în trecut? Poate chiar în copilărie? Sau este o trăire realmente nouă?*

- *Dacă stau bine și mă gândesc, îmi amintesc că, în adolescență, pubertate, nu mai știu, eram tare necăjită căci aveam acnee. Și colegile de clasă aveau motiv să se creadă superioare. Știți, era tocmai vârsta când orice fată își dorește extrem de mult să fie cea mai frumoasă. Veneam acasă tristă de la școală și plângem ore în șir. Credeam că o să rămân nemăritată din cauza aceasta. Dar cu timpul, mi-a trecut...*

Analiză: Doamna noastră are *un concept de „sine” radical corporal*, condensat în expresia: „Arăt oribil!”. În această expresie se află sintetizată verbal toată *imaginea despre sine a femeii, precum și raportul ei cu lumea și cu semenii*. Conceptul de „sine” este rezultatul unui proces de formare, de învățare, fructul unor experiențe, și este format în contradictoriu cu mediul.

Avem un concept normal de „sine” în cazul unei persoane care poate recepta și elabora experiențe fără nici o frică interioară. Ea este în continuă evoluție, deschisă și în armonie cu noile experiențe. O astfel de persoană este complet deschisă în fața comunicării, acțiunile ei se bazează pe un maxim de experiență a realității, ea este liberă în fața conflictelor mari sau a tensiunilor, beneficiind de armonie interioară.

O tânără de 27 de ani s-a prezentat la preot epuizată:

- Am venit la dumneavoastră, părinte, căci am ajuns la capătul puterilor. Cred că pe toți cei din jurul meu i-am epuizat. Știți, eu sunt foarte bolnavă... de mult timp am niște senzații foarte dureroase în zona toracică, care devin insuportabile câteodată, fapt ce mă înspăimântă îngrozitor. Mi-e frică că o să mor. Am o mătușă medic internist cu vechime și experiență, pe care o deranjez ori de câte ori am vreo criză. Am ajuns s-o sun și de 9-10 ori pe zi. S-a săturat de mine... Uneori îmi și închide telefonul în nas. Nu mai pot să am grijă de soț și de

copii. Ieri a plecat soțul la serviciu cu cămașa necălcată căci n-am apucat s-o calc și mi-a dat telefon o verișoară de-a lui, colegă de la serviciu, și m-a apostrofat făcându-mă „nesimțită” și „ipohondră”... Mă întreb cu disperare: oare chiar sunt nebună? Copiii s-au îndepărtat de mine și mai nou locuiesc la bunici, care îi ajută și la teme. Ce să mă fac? Cred că pe toți i-am pus pe jar cu boala mea...

Preotul: *Bine, dar boala dumneavoastră este una confirmată de un medic specialist?*

- Durerile mele sunt prea mari pentru a nu fi vorba de o boală foarte gravă. Eu mă gândesc că este vorba, sigur... de un cancer pulmonar. Mătușa mea nu a infirmat supozițiile mele. Mai nou simt o umilință imensă când trebuie să apelez din nou la mătușa. E sătulă de mine. La început se frământa realmente pentru viața mea, dar mai nou nu o mai interesează... Am repetat de nenumărate ori analizele generale și pulmonare, dar rezultatele au fost, spun doctorii, normale. Și totuși eu mă simt atât de rău... mai ales când mă apucă durerile: niște senzații atât de neplăcute, iritante, doborâtoare, paralizante, sfâșietoare...

Preotul: *Oare... v-ați dat seama... că în ultimul timp ați pornit într-o vânătoare de senzații dureroase, că nu faceți altceva decât să vă contabilizați cu precauție fiecare criză, întrucât acestea vă confirmă presupusa boală, și ați uitat să luptați cu senzațiile? Ce ați zice dacă veți încerca singură să vă distrageți atenția de la presupusele dureri, să le ignorați, să nu mai luați în seamă nici un posibil*

indiciu de cancer pulmonar? Și chiar dacă apar, să nu o mai sunați pe mătușa nicidecum?

Analiză: Surpriza cea mare a fost că, după câteva zile în care a reușit să-și reducă atenția supra senzațiilor, acestea și-au diminuat intensitatea și frecvența, telefoanele de ajutor la mătușă s-au sistat, iar mătușa a intrat în alertă și a început să telefoneze ea însăși pentru ca să o întrebe despre boală, ceea ce sugerează faptul că rolul ei de sfătuitoare îi convenise de minune. Preotul a aplicat aici metoda **relativizării unor convingeri aparent ferme**, prin aplicarea unei formule relativizatoare. El a reușit **transferul atenției de la pretinsa durere, la starea interioară paralizantă de neputință care îi împiedică activitatea**. S-a creat astfel o deschidere către analizarea senzațiilor de neputință și de neajutorare, care nu mai sunt așa de amenințătoare, pentru că fiecare știe că **senzațiile sunt totuși aspecte subiective, mai curând niște păreri**.

* * *

Este vorba despre un colocviu duhovnicesc al unui preot tânăr, fără experiență deosebită, cu o tânără de 25 de ani, pe nume Bianca, venită la biserică cu niște dificultăți deosebite. Iată-i în colocviu în diaconiconul bisericii, așezați lângă icoana și tetrapodul consacrat spovedaniei.

B: - *Părinte, am venit la dumneavoastră pentru a-mi clarifica o problemă extrem de importantă pentru viața*

mea și pentru viitorul meu, care mă apasă de foarte multă vreme, dar căreia nu-i găsesc singură nici o rezolvare...

Pr.: - Eu sunt aici tocmai pentru a vă asculta și călăuzi după putință.

B: *Dar să știți că mi-e foarte greu să vă spun... Nu știu cum să încep... Poate că ar fi bine să vin altă dată... deși am tot amânat...*

Pr.: Cândva trebuie să vă luați inima în dinți și să vă ușurați. Poate acum e momentul, căci vedeți... amânarea la infinit nu rezolvă de fapt o problemă. E bine că Dumnezeu v-a dat curajul să vorbiți cu cineva despre problemele sufletești care vă apasă... Iar omul lui Dumnezeu e, în general, persoana cea mai potrivită pentru confidențe...

B: *Așa este... Așa de mult aș vrea să fac lumină în viața mea, în trecutul meu, în ceea ce simt, în ceea ce vreau pentru viitor... de fapt, pentru a nu mă învârti în jurul subiectului fără rost, iată problema mea: vrea să știu dacă sunt sau nu homosexuală... iată, am zis-o!*

Pr.: Aveți dubii în privința orientării sexuale și vreți să vă clarificați adâncurile psihicului și tendințele necontrolate...

B: *Nu știu „dacă” și „cât” de important este trecutul... Familia mea este un dezastru. Tatăl meu a murit mai de mult, mama mea este o femeie distantă, care nu își înțelege copiii. Lucrează ca femeie de serviciu la o școală. E foarte rece și sătulă de copii. Așa că și pe noi, cei de acasă, ne-a neglijat. Nici nu cred că au interesat-o vreodată frământările și zbuciumul nostru interior. În viața și*

copilăria noastră ea a fost „o mare absentă”, chiar dacă locuiam împreună. Nu m-a înțeles niciodată, nici n-a încercat să mă înțeleagă...

Pr. Nu a fost o persoană cu care să vă sfătuiți, în care să vă încredeți...

B: *Așa e... Fratele meu, în schimb, este homosexual. Are 27 de ani, și nici nu luptă prea mult să ascundă acest fapt. Acum este în spital... doctorii încearcă să-l salveze după a treia tentativă de suicid. S-a aruncat în fața unui tir...*

Pr.: Dumneavoastră sunteți fiica cea mai mică...

B.: *Da, sunt cea mai mică... și sunt cea care am vrut să fac carte... adică am urmat un colegiu feminin pentru a deveni educatoare. Și gimnaziul l-am făcut tot acolo. Dar după aceea n-am reușit la titularizare și deocamdată lucrez la un depozit de carte. În schimb, la gimnaziu, am avut parte și de niște experiențe stranii. Când aveam vreo 14 ani, una dintre angajatele de la cămin, aveam vreo 6, o pedagogă, a încercat să aibă raporturi sexuale cu mine... Eu am refuzat-o categoric... nu pentru că nu mi-ar fi plăcut... ci pentru că făceam religie la școală și ... mi-era frică că-i păcat...*

Pr.: Da... acest tip de experiențe lasă urme adânci...

B.: *Ați înțeles oare? Am zis că n-am acceptat relațiile pentru că mi-era frică de Dumnezeu, nu pentru că nu mi-ar fi plăcut... și aici începe frământarea mea... Mai apoi, am mai avut multe oferte. Una dintre ele, chiar cu o lună în urmă. Aș vrea să știu de ce lucrurile acestea sunt pentru mine o așa de mare ispită... mi-e frică că voi ceda,*

căci, în adâncul ființei mele, simt că mi-ar place aceste experiențe...

Pr.: Aveți încă tăria să vă opuneți...

B.: *Da... dar nu știu până când... bărbații nu mă interesează. Ideea însăși a unui raport cu un bărbat îmi face greață. E mult diferit față de cel cu o femeie. Cel cu o femeie mi se pare anormal, așa îmi spune mintea, dar îl doresc; dar cel cu un bărbat mă face să mi se întoarcă stomacul pe dos. Gândiți-vă că am un prieten foarte bun, ne mărturisim unul altuia totul... Și mi-a fost rău după ce el, odată, m-a sărutat pe un obraz. El știe că am aceste ciudățenii și-mi tot spune că într-o zi le voi depăși...*

Pr. Iar dumneavoastră nu știți cum să depășiți această situație și vă simțiți precum închisă într-o colivie...

B.: *Da, e chiar așa... E ca și când te strânge enorm un pantof, iar la urmă iei decizia să te descălți, să umbli mai bine așa, căci e mult mai lejer...*

Pr.: Totuși e foarte important să faceți lumină în tot ceea ce simțiți...

B.: *Da, da... uneori mă gândesc că sexul nu-i așa important, că putem trăi foarte bine și fără asta. Dar totuși, ca orice om, am și eu atâtea gânduri și ispite... și mai simt că așa avea și eu atâtea de dăruit... așa vrea și eu să mă dăruiesc, să aduc lumină în viața cuiva... mă simt bogată, chiar dacă foarte diferită de alții... fac lecții cu copiii săraci, însoțesc o bătrânică și îi fac cumpărăturile, am grijă de ea, dar nu mă simt satisfăcută doar cu atât...*

Pr.: Toate acestea nu sunt suficiente pentru a vă umple viața de belșug și mulțumire...

B.: *Viața este frumoasă și sunt atâtea lucruri de făcut... Eu vreau să înțeleg ce sens are viața mea, trebuie să-i găsec sensul...*

Pr. Acesta e lucrul cel mai important... Și care ne aduce întotdeauna la Dumnezeu. E un lucru mult mai important decât toate celelalte... chiar și decât faptul de a ști dacă sunteți sau nu homosexuală...

* * *

Un tânăr de 23 de ani a venit la preot după ce a fost la medic acuzând o astenie.

- *Părinte, am venit la dumneavoastră pentru că în ultima vreme mă simt foarte rău, foarte epuizat, mi-a slăbit enorm memoria și deseori mi se încețoșează vederea. Medicul m-a fușerit și nu m-a băgat în seamă cum aș fi vrut. La anul voi încerca a 5-a oară la Facultatea de Teatru, secție Regie. Vreau neapărat să reușesc pe locurile fără taxă, pentru ca să nu suprasolicit părinții. Sunt hotărât să nu mă las orice ar fi. Știți, eu sunt un descendent din marea familie a Brătienilor, și toți înaintașii mei s-au realizat excepțional în viață. N-am de gând să mă las mai prejos sau să fac de rușine spița mea.*

Preotul:

- *Ambițiile acestea mari pretind și o muncă pe măsură...*

Tânărul:

- *Da, tocmai de aceea citesc foarte mult... cred că un vagon de cărți pe an. Vreau ca până la anul, pe vremea admiterii, să dobândesc cel puțin cultura lui Mircea Eliade.*

Obişnuiesc să memorez foarte mult, căci ştiu că așa mă îmbogăţesc ştiinţific. Eu mă pricep la foarte multe, poate şi pentru că cei din neamul meu, antedecedenţii, au avut preocupări foarte diferite: unii mari actori, un unchi a fost chirurg de renume în Cluj şi profesor universitar, o mătuşă a fost preşedintă la Curtea de Apel din Timişoara, am chiar o rudenie Colonel în SRI. Poate de aceea, eu mă pricep la foarte multe.

Preotul:

- Nu trebuie nici să exageraţi... e posibil ca slăbirea memoriei şi înţeţoşarea vederii să fie un efect al supra-solicitării. Faceţi o pauză. Nu trebuie să vă fixaţi nişte standarde prea înalte. Vedeţi, decât să lăsaţi timpul să treacă, poate ar fi mai bine totuşi să acceptaţi să vă înscrieţi la facultatea dorită şi în regim de cu taxă...

Tânăarul:

- *Vai ce spuneţi părinte! Să ştie colegii că eu, urmaşul marelui Rădulescu Motru fac facultatea printre ultimii... adică cu taxă... sau să depisteze în mine o anumită fragilitate intelectuală, nici nu mă gândesc... mai bine mai aştept încă 5 ani, dar când voi reuşi, voi fi cu medie foarte mare şi mă vor respecta toţi...*

* * *

Observaţii: Experienţa duhovnicească şi psihoterapeutică demonstrează că **nu se obţin rezultate pozitive de către preot prin criticarea unor standarde prea înalte de performanţă, auto-impuse de către subiect, sau asimilate solid de către acesta** şi familia sa. Ambiţiile

nemăsurate, chiar dacă însoțesc eșecuri pe măsură, au meritul de a **ridica subiectul la o înălțime nebănuită**, cel puțin în ochii săi, de a-i **proteja stima de sine**, de a-l feri de depresie. Altele sunt în aceste cazuri **prioritățile terapeutice**: prelucrarea gândirii, identificarea regulilor de acțiune greșite, nerealiste. Limbajul utilizat de interlocutor poate să ofere unele indicații în interpretarea situației de către preot: utilizarea frecventă a lui „trebuie” sau „ar fi necesar” sugerează **existența unor reguli interne stricte** (de care nu e conștient, dar ar trebui înștiințat).

* * *

Preotul în dialog cu o tânără familie (Narcisa și Filip) aflată în criză

Narcisa: - *Nu vorbești niciodată! Stau aici cu tine, ca și când aș fi singură. Noroc cu televizorul că mai aud și eu glas omenesc. Când te întorci de undeva, nu-mi spui nimic... Ai venit dintr-o delegație după ce ai lipsit două săptămâni de acasă și nu mi-ai spus nici măcar ce-ai mâncat. Pentru a afla ceva, trebuie să te întreb de zece ori; smulg cu cleștele cuvintele din tine; sunt obosită... nu mai pot să trăiesc așa singuratică... În schimb, când totuși deschizi gura, o faci pentru a începe cu reproșurile și cu criticile. De parcă nimic nu aș face bine. Muncesc ca o roabă ca să fie totul bine și nu dai nici cel mai mic semn că ai aprecia truda mea...*

Filip: - Degeaba! Te irosești! Muncești irațional, fără metodă și fără rost. Te zbați absolut în zadar, pentru tot

feluri de nimicuri! În plus, mă obosești de moarte. Tu zici că toată atenția ți-o focalizezi pe mine. Dar eu am de lucru... Viața mea înseamnă nu doar drăgălășenie cu nevasta, în familie. Viața înseamnă și muncă! Fără bani nu putem merge mai departe. Mai avem două camere la casa noastră nefinisate. Mansarda e neterminată. Ne înghesuiam în două camere la intrare. Sunt atâtea de făcut încă... Pe de o parte, îți place că aduc bani mulți acasă, inclusiv prin plecările mele constante în delegații. Pe de altă parte, nu mă lași să-mi văd de lucrul meu așa cum ar trebui. Am sentimentul că tot timpul îmi stai în picioare! Nu știu ce vrei de la mine. Mă sufoci! Ai devenit insuportabilă!

Narcisa, către preot: - *Părinte! Nu mai găsesc în el siguranță și protecție. Mă simt abandonată. Mă întreb dacă nu cumva are o altă femeie. Cu atâtea plecări de acasă... nu mai găsesc în el nici căldura de până acum. Nu doarme cu mine săptămâni întregi. Eu îl iubesc și el nici nu mă bagă în seamă. S-a îndepărtat de mine atât de mult...*

Filip: - Ești obositor de suspicioasă! Și subliniezi: de-a lungul întregii noastre căsătorii, nu am avut nici o relație cu o altă femeie! Și aceasta, chiar dacă mi s-au oferit nenumărate șanse! Părinte, ultima dată când am fost în delegație, mi s-a lipit „una” de ușa camerei de la hotel. Pe la toate hotelurile se învârt femei de-astea, de moravuri ușoare, care ți se oferă pentru o noapte. Nici prin cap nu mi-a trecut să-mi înșel soția. Dar acum, când văd ce-i în stare soția mea să gândească despre mine, parcă regret!

Preotul: - *Dacă observați, lucrul interesant care reiese din dialogul nostru este că fiecare dintre voi sunteți fideli unul altuia, vă iubiți, dar totuși nu vă mai înțelegeți! Ați ajuns să vă faceți tot felul de reproșuri neverificabile și să vă suspectați reciproc de lipsă de fidelitate. Fiecare dintre voi negați că celălalt are intenții pozitive. E ca și când fiecare ați căuta un pretext pentru a vă manifesta vulcanic sentimentele negative și tensiunea acumulată. Fiecare simțiți impulsul de a vă abandona partenerul, dar parcă ați prefera să fie celălalt cel care să facă primul pas, pentru ca apoi să vă puteți scuza pe voi înșivă.*

Narcisa: - *Părinte, mă iertați, dar știți, chiar sunt bântuită constant în ultimul timp de gândul de a-l părăsi pe Filip. Îmi vine să-l trag de păr de supărare... iar când sunt mânioasă parcă aș arunca cu apă rece pe el, chiar i-aș da brânci de pe terasă în iazul din grădină... dar știți, totuși n-aș vrea nicidecum să ajungem la un divorț. E prea mult...*

Filip: *Părinte, eu trebuie să recunosc că e o fată bună și încearcă să-mi intre în voie. Mă simt ușurat că gândul n-a dus-o totuși prea departe. Vecina noastră de casă a declarat la serviciu că i-ar suci gâtul soțului ei, ca la un pui de porumbel. Vedeți, soața mea are o inimă bună, precum am presimțit eu, de-aia am luat-o de nevastă... drept să vă spun, într-adevăr uneori preferam s-o duc la exasperare cu tăcerea mea, având într-adevăr gândul ascuns că poate-poate, mă va lăsa în pace... mă va părăsi... Dar această părăsire eu nu o vedeam ca fiind ceva pe termen lung...*

Preotul: - *Cel mai bine ar fi să încercăm împreună să analizăm așteptările pe care le-ați avut fiecare dintre voi în momentul căsătoriei și care au fost apoi zădărnici-te de realitate... De exemplu, dumneavoastră, ca femeie, cu formarea pe care ați dobândit-o în copilărie și tinerețe, cum ați văzut viitoarea căsnicie?*

Narcisa: - *Drept să vă spun, eu eram preferata tatălui meu. Eram nelipsită din viața lui. Mă ducea de sărbători la mici și bere cu el, îmi cumpăra orice rochiță îmi doream; când am ajuns studentă, întotdeauna îmi dădea bani de care nu știa mama, „pentru nevoile mele personale”. Întotdeauna mă ducea cu mașina până la gară, în ciuda obiecțiilor mamei mele că „mă prea cocoloșește”... Vinerea venea la facultate și-mi aducea mâncare de acasă, să nu mai cumpăr. Era un tată atât de protector, atât de prezent și atât de binevoitor cu mine, în orice situație! Îmi dau seama acum că nu regăsesc în soțul meu multe din calitățile prezente în tatăl meu... el e atât de absent uneori...*

Filip: - *Dacă mă gândesc bine, nici eu nu regăsesc în tine multe din calitățile mamei mele... Ea avea încredere în mine și îmi lăsa o deplină libertate. Nu mă sufoca cu întrebări și nici nu-mi verifica fiecare clipă a existenței... Mi-amintesc odată că am lipsit de acasă o zi întreagă, fără ca ea să observe. Credea că îmi fac lecțiile în camera mea, iar eu eram, de fapt, la bunica, la vale, cu copiii, la capturat fluturi pentru insectar...*

Preotul: - *Cred că putem ajunge împreună la o constatare capitală pentru viitorul vostru matrimonial reconciliat: **trebuie să încetați să mai căutați în celălalt***

calitățile reale sau presupuse ale părintelui de sex opus din copilărie! Fiecare trebuie să-i dăruiți celuilalt spațiu de evoluție și auto-realizare. Reproșurile nu trebuie să devină isterice, iar dialogul va fi fecund dacă îl aveți pe Dumnezeu martor în tot ceea ce faceți și spuneți. Sentimentele de agresivitate și nemulțumire pe care le aveți nu trebuie mascate la infinit, trebuie lăsate să se manifeste, pentru a putea crea perspective de corecție reciprocă.

* * *

O doamnă de 30 de ani, a venit la preot foarte agitată:

- Părinte, nu știu ce să mă mai fac. Bărbatul meu a plecat de acasă și s-a mutat la un prieten. Ceea ce este mai groaznic este că – mi se pare mie – prietenul acesta al lui, la care s-a mutat, are tendințe homosexuale. S-au auzit ceva povești în oraș despre el. Și tocmai la el s-a dus! E drept că în ultimul timp, m-am tot certat cu soțul meu. Dar el e de vină pentru toate acestea. Uneori atâtea ne răfuiam până izbucneam în plâns. În certuri, trebuie să recunosc, eu nu mă lăsam mai prejos. Asta pentru că, slavă Domnului, știu să-mi apăr poziția. El mă acuza că-s bună de gură, dar principiul meu este că în tot ce spui trebuie să te argumentezi, și să nu te lași mai prejos, nici călcat de cineva în picioare. De fapt, a mai încercat o dată să fugă de acasă, dar eu cu mama mea nu l-am lăsat: l-am legat, am încuiat ușile și am ascuns cheile. Când eu eram la serviciu mama mea avea grijă să-l supravegheze strict, ca nu cumva să plece. Dar culmea! A profitat de un

moment de neatenție, tocmai când eram amândouă acasă, și a fugit pe geamul de la baie. Nici n-am crezut că încape pe acolo. Vai... închipuți-vă, de atunci au trecut trei săptămâni, și nu a mai dat nici un semn de viață. Se pare că nu-l mai interesează familia, nici chiar fetița, lumina ochilor mei, care are doar 5 anișori. Eu nu pot să-mi explic ce se întâmplă... mi se pare că este un mare nesimțit. Cum poate să-mi facă una ca aceasta? Vai, cred că sunt victima unei brute fără suflet.

Preotul: *Dar ce l-o fi determinat să plece? Era deja mai dinainte o atmosferă încărcată în familie? Oare nu se simțea învăluit deloc în afecțiune familială?*

- Chiar nu știu ce l-o fi apucat. Părinții mei întotdeauna l-au considerat unul de-al lor, un adevărat fiu de-al lor. După ce tatăl meu a murit, el a rămas singurul bărbat în gospodăria noastră. Părinții mei ne-au fost extrem de buni călăuzitori în căsătoria noastră. Ei ne-au sfătuit și ne-au ghidat ori de câte ori simțeam nevoia. E un mare privilegiu să locuiești cu părinții. Ai pe cineva cu experiență tot timpul aproape. Au fost adevărații noștri ocrotitori. Chiar și după moartea tatei, mama nu și-a dezmințit vocația ei de mamă: ne-a supravegheat permanent, pentru că s-a temut dintotdeauna de un eventual faliment al căsniciei noastre. Asta pentru că el, am simțit eu dintru început, avea nevoie să fie povățuit în direcția rafinării manierelor lui. Asta da, la acest capitol era deficitar... L-am ajutat eu și mama să evolueze enorm la acest capitol. Să devină manierat și rafinat în tot ce face...

Preotul: *Trebuie multă atenție în toate... nu cumva prin comportamentul dumneavoastră corectiv el s-a simțit sufocat? Nu cumva manifestările lui erau nu de „brută”, ci de om înspăimântat, constrâns, hăituit?*

- O, nu... nici gând... Noi **trebuia** să-l schimbăm... De fapt, ce **simțea el** nici nu are importanță... I-am interzis clar, din clipa nașterii fetei, să-și mai cerceteze prietenii din tinerețe și de facultate; doar, ca om însurat, nu mai avea ce să vorbească cu aceștia; căci, mi se pare mie, aceștia nu îl puteau influența decât negativ. Compania lor nu-i era de folos. Și apoi, cu colegii de serviciu, nu înțeleg de ce avea nevoie de relații strânse. Doar are acum familia, asta e adevărata viață. Într-o vreme, l-am simțit eu, a încercat o relație privilegiată cu vecinii de casă dinspre Răsărit. Stăteau la povești pe terasa dinspre garaj. I-am spus clar: ce-ți trebuie ție povești cu oamenii ăștia fără școală? O astfel de relație nu aduce nimic bun!

Preotul: *Analizând critic situația, vă dați seama, totuși, că el a ajuns la situația dificilă în care nu mai avea o altă viață, decât cea din familie? Nu v-ați gândit la soluția... să mergeți chiar dumneavoastră, așa, „întâmplător” să-l întâlniți, să ieșiți undeva în întâmpinarea lui, și să vedeți ce frământări are, dar..., bineînțeles, fără să-i faceți reproșuri sau insistențe? Poate că el și-a simțit strivită personalitatea prin intervențiile tranșante ale dumneavoastră și ale mamei de a-l schimba... Încercați să ieșiți în întâmpinarea exigențelor lui de sensibilitate, gingășie, toleranță...*

- Doamne, părinte, nici prin cap nu-mi trece să mă umilesc în halul acesta. Eu sunt o ființă autoritară, de care

ceilalți trebuie să știe frică. Doar n-o să apar în fața lui în ipostaza de fetiță blândă și domoală, care nu știe ce vrea de la viață! De fapt, e bine să știți, între mine și el nu au existat raporturi de prea multă candoare. Să termine el cu asemenea pretenții! În casa mea trebuie să fie disciplină și o ordine exemplară. El trebuie să se întoarcă la familie și la fetița lui, față de care e dator înaintea lui Dumnezeu. Nu accept ca această fată să crească fără tată. Cum a putut să-mi facă una ca aceasta... să plece așa... Doamne, ce mă voi face?

Deznodământ: După o perioadă de chibzuință, credincioasa a acceptat totuși sugestiile preotului și l-a întâlnit „ca din întâmplare” pe soțul ei, care într-un interval relativ scurt s-a întors acasă. După 7 de ani de la acest eveniment, situația se menține bună în continuare, deși unele criză de mică amploare au mai fost. După împăcare, soțul a recunoscut că dacă nu venea ea „în întâmpinare”, el s-ar fi resemnat cu pierderea familiei, chiar dacă îi iubea foarte mult pe membrii familiei. Femeia însă nu l-a mai vizitat niciodată pe preot, pe motiv că „a jignit-o”, deși prin aplicarea sfaturilor lui, căsnicia ei a fost salvată. De fapt, preotul a avut – ceea ce se numește în psihiatrie – o „confruntare fierbinte”, care presupune ***o schimbare bruscă a imaginilor mentale ale credinciosului*** despre sine și realitatea înconjurătoare. Înainte de o asemenea confruntare trebuie avută în vedere tăria „Eu”-lui interlocutorului, precum și unele trăsături

accentuate prezente în el: orgoliul, dispoziția de fond, gradul de vulnerabilitate etc. Femeia **se considera o victimă** în conflictul cu soțul ei. Ea nu percepea, că, în realitate, **se comportă agresiv și dominator**. Clasice pentru această categorie sunt afirmații de genul: „Eu sunt cinstit... îmi place să spun adevărul... direct în față...”, care se constituie în pretexte pentru a afișa **un comportament agresiv, de multe ori nedrept și fără menajamente**. (C. Oancea, 2002)

* * *

La preot vine o familie de intelectuali (el, profesor de matematică – ea, inginer) cu fiul lor, un tânăr de 22 de ani.

Părinții: - *Părinte, copilul acesta al nostru trece printr-o perioadă foarte dificilă. Suferă de o **tulburare a deficitului de atenție**. Am fost la medic, dar cineva vi ne-a recomandat pe dumneavoastră pentru niște rugăciuni și niște discuții duhovnicești. Am vrea să le facem împreună, să vedem dacă o să reușim să-l vindecăm. Noi am pus acest diagnostic; medicul la care am mers a fost cam neîncrezător, cam ambiguu în comunicarea cu noi... dar noi ne-am interesat pe Internet cum putem interpreta simptomele lui... Vedeți, el a întrerupt facultatea de 3 ori la rând, ceea ce este inadmisibil. Noi am făcut amândoi facultate și știm ce înseamnă aceasta. De fiecare dată întrerupe facultatea după 2-3 luni de la începerea semestrului. Am vrea să-i faceți niște rugăciuni pentru creșterea potențialului de concentrare la școală.*

Preotul: - O să fac rugăciunile pe care le doriți, și evident, puteți fi prezenți la slujba aceasta. În schimb pentru discuțiile duhovnicești, din câte observ eu, el este foarte emotiv, și poate s-ar deschide mai bine în absența dumneavoastră. Discuțiile duhovnicești au un mare potențial terapeutic, cu condiția ca tânărul să-și poată comunica stările emotive.

Părinții: - *Dacă credeți că așa-i mai bine, noi suntem de acord. Oricum, el ne va spune acasă tot ceea ce ați discutat. Așa l-am învățat de mic: să fie supus și ascultător față de părinți. Parcă chiar așa scrie și în Biblie, nu? Și apoi, să mai știți că el, când vrea, e foarte harnic. Obişnuia să stea câte 7 ore la masa de calculator când învăța să lucreze la acesta. A învățat singur munca de informatician. Și la alte materii învăța bine pe parcursul liceului. E drept că el avea în cap să dea la medicină. Am fost categoric împotriva! Noi n-avem medici în familie și nu i se potrivește meseria asta, de contact cu oamenii. Nu va putea face performanță în medicină. Cei din neamul nostru, în general, au o formație realistă. Nu lăsăm noi după el când știm că nu-i bine ce vrea. I-am scos din cap aiurelile astea. Acum plecăm, vă lăsăm în compania lui. Îl așteptăm la mașină.*

Preotul: Florinel..., căci am înțeles că așa te cheamă, eu mă întreb dacă tu ești de acord, cu acțiunea aceasta a părinților tăi de a te aduce la un preot pentru rugăciuni și pentru terapie duhovnicească...

Florinel: *Da, căci am făcut religie la școală și mi-a plăcut. Am avut o profesoară foarte drăguță care ne iubea*

cu adevărat. Ea a fost de acord cu mine, să urmez medicina. Spunea că e sublim să-i ajuți pe semeni și să le alini suferința. Asta mi-aș fi dorit să fac. Domeniul acesta real, ingineria de construcții mă plictisește enorm. Nici informatica nu mă pasionează extraordinar, dar totuși prin calculator poți lua contact cu o lume deosebită, prin internet...

Preotul: - *Îți dai seama că este posibil ca crizele tale școlare să se nască dintr-o lipsă de interes pentru ceea ce studiezi? Poate nu ai găsit o motivație profundă pentru a studia, și de aceea nu ai puterea să mergi mai departe pe un drum care nu-ți oferă satisfacțiile pe care le sperai, care nu-ți dă un sens mulțumitor în viață... Ce zici, dacă ai fi la medicină, ai avea alt elan, ai mai fi silit de o forță lăuntrică să întrerupi școala?*

Florinel: - *Nu m-am gândit la asta... poate că nu... Mi-ar place ceea ce aș face... Dar nici nu pot să mă gândesc la medicină. Părinții mei sunt atât de posesivi! Nu pot face decât ceea ce vor ei. Nu am pic de libertate. Mă simt străngulat. Trebuie să urmez o școală care nu-mi place, în trecut trebuia să merg la olimpiada de fizică iar nu la cea de biologie, căci așa-mi porunceau ei, trebuia să stau în bancă obligatoriu cu fata directorului, iar nu cu prietena mea pentru că odrasla directorului era cea mai bună la matematică... toată viața mea a fost un șir neîntrerupt de ascultări și o continuă anulare a voinței proprii.*

Preotul: *Vezi, astea sunt niște constatări pe care le-ai făcut în inima ta, dar pe care cu greu le-ai putea aduce la cunoștința părinților tăi... Ce reacții le-ai provoca*

dacă le-ai spune exact ceea ce simți și dacă le-ai mărturisii exact aspirațiile tale lăuntrice?

Florinel: *Ah... nici nu mă gândesc! Mama ar avea o criză de isterie, iar tata mi-ar ține un discurs despre nerecunoștința față de părinții care s-au jertfit o viață întreagă să mă facă om. Nu-i cunoașteți părinte... Eu sunt pentru ei un obiect. Viitorul meu este clar conturat de ei până în cele mai mici amănunte. În tot acest viitor nu este loc pentru dorințele mele...*

Preotul: Dar tu, ce zici, de unde această îndârjire a lor să te vadă inginer? Alți părinți nu sunt atât de coercitivi precum ei, în ciuda faptului că nu au pregătirea lor...

Florinel: *Nu știu... totuși, deși nu-mi dau seama dacă are legătură, pot să vă spun că odată, în urmă cu vreo 2 ani, am căutat în cufărul cu obiecte de-al mamei, de când fusese ea fată mare. Îl ține dosit în pod, să n-ajungă nimeni la el. Am descoperit acolo niște scrisori de dragoste. Ea nu știe nici astăzi de această ispravă a mea... am aflat de acolo că fusese îndrăgostită în anii studenției de un inginer constructor. Am înțeles că s-au iubit enorm, dar el a avut un accident prin munți. Era pasionat de alpinism. Într-o vacanță, au escaladat împreună o creastă muntoasă și el a alunecat și-a căzut vreo 30 de metri într-o prăpastie. Și-a zdrobit capul de-o stâncă. Din jurnalul ei din acea vreme am înțeles că a fost extrem de traumatizată de eveniment, a stat la psihiatrie vreo 3 săptămâni după aceea. Apoi, a mai aflat cu stupeoare că era și însărcinată, și sfătuită fiind de o colegă, a recurs la un avort. Pe tata l-a*

găsit mai apoi, ca pe o consolare, și – colac peste pupăză – și el visase în copilărie să se facă inginer. Problema este că asta este viața și dorința lor, dar aspirațiile mele sunt altele. Să mă lase în pace cu visele lor! Bunica mea, cu care mi-am petrecut cea mai mare parte a copilăriei, o ființă „de milioane” m-a învățat ce înseamnă gingășia. Era atât de iubitoare și de îngăduitoare! Ea avea un ulcer varicos la un picior, iar doctorul i-a recomandat un masaj cotidian la picior cu o alifie foarte fină. Eu îi făceam acest masaj și îmi spunea întotdeauna că am o mână ușoară „ca de doctor”. Eu, pe ea am iubit-o cu adevărat... tare mi-aș fi dorit să ajung medic. Dar cu părinții ăștia mi-e imposibil...

Preotul: Nu trebuie să cazi în disperare. Nu se știe ce planuri minunate are Dumnezeu cu tine. Eu zic să ne întâlnim pentru câțva timp în fiecare săptămână, pentru a iniția o terapie duhovnicească. Cu mila lui Dumnezeu, poate vei face și ingineria, și medicina. Medicina pentru că este bucuria inimii tale și chemarea ta, iar ingineria pentru că poate fi o poartă spre adevărata ta vocație... vezi, viața are adeseori un curs sinuos și imprevizibil... dar la capătul drumului te așteaptă Dumnezeu!

* * *

În ziua de Anul Nou, pe la ora 16.00, vine la biroul parohial un tânăr, după ce părinții lui l-au sunat disperăți la telefon pe părintele pentru ca să se asigure că o să-l primească.

- Părinte, am venit la dumneavoastră pentru că simt că viața mea nu mai poate continua așa. Am avut o

noapte de coșmar. A fost un Revelion de infern ceea ce am petrecut eu astă-noapte. Nu știi ce să mă mai fac. Toată noaptea am plâns. M-am închis în cameră și nu am vrut să aud de nimeni și de nimic. Iubita mea, Roxana, nu mi-a dat nici un telefon și nu a venit să mă ia la revelion. Și-i l-a petrecut cu niște colegi de facultate, la casa unuia dintre ei. Am așteptat în zadar...

Preotul: Dar, oare, ați fost înțeleși mai dinainte că vă veți petrece revelionul împreună?

- Știți cum este părinte, eu întotdeauna am fost pus de alții de-o parte. Doar ea știa că eu îmi doresc să petrecem împreună revelionul. Mi-a zis că merge acolo căci nu trebuie plătit nimic, deoarece fiind vorba de casa unui coleg, mama lui dorea oricum să-i țină ziua de naștere, și pentru că n-a reușit s-o facă în noiembrie, de ziua lui, o face acum de Revelion. Eu o iubesc și nici nu mi-a trecut prin cap că o să meargă să-și petreacă fără mine această unică seară a anului, când toți cei ce se iubesc sunt împreună...

Preotul: Este foarte importantă totuși, comunicarea dintre voi. Poate ea n-a sesizat dorințele tale, și probabil că relația afectuoasă dintre voi este uni-direcțională, iar tu nu ți-ai dat seama de acest fapt...

- Eu niciodată n-am fost înțeles de ceilalți. Sau n-am contat. Nu-mi dau seama exact. Și toți au căutat să mă neîndreptățescă de când sunt. Mă simt un părăsit, un abandonat.

Preotul: În viață, adeseori trebuie să te și impui. Să fii o ființă dinamică, care iasă în ofensivă; să nu te mulțumești cu o defensivă plată și păgubitoare. Spune frumos

Mântuitorul că însăși „Împărăția Cerurilor se ia cu asalt!”. Adică doar cei care o doresc cu adevărat, care sunt dispuși să riște pentru ea, o vor dobândi. Așa că, vezi... poate și prietena ta aștepta să fie cucerită. E o floare ce așteaptă să fie culeasă. Este cazul să încerci să ai o nouă atitudine față de ea, și în general, față de viață. Una mai dinamică, mai ofensivă, mai impunătoare. Dintotdeauna, de când te știi, ai avut sentimentul că ești un părăsit, un ignorat, un abandonat? Ți mai amintești când ai trăit pentru prima dată acest sentiment?

- Nu... Dar știu că atunci când eram copil mama mă închidea ore în șir singur în casă iar ea cobora la parterul blocului să facă cumpărăturile. Tata era plecat la serviciu iar pe mine, ca să fie sigură că nu fac rele sau nu dau foc la ceva, mă lega cu un o sfoară de pat. Țin minte că odată m-a închis în baie, ca să nu mă mai lege, și mi-a zis să mă joc acolo până se întoarce, cu un ursuleț de pluș. Dar la un moment dat, pe fereastra băii a intrat un șobolan de la gura de evacuare a gunoiului. Am strigat ca din gură de șarpe căci nu aveam decât vreo 5-6 ani. Până a venit vecina de sus care s-a întâmplat să spele chiar atunci haine în baie, eram plin de sânge, căci m-a mușcat șobolanul de trei ori. Apoi am petrecut două săptămâni la spitalul de boli infecțioase, cu tot felul de injecții și tratamente.

Preotul: E, într-adevăr, o experiență înfiorătoare...

- Dacă m-ați provocat, acum vă mai spun... n-a fost asta cea mai înfiorătoare experiență a vieții mele. Când am împlinit 8 ani, a venit vremea să mai vină odată barza la părinții mei. Am avut un foarte ciudat sentiment că nu mai

contez în viața lor. Ei și-au dorit dintotdeauna o fată. Se pare că sarcina a fost confirmată de medic ca fiind fetei, și asta i-a făcut pe părinții mei să fie în al 9-lea cer. Tot timpul discutau cum o să fie fetița lor, cât de inteligentă va fi, cum o să fie o naștere mai ușoară decât a mea, căci probabil este mai mică și mai ușor de născut, cum mă vor trimite pe mine la bunici dacă n-o să învăț suficient de bine etc. Cât timp a fost la spital pentru naștere, tatăl meu, nepriceput, nu mi-a dat nimic de mâncare decât mămăligă cu lapte, trei săptămâni la rând. Apoi, au venit cu fetița acasă, pe care am început s-o îndrăgesc, căci era mică și nevinovată. Dar, când ea avea vreo 4-5 luni, într-o zi, i-au făcut băiță, într-o troacă pe dulăpiorul din bucătărie. Tocmai ne cumpăraserăm mobilă nouă, suspendată... Tata, neatent cum îi era felul, n-a prins bine mobila pe pereți. Într-un moment neașteptat, o piesă imensă de mobilier suspendat s-a desprins și a căzut pe trocuța cu soră-mea. N-a mai rămas din ea decât o bucată de carne zdrobită și o baltă imensă de sânge pe gresia albă a bucătăriei. Așa m-am speriat, că m-am îmbolnăvit. Mă trezeam noaptea și țipam. Aveam numai coșmaruri...

Mai apoi, s-a legat mult de familia noastră fratele mamei. El nu avea copii, iar soția a divorțat de el. L-am îndrăginit mult, căci de fiecare dată când venea îmi aducea bomboane. Mă plimba prin parc, mă ducea la grădina zoologică... părinții au început să mă lase tot mai mult în grija lui, căci serviciul le răpea mult timp. Mi-a fost extrem de drag acest unchi, până în clipa când, pe la 9-10 ani, a profitat de mine. Eu nu am înțeles ce se petrece, de ce mă dezbracă, ce intenționează. Am simțit că se petrece ceva

anormal, am început să plâng... m-a amenințat că dacă spun ceva părinților totul o să se sfârșească foarte rău...

Preotul: Doamne... ai mai spus cuiva până acum pățaniile acestea?

- Nu... dar îmi amintesc că ultima dată când unchiul a mai făcut-o am început să urlu... S-a speriat și nu a mai venit pe la noi... După aceea, am aflat că a făcut și închisoare... Nu știi exact din ce motiv, căci noi ne-am mutat cu familia din acel oraș. Vedeți, eu nu mai am încredere în nimeni. Cei care par că mă iubesc, de fapt mă trădează și mă folosesc...

Preotul: Ai trecut prin momente groaznice, iar drama prin care treci acum și atitudinea pe care o ai față de evenimente nu este inexplicabilă. Dacă dorești, vom începe un proces duhovnicesc terapeutic, de vindecare a rănilor trecutului. Pentru aceasta este însă nevoie de o întâlnire periodică în care să analizăm dramele trecutului și să observăm consecințele lor în viața ta de astăzi. Totul este să ai speranță că lucrurile se pot remedia, iar tu vei deveni un învingător! Și aceasta, în ciuda rănilor trecutului.

* * *

În timp ce se afla cu botezul, în ajunul Bobotezei, după ce a realizat sfințirea casei, părintele e reținut de un tânăr, în prezența mamei lui.

- Părinte, cred că vă mai aduceți aminte de mine... sunt Gigel. Ne-am întâlnit în urmă cu 2 ani, când am venit la dumneavoastră la biserică cu niște probleme de școală. Poate vă amintiți că nu mai voiam să merg deloc la

școală... Și-am abandonat liceul. S-au schimbat multe de atunci. Vă mulțumesc că m-ați sfătuit bine. Am terminat între timp cu bine liceul la seral, după cum m-ați îndemnat. Știți că mă simt mult mai bine ca atunci? Am chiar și o prietenă... e drept, la școală tot un taciturn am rămas, am fost oarecum izolat de ceilalți colegi, nu aveam eu dispoziție de povești multe și de discotecii. Dar îmi dau seama că mă simt mult mai bine decât atunci când am venit la dumneavoastră. Ce fiori de groază mă treceau câteodată la școală! Ei bine, între timp m-am exersat în multe lucruri practice: am făcut singur instalația de electricitate la noua noastră casă, la fel și pe cea de gaze. Am reparat automobilul familiei cu multă îndemânare, mai înainte de a veni cei de la „Service”. Dar... mi-am dat seama că sănătos deplin nu sunt. Vedeți... am totuși o stare internă de tensiune, de nemulțumire. Am încercat să mă angajez, dar n-am rezistat la serviciu mai mult de câteva ore... și apoi am plecat acasă... Se uita șeful la mine exasperat și i-am motivat plecarea mea: „Nu merită efortul...”. Mi-a răbufnit în față și mi-a zis că sunt băiat de bani gata și niciodată n-o să reușesc în viață... Să fie oare așa? De unde mi-a venit așa lehamite de muncă după câteva ceasuri de activitate? Am simțit că nu pot să lucrez acolo, nici de voi muri... Spuneți-mi vă rog, de ce toate acestea? De ce?

Preotul: - În viață este foarte importantă oțelirea voinței. Noi nu ne naștem cu o voință gata fortificată. Aceasta este produsul unui efort aparte...

Mama tânărului: - Vai părinte, i-am spus că trebuie să facă și el o facultate. În ziua de astăzi toți tinerii fac o

facultate. Doar „ratații” nu au o licență. I-am zis că îl vom ține cu drag în facultate, eu și tatăl său, totul e să accepte să meargă mai departe. Dar e atât de încăpățânat!

- Nu sunt deloc încăpățânat și v-am spus că voi merge la facultate doar dacă mă veți convinge. Ce nevoie am eu de școală? Nu se poate trăi foarte bine și fără facultate? Și care-i mă rog, la urma urmelor, sensul vieții? Dacă îmi veți răspunde ca să mă mulțumiți, voi face tot ceea ce doriți. Dar să vă văd... Da! Sunt dispus să-mi schimb atitudinea. Dar pentru asta e nevoie să-mi găsiți argumente, nu povești!

Mama: - Vedeți părinte, așa ne face tot timpul, ne înnebunește cu aerul acesta de filosof. Ce argumente îi tot trebuie? Orice îi spun, ne împinge în spirala argumentărilor lui încurcate și orice zicem nu-l mulțumim! Ne stoarce de nervi! Sunt lucruri limpezi ca lumina ochilor, ce n-au nevoie de argumentări filosofice. Azi n-ai nici un viitor fără o diplomă de licență. Și ca portar la întreprindere se pretinde să fii cel puțin student. Iar el crede că va reuși în viață fără nici o facultate. Ca naiv! Să știți că l-am dus la medicul psihiatru. Eu cred că-i bolnav. După două ședințe psihiatrice, a acceptat să-l angajăm ca vânzător la PECO. Știți cât a durat munca lui? O jumătate de oră. Și-a venit acasă plictisit. Sunt exasperată. Nu știu ce argumente să-i mai aduc. Doctorului i-am cerut ceva medicație care să-i întărească voința... e cert că-i bolnav, nu-i așa părinte? Vedeți, numai un om bolnav poate reacționa așa cum reacționează el. Nu vrea să muncească. Și nu se rușinează că la 23 de ani n-are nici un serviciu...

Preotul: - Cred că este foarte indicat să pătrundem puțin împreună în trecutul mai îndepărtat și mai recent al lui Gigel. De când este el așa de impulsiv?

Mama: - Să știți că a fost un băiețel foarte bolnăvicios. Până la 14 ani una într-una am fost nevoiți să apelăm la medic pentru el. Cred că toate bolile pământului, pe rând, le-a făcut. Am fost internată cu el săptămâni în șir... Doamne, prin câte am trecut... Întrucât s-a născut prematur, l-au ținut două luni în incubator; după aceea, la trei ani, l-au operat la un ochi, că i-a crescut un ingeluș pe o pleoapă; până la 8 ani l-am dus la mare pentru niște tratamente de fixare a calcarului în oase; la 9 ani s-a opărit cu oala de lapte de pe foc și a stat trei săptămâni internat la dermatologie; la 10 ani era cât pe ce să se înece în valea ce trece pe la poarta bunicilor. Doamne, prin câte am trecut! Toată viața mea, bolile lui m-au silit să mă ocup numai de el.

Gigel: - *Erați datori să faceți aceasta căci acesta este rostul părinților... sensul vostru de a fi este creșterea copiilor; nu văd un raționament mai simplu!*

Preotul: - Dragă Gigel, ceea ce observ eu este că preocupările tale de exasperare a mamei și părinților nu au nicidecum o substanță filosofică cum ți se pare ție că ar avea. Ele nu sunt altceva decât un joc psihologic pe care îl practici cu succes cu cei din jur. Îți procură o extraordinară satisfacție faptul de a-i încuia pe ceilalți, în special pe părinți, în capcana întrebărilor retorice. Tu te-ai deprins de mulți ani să fii cel care așteaptă „salvare” de la mamă, căci te-ai obișnuit să fii inactiv din copilărie;

cred că principiul tău de conduită inconștient este „Nu merită să mă angajez în nimic”, căci „totul va fi rezolvat oricum de cei din jur”. Cred că și pe tatăl tău l-ai condus pe același povârniș, adică l-ai transformat într-un „furnizor” de explicații și de sfaturi pentru tine. Dar nu se cuvinte să-ți exasperezi părinții... vezi tu, credința noastră creștină ne spune că munca are rostul ei în viață... nu putem fi trântori...

Gigel: - *E adevărat părinte, dar vedeți, nu mă convingeți... eu pot declara cu mândrie că totuși, „pe mine nu mă poate convinge nimeni!”...*

Preotul: - Să revenim la trecutul mai recent. Ce alte locuri de muncă ai mai încercat să obții?

Gigel: - *O, nu pot să spun că nu am fost un băiat interesat de dobândirea unui serviciu. Alții au fost cei care nu au fost așa cum ar fi trebuit. Nu demult am fost angajat mecanic auto, la un atelier. N-am putut rămâne mai mult de o oră pentru că patronul și-a bătut joc de mine. E adevărat, dimineața, mai înainte de a începe lucrul, mi-a oferit o cafea. Dar ce folos? După aceea mi-a cerut să-i duc prin spălător mașina unui client! Dar ce, eu de-aia am făcut școala de reparații auto să spăl mașina cuiva? Nu... m-a jignit profund... Am mai fost angajat ca șef de echipă la o brutărie. Ne-au spus că putem să mâncăm câtă pâine și covrigi vrem... Asta-i partea bună... Partea rea era că mă sufocam, era prea cald, și programul era uneori de noaptea. Să muncesc noaptea și să dorm ziua... Asta nu-i întru totul pe dos? S-o facă cei pedepsiți, nu eu!*

Preotul: - Dar îți dai seama că, continuând așa, nu vei avea niciodată un loc de muncă? Vor ajunge să moară părinții tăi de bătrânețe și tu tot întreținut vei fi!

Gigel: - *Nici nu mă interesează să am... poate îmi voi lua serviciu după moartea lor! De fapt, eu sunt la o vârstă adultă, la care n-am nevoie de sfaturi și dacă mă întreb bine, nu știu ce mi-a venit să vă opresc din drum. De vină pentru tot ce se întâmplă nu sunt eu, ci părinții, care ar fi trebuit să mă învețe să muncesc în trecut. Acum e prea târziu. Să mă lase în pace! Să mă lăsați toți în pace!*

Preotul: - Dragă Gigel, atenție multă, căci viața se răzbună. Pe acest pământ noi suntem întru totul responsabili de propriul viitor. Tu te joci cu propriii tăi părinți „de-a părintele”, îi plasezi pe ei în rolul de copil, îi învinovățești pentru lenea și indolența ta și culmea, le pretinzi lor să se schimbe! Nu ai dreptul să basculezi responsabilitatea reușitei sau falimentului tău asupra lor!

Mama băiatului: - Să știți părinte că de ceva timp am observat o schimbare la fiul meu. A început să citească cu sârg psihologia și anatomia; i-am plătit un profesor pentru ceva meditații, dar nu a putut să meargă constant la el, așa că totul a căzut. Vai, mi-ar fi plăcut atât de mult să se pregătească pentru facultate, dar el a zis că citește și învață doar „pentru ca să știe”, ca o îndeletnicire în timpul liber... Cine știe, părinte, poate este începutul unei noi vieți, poate că se va răzgândi și va merge la facultate... Poate-l convingeți acum...

Preotul: - Doamnă, e foarte posibil ca hărnicia aparentă a lui Gigel să nu fie decât o manevră de a reduce

culpabilitatea față de sine și față de familie pe care o simte în raport cu lipsa evidentă de interes față de viitor. Iar Dumnezeu poate să-i crească această culpabilitate până la limite insuportabile! Gigel, te aștept la sfânta biserică pentru un ciclu de întâlniri duhovnicești de schimbare a atitudinii tale față de familie și față de propriul tău viitor! Ești de acord?

Gigel: - *Nu pot să promit acum, așa dintr-o dată...*

Preotul: - Trebuie să înțelegi că viața este un lucru extrem de serios și Dumnezeu nu se lasă batjocorit. Primul lucru pentru schimbarea în bine a vieții tale ar fi să vii constant la întâlnirea terapeutic-duhovnicească. În al doilea rând, este foarte indicat să-ți găsești un serviciu în construcții și reparații, căci vezi, tu ești o fire independentă, cu tendințe impulsive, și te încadrezi mai greu într-un colectiv. Aceasta este realitatea, și trebuie să ne adaptăm la ea. E necesar să-ți restructurezi întreaga existență, pentru că, în acest moment, nu ai nici o obligație stabilă în viața familială. Apoi, ești la vârsta căsătoriei, când e bine să privești înainte. Te aștept deci cu drag la biroul parohial...

* * *

Observații: Gigel a reușit să facă chiar o școală post-liceală de turism. Cum reiese din cele relatate, pentru **deblocarea procesului de îndrumare a tânărului** au fost necesare câteva ședințe de analiză tranzacțională, care i-au permis trecerea de la rolul de copil neștiutor și dezinteresat la cel de adolescent responsabil pentru destinul său.

Conceptualizarea în cadrul unui model teoretic bine definit (ca analiza tranzacțională) a permis elaborarea unui *sistem explicativ de bună calitate*. **În absența lui, se poate umbla orbește într-o lume incomprehensibilă**, atât pentru credincios, cât și pentru preot. Analiza tranzacțională permite progresul către definirea unui *repertoriu de intervenții* potrivite cazului, care să acopere cât mai bine nevoile credinciosului și ale familiei sale.

* * *

Misteriosul Hans. Orice om caută instinctiv să se apere de apariția sentimentelor neplăcute. O mare forță emotivă o are (între aceste sentimente) supărarea fiilor pe faptul că adeseori părinții, în copilărie, nu au manifestat suficientă disponibilitate față de ei. Terapia presupune să trăim acea stare interioară de *tristețe benefică* născută din constatarea că în multe cazuri ***nu am fost iubiți decât pentru performanțele pe care le puteam demonstra***. „Realizările grandioase” garantau supraviețuirea unei iluzii: „Pe mine mă iubesc părinții pentru mine însumi”. Dar evitând ***să trăim emotiv starea de tristețe corespunzătoare înfirmării acestei aspirații profunde***, suntem condamnați să rămânem singuri și triști precum în copilărie: ***disprețuim neputința, slăbiciunea, nesiguranța, cu alte cuvinte, copilul neputincios*** care există în adâncurile fiecăruia dintre noi.

Hans suferea de niște obsesii care-l tulburau profund. Foarte adesea avea același vis: se afla ***în vârful unui turn înalt*** din care se putea supraveghea terenul de frontieră de

la *marginea unui oraș frumos* care-i era foarte drag. De acolo de sus, ochilor li se oferea o panoramă superbă, dar el *se simțea trist și abandonat*. Turnul avea un lift și în vis avea foarte *adesea dificultăți* în a obține biletul de intrare, sau apăreau tot felul de lucruri neprevăzute pe drumul care ducea la turn. În realitate, nu exista nici un turn în acel oraș, turnul făcea parte doar din peisajul oniric propriu, lucru pe care Hans îl știa foarte bine. Somnul se repeta constant și era însoțit de sentimente de abandon. În timpul terapiei au avut loc transformări surprinzătoare.

Într-o primă fază, Hans a visat că avea în buzunar biletul, dar turnul a fost dărâmat, așa că nu mai exista nici o panoramă. În compensație, vedea un pod înalt care lega orașul de restul lumii. Putea astfel să meargă pe jos și să vadă „nu totul”, dar „ceva mai de aproape”, o mare parte din oraș. Hans, care suferea și de o fobie de lift, s-a simțit ușurat, pentru că ideea de a folosi liftul îi crea angoasă. Comentariul său la acest vis a fost că nu avea importanță faptul că nu mai era vederea panoramică de ansamblu, prin care dominai totul cu privirea, de la înălțime, prin care te demonstrei mai inteligent decât alții. Acum putea merge pe jos acolo, precum toți ceilalți.

Într-o a doua fază, Hans a început să aibă un alt tip de vis: de această dată ședea jos, confortabil, în ascensor, fără nici o frică sau angoasă. Odată ajuns sus, coborât din ascensor, îl șocă un peisaj neprevăzut și foarte straniu: i-a contact cu o continuă mișunare de copii; se regăsea acolo sus un alt oraș; se aflau magazine cu tot ceea ce își dorea cineva; exista și o școală unde copiii dansau un joc

foarte frumos unde putea participa și el (aceasta fusese una din dorințele lui din copilărie). Era foarte multă lume voioasă, încântată să discute cu el, iar el lua parte pasionat la discuții. Se simțea integrat în această comunitate și ascultat „pentru ceea ce era”.

Deși somnul exprima mai mult dorințe decât evenimente reale, ***aducea în scenă nevoi reale, aspirații concrete ale sufletului său***, în primul rând, ***pe aceea de a iubi și a fi iubit***, și aceasta ***indiferent de succesele obținute și performanțele demonstrate***.

Acest vis l-a impresionat enorm pe Hans și l-a făcut foarte fericit; l-a interpretat astfel:

La început, visele mele cu turnul demonstau ***izolarea și singurătatea mea continuă***. Acasă, fiind cel mai mare, trebuia să fiu tot timpul înaintea fraților mei; părinții mei îmi erau inferiori din punct de vedere intelectual, eu eram singur cu interesele mele intelectuale. Pe de o parte, trebuia să-mi expun ostentativ cunoștințele, pentru a fi luat în serios, pe de alta, trebuia să le ascund, pentru ca părinții să nu spună: «Multa învățătură te-a îngâmfat! Te crezi mai bun decât alții pentru că ai avut posibilitatea să mergi la școli înalte, dar fără sacrificiile mamei tale și sudoarea tatălui tău nu ai fi ajuns așa departe!». Aceste reproșuri îmi provocau sentimente de vinovăție, și astfel a trebuit să-mi ascund diversitatea, interesele, talentul. Am vrut să fiu precum alții. Dar în acest fel nu mi-am fost fidel mie însumi, mi-am pierdut sinele”.

Hans și-a căutat deci turnul, a luptat împotriva obstacolelor (dificultăți pe drum până la turn, bilet de intrare,

angoasă în lift) și când a ajuns sus, adică **a devenit mai inteligent decât ceilalți**, s-a simțit **singur și abandonat**.

S-a observat empiric că părinții au în raport cu copilul uneori o **atitudine puțin binevoitoare și chiar de rivalitate**, dar în același timp, îi pretind „să furnizeze” „prestații” tot mai înalte, și apoi **se fălesc cu succesele copilului**. Hans a trebuit deci să-și caute turnul său și să lupte împotriva obstacolelor. La sfârșit a ajuns să experimenteze o revoltă interioară față de pretențiile de a împlini alte prestații și împotriva stresului, iar turnul a dispărut în primul vis pe care l-a avut în timpul terapiei. A avut ulterior puterea de **a renunța la fantezia orgolioasă de a vedea totul de sus** și reuși astfel să se apropie de lucruri („orașul său iubit” – adevăratul său „Sine”). Doar atunci înțelese cât de mult s-a izolat de ceilalți disprețuindu-i, și cât de mult, în același timp, a fost izolat de aceștia și de adevăratul său sine (latura sa fragilă și nesigură a personalității).

Cum apare **starea de „doliu”** pentru pierderile ireversibile, **instantaneu dispare disprețul**.

* * *

La părintele vine o pereche de tineri căsătoriți:

- *Părinte, ne-am hotărât să venim la dumneavoastră pentru că suntem credincioși și tare am dori să se rezolve o problemă din viața noastră pe care nu am spus-o nimănui. Sperăm în confidențialitatea dumneavoastră și de aceea am îndrăznit să apelăm la ajutorul dumneavoastră. Este vorba despre faptul că nu avem copii...*

Preotul: O, trebuie să fiți pe pace, căci Dumnezeu este sfânt și bun și o să vedeți că problema se va rezolva. Dar a trecut mult timp de când sunteți căsătoriți? Pentru că, vedeți, din punct de vedere medical, dacă doi tineri căsătoriți nu au cel puțin 2-3 ani de căsnicie în spate, nu trebuie nicidecum să-și facă probleme sau să intre în panică... doar dacă este depășită această perioadă se poate pune problema existenței unor disfuncționalități... Dumneavoastră de când sunteți căsătoriți?

Ea: - *De mai mult de un an și jumătate... problema este însă, părinte, cum să spunem... mult mai profundă... Vedeți... noi nici nu trăim împreună. A trecut atâta timp de la căsătorie și nu am reușit să avem încă nici o experiență sexuală. Doar am încercat..., dar ne-am oprit. Soțul meu se blochează, iar eu cad într-o stare de perplexitate... n-am fost la medic că ne-a fost rușine... Cum să-i spunem că ne plângem că nu avem copii când noi nu le facem pe cele ale femeii și ale bărbatului? Și nu știm ce să facem... este o forță, mai presus de noi, care ne blochează... nici unul dintre noi nu am avut relații sexuale înainte de căsătorie... nu avem nici o experiență în acest domeniu... Eu mă gândesc că ceva îl inhibă pe soțul meu... că... la urma urmelor, pentru mine nu contează atât ce-o să fie, numai să fie... Și ne iubim foarte mult... Nu știu dacă ne înțelegeți...*

Preotul: Acesta este cel mai important lucru. Dacă există iubire, veți vedea că lucrurile se pot corecta foarte bine în viitor. Iubirea e la fundamentul unei relații, aceasta are o importanță decisivă pentru traseul unei căsnicii.

Ea: - *Vedeți, eu nu pot să zic, ca femeie, că viața conjugală ar fi cel mai important lucru într-o căsnicie, chiar dacă nu știu exact ce înseamnă aceasta, deocamdată. În schimb, simt că prezența copiilor este o condiție pentru fericirea unei familii. De aceea ne-am hotărât să venim la dumneavoastră. Suntem de acord amândoi, și eu și soțul meu, că e timpul să avem un bebeluș. Și suntem dispuși să riscăm pentru aceasta foarte mult...*

Preotul: *Vedeți dumneavoastră, există ceva în trecutul dumneavoastră care vă produce un blocaj. Și aș vrea acum să mă adresez în special soțului. Terapia duhovnicească presupune să ne întoarcem în trecut, să vedem când, pe traseul dumneavoastră existențial, a apărut o anomalie. Sau mai multe... e foarte posibil ca undeva în trecut, să se fi produs o deformare a viziunii despre viața conjugală, care s-a sedimentat în inconștient și care are o mare putere de condiționare a comportamentului dumneavoastră actual. Ați avut vreo experiență traumatică în copilărie sau în prima adolescență legată direct sau tangențial de universul sexului? Ați suferit din partea cuiva de vreo violență?*

Soțul: *Nu... nu poate fi nici vorba... Am auzit de mulți copii care au fost victima pedofililor, care au fost agresați încă din grădiniță... sau care și-au început viața sexuală de timpuriu, sub presiunea unui mediu corupt... Dar nu este cazul meu...*

Preotul: *Dar alt tip de suferință timpurie a existat?*

Soțul: *Cred că marea problemă a copilăriei mele au fost tata, care a fost un bețiv notoriu. Copilăria mea a fost un adevărat infern, până la moartea lui. Venea acasă în*

fiecare seară beat, o bătea la sânge pe mama... spărgea tot ce aveam prin casă... am ajuns să mâncăm din farfurii de plastic, căci cele de porțelan nu aveau viață lungă și erau scumpe... Da... Aceasta a fost drama copilăriei mele, un tată bețiv și blestemat. Dar culmea, nu era un afemeiat. Nu! Nu s-a lăudat niciodată că ar fi trădat-o pe mama... sau... ba da! ...parcă odată a spus unui prieten de pahar, la crâșmă, că a avut o aventură cu o actriță de la un teatru din București. Dar cred că doar s-a lăudat... nu cred că-i ade-vărat. Nu pot să spun că era un desfrânat. Consuma însă toți banii ce-i câștiga pe băutură. Îi dădeau la crâșmă bău-tură pe datorie, așa că atunci când lua salariul îl dădea tot pe datoria acumulată, și începea noua acumulare de dato-rii. Asta fost drama copilăriei mele. A murit pe când aveam 16 ani, înecat într-o vale care a crescut din cauza ploii și în care a căzut în urma dezechilibrului trupesc cauzat de mul-tul alcool consumat...

Preotul: Aceste traume i le-ați povestit și actualei soții?

El: - Sigur că da! Știe ea ce-am pățimit în copilărie... Bine că l-a luat Dumnezeu. Nu doar mama era bătută crunt când se întorcea beat. Și eu aveam porția mea de bătaie. Obsesia lui era să mă vadă în pat, dormind, când sosea seara acasă. Așa că dacă aceasta nu se întâmpla, începea măcelul. Dar uneori nu mă puteam culca așa de repede, căci aveam de învățat. Și apoi, el venea tot timpul la ore nepre-văzute și neregulate. Totul depindea de crâșmă...

Preotul: Bine, dar de unde obsesia aceasta a lui să te vadă culcat? Trebuie să fi avut el o motivație! N-ai desco-perit-o?

El: - A..., *ba da! Cum să nu... nici nu mi-am dat seama că ar exista vreo legătură ca să vă spun mai repede... El mă vedea pe mine ca pe o piedică în declanșarea unei partide de amor de care avea chef când venea mustind de alcool. Dacă eu nu dormeam, copil fiind, puteam nimeri peste ei, cum s-a întâmplat odată... am primit atunci o bătaie soră cu moartea...*

Preotul: Deci..., totuși există traume legate de viața sexuală în trecutul dumenvoastră...

El: - *Da, dar nu am fost atent la aceste aspecte.... Nu știu dacă mai au vreo importanță acum...*

Preotul: Dar care vi se pare cea mai traumatică experiență a acestei copilării chinuite?

El: - *Mi-aduc aminte... Eu m-am adaptat la realități cât am putut... așa că de câte ori apărea el la scara blocului – îl cunoșteam după plachiurile de la pantofi, avea obsesia plachiurilor, a pantofilor care să aibă o călcare sonoră, mai ales pe ciment sau marmură – mă aruncam în pat, sub plapumă, chiar îmbrăcat, să nu ajung iar bătut măr... Am ajuns cu mama la o înțelegere non-verbală să mă lase să dorm uneori și așa – nevoia m-a obligat... Îmi amintesc că pe la 12 ani, mama a avut o foarte dificilă operație de cancer uterin. A stat în spital vreo 3 săptămâni, doctorul nu i-a mai dat foarte mult de trăit... În acest timp n-a vizitat-o călăul niciodată la spital... În prima zi când s-a întors acasă după operație, a venit beat el, demonul și împielitatul. Eu m-am aruncat în așternut îmbrăcat, cunosând scandalul ce ar urma dacă nu respect regulile. În noaptea aceea, ticălosul a violat-o pe mama, în ciuda*

operației pe care a suferit-o. Am vrut să-l strâng de gât. Am vrut să împlânt în el cuțitul, dar mă temeam că mă prinde și mă omoară el pe mine. Atunci m-am jurat în sinea mea că eu n-o să fac așa ceva cât timp voi trăi... nu.... nu....

Preotul: Înfiorător, cu adevărat... Viața e uneori atât de crudă și de insuportabilă... Mai ales când toate aceste realități trebuie să le suporti departe fiind de Dumnezeu, la care nu poți ajunge fără să fi auzit vorbindu-se despre El din gura unui om al Său... Dar întoarcerea la Dumnezeu este binevenită oricând. Dumnezeu în iubirea Sa infinită ne primește cu brațele deschise oricând dorim. Vedeți, pentru vindecarea acestor răni ale trecutului, este necesar să ne întâlnim de mai multe ori, pentru un tratament duhovnicesc. În plus, ar face foarte bine și o spovedanie și o împărtășanie care să vă purifice trecutul și „să vă umple de har”. Bineînțeles, totul este să fiți de acord cu acestea...

Ea: - *Desigur, cum să nu... Noi avem în față idealul nobil al unui copilăș care să ne schimbe viața în bine... Și apoi, ascultându-l pe soțul meu, mi-am adus aminte de un amănunt al trecutului meu. Și pe mine mă mai bătea tata. Nu des, dar totuși mai des decât ar fi trebuit. De exemplu, toată tremur când seara, aud zgomotul produs de catarama de la cureaua soțului când se atinge de vreun scaun sau de ceva. Asta pentru că în copilărie tata însuși avea o curea cu cataramă verde, groasă cât două degete... N-o uit până mor. Când văd la cineva un produs similar, mă cuprind frigurile. Cu aceasta mă bătea pe mine și pe*

fratele meu. Doamne, cum unele lucruri nu se uită și se întipăresc atât de profund în mintea noastră...

Preotul: Așa este... Vă ofer această broșurică călăuzitoare pe cărările credinței și vă aștept săptămâna viitoare, la aceeași oră.

- Vă mulțumim! Venim negreșit!

* * *

Mama lui Costelaș, un băiețel de 4 anișori, se destăinuie părintelui paroh:

- Părinte, am venit la dumneavoastră pentru că sunt foarte tristă. M-a năvălit o tristețe de nedescris. A devenit aproape permanentă. Vă dau doar cel mai recent caz: Aseară, după ce l-am culcat pe Costelaș, băiețelul meu de 4 anișori, am izbucnit în plâns. M-a ținut aproape o oră. Nu știu ce se întâmplă cu mine. E drept, dacă mă gândesc bine, ieri toată ziua Costelaș a fost mai neastâmpărat. Nu a vrut să asculte aproape nimic din ceea ce i-am cerut. Nu a mâncat totul din farfurie, s-a dus și s-a jucat pe stradă, deși i-am interzis acest lucru; i-am făcut băiță și mi-a umplut baia de apă de am alunecat și era să-mi sparg capul. A fost o zi în care a manifestat o continuă opoziție față de tot ceea ce i-am cerut. Vai, cât de obositor a fost! Seara, i-am cerut să meargă în camera lui să se culce, și a refuzat cu încăpățănare. Atunci am fost nevoită să țip la el, și după un răcnet al meu de leoaică a ascultat și s-a dus la culcare. Apoi a fost supus și s-a culcat. Dar eu am izbucnit în plâns... și m-a cuprins o jalnică tristețe... o tristețe sfâșietoare, ontologică, profundă... nu știu ce-i cu mine! Nu înțeleg ce mi-a provocat o

asemenea stare și ce m-a făcut să ajung să strig în halul acesta la el...

Preotul: Bine, dar până acum nu ați mai avut reacții necontrolate în raport cu el? Sau stări deprimite după vreun incident major?

- Nu știu ce să zic... Aseară a refuzat să se culce până când i-am făcut o concesie, i-am împlinit un hatâr, care m-a tulburat, și nu știu de ce: i-am permis să se culce în patul tăticului său...

Preotul: O, Doamnă Emilia, cert este că la prima vedere se pare că incidentul este cauzat de relația defectuoasă de moment dintre dumneavoastră și băiețel: un copil neascultător o face pe mamă să plângă. Eu însă vă spun că realitatea e mult mai complexă. Ceva mai adânc din ființa dumneavoastră a fost atins, o fibră profundă... ceva legat de propria dumneavoastră copilărie... Nu vă vine nimic în minte, în aceste momente, din trecutul dumneavoastră?

- Îmi amintesc cu tristețe că în copilărie, mama mea obișnuia să țipe la mine când nu eram cuminte. Dar acest lucru s-a întâmplat îndeosebi după ce s-a născut fratele meu mai mic. Îmi amintesc că eu am trecut atunci printr-o criză stranie, nu am mai vrut să mănânc, iar mama m-a internat într-un spital până am ajuns la greutatea corporală pe care medicul a indicat-o. Am suferit la apariția frățiorului meu pentru că, dintr-o dată, m-am simțit abandonată. E drept că eram mai mare, aveam deja 7 ani, dar totuși încă eram însetată de afecțiunea părinților, iar ei s-au concentrat, 100%, pe fratele mai mic. El era protejatul. El a ocupat întru totul atenția mamei mele. M-am simțit o

exclusă... el putea inclusiv să doarmă cu mama mea. A confiscat-o întru totul. Eu, în schimb, eram o repudiată, o ignorată, cea care nu mai conta... atunci eram o exclusă din relația mamă-fratele mai mic, și plângeam pe ascuns strângând în brațe un ursuleț de pluș. Cred că de aceea am plâns aseară... am retrăit emotiv profund stările de dramă ale copilăriei mele. M-am simțit din nou o exclusă: de astă dată, din relație de afecțiune, din relația privilegiată dintre Costelaș al meu și soțul meu. Vai, asta este drama vieții mele: să fiu o perpetuă exclusă, deși încerc tot timpul să fac doar binele... Doamne, ce trist... de-aia am plâns părinte... Vă mulțumesc că m-ați luminat. Acum mă înțeleg pe mine însămi...

Observații: Terapeutul trebuie să se exerseze să-și controleze reacțiile de contra-transfer asupra credinciosului. Altfel, caz extrem de frecvent întâlnit, ***credinciosul devine victima reacțiilor contra-transferențiale ale psihoterapeuților***. Aceasta se întâmplă deoarece preoții au tendința de a avea aceeași atitudine față de cele trăite în timpul analizei pe care au avut-o anterior, în cazuri aparent similare (sentimentul „*deja vu*”, în situația când apar elemente comune între situația actuală și alte situații cu care s-a confruntat în trecut). Aceasta îl face pe preot să răspundă unei situații realmente noi cu un fals sentiment de recunoaștere.

* * *

O credincioasă de 25 de ani, care de mai mult de un an de zile are întâlniri periodice cu preotul psihoterapeut, a venit la preot bucuroasă:

- Vai, părinte, ce bucurie în viața mea! În sfârșit, am rămas însărcinată... Dumneavoastră știți cât de mult mi-am dorit eu aceasta. Doamne, ce bucurie! De mai mult de un an, de când sora mea a născut băiețelul acela drăguț, nu mi-am mai acceptat viața. Și iată, după o lungă așteptare, clipa cea fericită a sosit! Dar să știți, părinte, că nu am spus nimănui vestea aceasta deosebită, decât numai soțului meu și dumneavoastră. Vreau să păstrez pentru o perioadă de timp mai îndelungată secretul. Nu de alta, dar nu vreau ca mama să aibă motiv să invadeze din nou viața mea și să mă sufocă. Ar zice că trebuie să mă protejeze, să mă ajute, să-mi ușureze munca, dar intervenția ei m-ar obosi de moarte. De-abia am reușit s-o îndepărtez, s-o pun la locul ce i se cuvine, și n-am deloc chef s-o văd întunecându-mi din nou viața. Știți, de când m-am căsătorit și m-am mutat la Sibiu, tare m-am liniștit. Ea a rămas la ograda ei, cu viața ei, iar eu m-am simțit dintr-o dată atât de relaxată! Era o povară pentru mine. Toată viața ei a fost o povară pentru mine, m-a controlat într-un mod revoltător și comportamentul ei tiranic m-a dezgustat din fragedă pruncie. Așa că, părinte, acum, cu sarcina, o să vin mai rar, dacă sunteți de acord, la întâlnirile terapeutice. Dar o să mă spovedesc la fel de des, căci vreau să mă împărtășesc des, pentru binele copilului.

După nici două săptămâni, credincioasa revine la preot disperată:

- Vai, părinte, ce nenorocire! Mama mea a aflat că sunt însărcinată. Doamne, din clipa aceea m-a lovit o durere de cap insuportabilă. Ca un junghi în creier! De aceea am venit la dumneavoastră. Asta-mi lipsea acum! Ce blestem pe mine! Durerea asta e sfâșietoare. Se învârte totul cu mine. Soră-mea, a sesizat repede că sunt mai grasuță. Nu am putut să neg sarcina. Dar am implorat-o să nu spună nimănui, nici măcar mamei. Ea nu a rezistat, și cum a ajuns acasă i-a telefonat. Apoi mama m-a și sunat! Doamne, și cât de bine mă simțeam. A distrus totul! Totul! Ce chin!

Preotul: - *Oare, de unde vine această agitație a dumneavoastră? Vă temeți că și-a găsit motiv să vă reinvadeze viața? Să se instaleze brutal în viața dumneavoastră și să-și reia comportamentul sufocant?*

- Da, cred că așa va fi... cred că de aici îmi vin durerile de cap. Și cât de greu mi-am dobândit libertatea! Cât de greu am zburat din cuibul ei! Și cât de posesivă era! Vedeți, și la căsătoria mea a avut un cuvânt decisiv de spus ea. Dragostea mea nu conta, opinia mea era zero, ea a hotărât că soțul meu e persoana potrivită pentru mine. Copilașul acesta în schimb, am simțit eu, că e decizia mea și numai a mea. Atât mi-am dorit să nu se bage din nou în viața mea. Și iată, iar a făcut-o! Vai, ce dureri de cap am... Simt că nu mai pot...

Preotul: *Dar, ce ziceți, totuși, în familie, relația cu soțul merge bine? Sunteți mulțumită? E pace și armonie?*

- Ah, da, slavă Domnului, cu soțul deocamdată totul este bine. Și a fost și până acum. Dar de acum încolo nu știu ce va mai fi. Viitorul mă îngrozește...

Preotul: *Vă temeți că se va schimba ceva și în relația cu soțul?*

- Mă tem că voi ajunge **controlată din nou**. Doamne, cât de liniștită am fost până acum. Nu mai vreau în viața mea pe nimeni să mă chinuie. Și nu mai vreau motive să fiu chinută. Am fost destul torturată... dacă va începe și soțul meu, simt că voi înnebuni. Doamne, și copilul acesta nu-i vinovat cu nimic. Și el de ce trebuie să sufere?

* * *

Analiză: Dacă până acum terapeutul a interpretat durerea de cap ca fiind produsă de teama de a nu fi dirijată de mamă, apare acum posibilitatea de o interpreta ca **o aluzie la copil**. Nu cumva simptomul reprezintă teama pacientei legată de faptul că copilul ar simboliza **încercarea mamei de apune stăpânire pe ea din interiorul corpului?** Pacienta a acceptat interpretarea și a scos la iveală gândul ascuns că **și-ar putea urî propriul copil**, adăugând că durerea de cap ar putea fi expresia **conflictului dintre iubirea protectoare pentru copil și impulsul ei de o viață de a scăpa de orice i-ar îngrădi libertatea**. După această constatare, femeia observă că pentru prima dată, după multe zile, durea de cap a încetat.

* * *

BIBLIOGRAFIE

A. în limba română:

- Mircea Agabrian, 2000, *Sociologie*, Edit. Universității, Alba Iulia;
- G. W. Allport, 1981, *Structura și dezvoltarea personalității*, Edit. Didactică și Pedagogică, București;
- A. Athanasiu, 2003, *Muzică și medicină. Homomusicalis*, Edit. Minerva, București;
- A. Băban, 2001, *Consilierea educațională*, Edit. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca;
- Idem, 2002, *Metodologia cercetării calitative*, Edit. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca;
- Y. Benito, 2003, *Copii supradotați*, Edit. Polirom, Iași;
- E. Bonchiș – M. Drugaș – S. Trip – C. Dindelegan, 2006, *Introducere în psihologia personalității*, Edit. Universității din Oradea, Oradea;
- E. Bonchiș, 2006(a), *Psihologia generală*, Editura Universității din Oradea, Oradea;
- Idem, 2006(b), *Teorii ale dezvoltării copilului*, Edit. Dacia, Cluj-Napoca;
- A. Botiș – A. Tărău, 2004, *Disciplinarea pozitivă*, Edit. ASCR, Cluj-Napoca;

- S. Brumă-Popescu, 2003, *Dezvoltări dizarmonice de personalitate în copilărie și în adolescență*, Edit. Paralela 45, Pitești;
- J. Canfield – M. V. Hansen – P. Hansen – I. Dunlap, 2001, *Supă de pui pentru suflet de copil*, Edit. Amaltea, București;
- D. Cornuțiu, 2003, *Breviar de Psihiatrie*, Edit. Imprimeriei de Vest, Oradea;
- A. Cosmovici, 1996, *Psihologie generală*, Edit. Polirom, Iași;
- J. Cosnier, 2002, *Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor*, Edit. Polirom, Iași;
- 1998, *Dicționar de Psihiatrie și Psihopatologie clinică*. Larousse, Edit. Univers Enciclopedic, București;
- J. Duquesne, 2005, *Dumnezeu pe înțelesul copiilor*, Edit. Humanitas, București;
- C. Enăchescu, 2005, *Tratat de psihopatologie*, Edit. Tehnică, București;
- J. Evola, 1994, *Metafizica sexului*, Edit. Humanitas, București;
- S. Freud, 2004, *Opere 3. Psihologia inconștientului*, Edit. Științifică, București;
- Fl. Gheorghe, 2003, *Fenomenologie penitenciară*, Edit. Oscar Print, București;
- M. Golu, 2002, *Bazele psihologiei generale*, Edit. Universitară, București;
- G. Habra, 1994, *Iubire și senzualitate*, Edit. Anastasia, București;

- I. Holdevici, 1996, *Elemente de psihoterapie*, Edit. All, București;
- Idem, 1999, *Gândirea pozitivă*, Edit. Știință și Tehnică, București;
- Idem, 2000, *Ameliorarea performanțelor individuale prin tehnici de psihoterapie*, Edit. Orizonturi, București;
- W. Huber, 1997, *Psihoterapiile*, Edit. Știință și Tehnică, București;
- G. Ionescu, 1973, *Introducere în psihologia medicală*, Edit. Științifică, București;
- Idem, 1990, *Psihoterapie*, Edit. Științifică, București;
- C. Juncu, 2004, *Psihologia educației*, U.T Press, Cluj-Napoca;
- C. G. Jung, 1997, *Tipuri psihologice*, Edit. Humanitas, București;
- M. Lăzărescu, 1994, *Psihopatologie clinică*, Edit. Helicon, Timișoara;
- F. Lelord – C. Andre, 1998, *Cum să ne purtăm cu personalitățile dificile*, Edit. Trei, București;
- G. Lemeni – M. Miclea, 2004, *Consiliere și orientare*, Edit. ASCR, Cluj-Napoca;
- A. Lieury, 1990, *Manual de psihologie generală*, Edit. Antel, București;
- V. Lossky, 1993, *Introducere în teologia ortodoxă*, Edit. Enciclopedică, București;
- E. Lupșa – V. Bratu, 2005, *Psihologie*, Edit. Corvin, Deva;
- T., Malirn – A. Birch – A. Wadeley, 1999, *Perspective în psihologie*, Edit. Tehnică, București;

- I. Mânzat, 1997, *Psihologia credinței religioase*, Edit. Științăși Tehnică, București;
- I. Mitrofan, 2000, *Orientarea experiențială în psihoterapie*, Edit. Sper, București;
- I. Mitrofan – D. Buzducea, 2002, *Psihologia pierderii și terapia durerii*, Edit. Sper, București;
- I. Moldovan, 1995, *Pedagogia creștină*, Edit. Logos, Oradea;
- Idem, 2001(a), *Psihologia vieții religioase*, Edit. Logos, Cluj-Napoca;
- Idem, 2001(b), *Introducere în psihologia vieții religioase*, Edit. Logos, Cluj-Napoca;
- A. Munteanu, 2003, *Psihoterapia copilului și a adolescentului*, Edit. Augusta, Timișoara;
- C. Neamțu – A. Gherguț, 2000, *Psihopedagogie specială*, Edit. Polirom, Iași;
- P. Neveanu-Popescu – M. Zlate – T., Crețu, 1991, *Psihologie*, Edit. Didactică și Pedagogică, București;
- A. Nuță, 2003, *Psihoterapeutul de buzunar*, Edit. Sper, București;
- Constantin Oancea, 2002, *Tehnici de sfătuire/consiliere*, Edit. Vavila, București;
- M. D. Pașca, 2004, *Povestea terapeutică*, Edit. Ardealul, Târgu-Mureș;
- Idem, 2005, *Infractorul minor și reintegrarea sa în comunitate*, Edit. Ardealul, Târgu-Mureș;
- Idem, 2006, *Noi perspective în psihologia medicală*, Edit. Ardealul, Târgu-Mureș;

- Idem, 2007, *Noi perspective în psihologia medicală* (Ediția a II-a), Edit. University Press, Târgu-Mureș;
- Idem, 2007, *Consilierea psihologică în mediul universitar*, Edit. University Press, Târgu-Mureș;
- V. Pavelcu, 1969, *Din viața sentimentelor*, Edit. Enciclopedică Română, București;
- P. Popescu-Neveanu, 1991, *Dicționar de psihologie*, Edit. Albatros, București;
- J. Piaget, 1971, *Biologie și cunoaștere*, Edit. Dacia, Cluj-Napoca;
- V. Preda, 2003, *Terapii prin medierea artistică*, Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca;
- V. Predescu, 1989, *Psihiatrie*, Edit. Medicală, București;
- C. Rădulescu-Motru, 1994, *Problemele psihologiei*, Edit. Moldova, București;
- Idem, 1995, *Puterea sufletească*, Edit. Moldova, București;
- Al. Roșca, 1976, *Psihologia generală*, Editura Didactică și Pedagogică, București;
- T. Rudica – D. Costea, 2004, *Psihologia omului în proverbe*, Edit. Polirom, Iași;
- A. Sen, 1978, *Educație și terapie*, Edit. Didactică și Pedagogică, București;
- B. S. Siegel, 2004, *Iubire, medicină și miracole*, Edit. Humanitas, București;
- N. Sillamy, 2006, *Larousse. Marele dicționar al psihologiei*, Edit. Univers Enciclopedic, București;

- N. Stanton, 1995, *Comunicarea*, Edit. Societatea Științăși Tehnică, București;
- D. Stăniloae, 1992(a), *Spiritualitatea ortodoxă. Ascetica și mistica*, Edit. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București;
- Idem, 1992(b), *Din istoria isihasmului în ortodoxia română*, Edit. Scripta, București;
- U. Șchiopu – E. Verza, 1995, *Psihologia vârstelor*, Edit. Didactică și Pedagogică, București;
- Gh. Șincan, 2004, *Pilde, povestiri duhovnicești, istorioare nostime*, Edit. Reîntregirea, Alba Iulia;
- T. Tia, 2003, *Elemente de Pastorală Misionară pentru o societate post-ideologică*, Edit. Reîntregirea, Alba Iulia;
- F. Tudose, 2002, *Psihopatologia și psihiatria pentru psihologi*, Edit. Informatică, București;
- H. Vlachos, 1998, *Psihoterapia ortodoxă*, Edit. Învierea, Timișoara;
- Idem, 2001, *Psihoterapia ortodoxă*, Edit. Sophia, București;
- R. Yin, 2005, *Studiul de caz*, Edit. Polirom, Iași;
- V. Zenkovsky, 1998, *Convorbiri cu tinerii despre sexualitate*, Edit. Bizantină, București;
- W. B. Zion, 2001, *Eros și transfigurare*, Edit. Reîntregirea, Alba Iulia;
- M. Zlate, 2000, *Introducere în psihologie*, Edit. Polirom, Iași;

B) Bibliografie în limbi străine (excluzându-o pe cea italiană)

- M. Hansenne, 2003, *Psychologie de la Personnalité*, DeBoeck Université, Bruxelles;
- A. E. Ivey, 1994, *Intentional Interviewing and Counseling Facilitating Client Development in Multicultural Societies*, Company Pacific Grove, Brooks/Cole Publishing Company, California;
- W. James, 1996, *La volonté de croire*, Paris;
- H. Lehalle – D. Mellier, 2002, *Psychologie du développement. Enfance et adolescence. Cours et exercices*, Editeur Dunod, Paris;
- B. Pascal, 1963, *Œuvres complètes*, Editeur Le Seuil, Paris ;
- N. Peseschkian, 2005, *Povești orientale ca instrument de psihoterapie*, Edit. Trei, București;
- C. R. Rogers, 1996, *Développement de la personne*, Editeur Dunod, Paris;
- Ch. Thomson – I. Rudolph, 1992, *Counseling Children*, Brooks/Cole Publishing Company Pacific Grove, California;
- J. Valsiner, 1987, *Culture and the Development of Children's Action*, Edit. John Wiley and Sons, England;
- Idem, 1998, *The development of the concept of development in Historical an Epistemological perspectives in demon. Handbook of Child Psychology (vol.1)*, Wiley, New-York;
- Idem, 2000, *Culture an Human Development. An Introduction*, Edit. Sage Publications, London;

- Idem, 2003, *Beyond Social Representation. A Theory of Enablement in papers on social representation*, vol.12;
- A. Vergote, 1985, *Religion, foi, incroyance. Étude psychologique*, Editeur Mardaga, Bruxelles.

C. Bibliografie din spațiul italian

- G. d'Acquino, 1972, *Educazione psicoaffettiva*, Edit. Borla, Torino;
- J.-M. Aubert, 1989, *Compendio della morale cattolica*, Edit. Paoline, Milano;
- J. Bamberger, 1996, *La religione è un'illusione? La sfida di Freud alla teologia*, Concilium [it.] 4/96);
- I. Baumgartner, 1993, *Psicologia pastorale*, Ed. Borla, Torino;
- B. Borsato, 1994, *Le sfide alla pastorale d'oggi. Vivere la fede e la Chiesa in modo adulto*, Edit. Dehoniane, Bologna;
- G. Bruno, 1995, *Il colloquio psicologico nella Direzione spirituale*, Ed. Rogate, Brescia;
- M. Baldini, 1994, *Educare all'ascolto*, Edit. La Scuola, Brescia;
- A. Brusco, 1993, *La relazione pastorale d'aiuto, camminare insieme*, ed. Camilline, Torino;
- S. Cavalletti, 1989, *Il potenziale religioso del bambino*, Paoline, Roma;
- A. Cencini, 1986, *Amerai Dio con tutto il cuore. Psicologia dell'incontro con Dio*, ed. Dehoniane, Bologna;

- L. Cian, 1992, *La relazione di aiuto, elementi teorico-pratici per la formazione ad una corretta comunicazione interpersonale*, Ed. Elle di Ci, Torino;
- G. Courtoise, 1972, *Per "riuscire" con i fanciulli*, Ed., Brescia;
- G. M. Comolli – Italo Monticelli (a cura di), 1999, *Manuale di Pastorale Sanitaria*, Edizioni Camilliane, Torino;
- G. Dacquino, 1972, *Educazione psicoaffettiva*, Ed. Borla, Torino;
- Idem, 1984, *Vivere il piacere*, Ed. Internazionale, Torino;
- K. Frielingsdorf, 1993, *Ma Dio non è così*, ed. Paoline, Roma, 1993;
- Idem, 1993, *Vivere non sopravvivere, salute psicologica e fede*, Ed. Città Nuova, Roma;
- J. Garcia-Monge, *Il dialogo spirituale e la terapia*, "Concilium" [it.] 10/1974;
- Idem, 1978, *Il colloquio psicologico nell'azione spirituale*, Ed. La Scuola, Brescia și Ed. Antonianum, Roma;
- Idem, 1981, *La psicologia in funzione pastorale, metodologia del colloquio*, Ed. La Scuola Editrice, Brescia și Ed. Antonianum, Roma;
- A. Godin, 1966, *La relazione umana nel dialogo pastorale*, Ed. Borla, Roma;
- Th. Gordon, 1997, *Genitori efficaci, educare figli responsabili*, Ed. Meridiana Potenza, Bari;
- Idem, 1996, *Insegnanti efficaci*, Ed. Giunti Liscioni, Firenze;

- A. Gorres – K. Rahner, 1996, *Il male, le risposte della psicoterapia e del cristianesimo*, Cuneo;
- B. Groeschel, 1997, *Passaggi dello spirito, la psicologia dello sviluppo spirituale*, Padova;
- G. Groppo, 1980, *Psicologia e teologia: modelli di rapporto*, “Orientamenti pedagogici” 5/1980;
- A. Grun, 1997, *Comme essere in armonia con se stessi*, Edit. Queriniana, Brescia;
- R. Hostie, 1996, *Il sacerdote, consigliere spirituale*, Edit. Borla, Torino;
- F. Imonda, 1994, *Aspetti del dialogo tra le scienze umane e pedagogiche e la dimensione teologica*, “Seminarium” 1/1994;
- J. Loew, 1967, *Il contatto pastorale personale con l'”incredulo”*, ”Concilium” [it.] 3/1967.
- A. Manenti, 1987, *Teologia e psicologia: il metodo interdisciplinare*, “Rivista di teologia morale” 76/1987;
- G. Mazzocato, 1996, *Psicologia e pastorale, urgenze pratiche e questioni teoriche*, “Teologia” 2/1996;
- A. Miller, 1997, *Il drama del bambino dotato e la ricerca del vero sé*, Edit. Boringhieri, Torino;
- H. Nouwen, 1982, *Il guaritore ferito, il ministero nella società contemporanea*, Edit. Queriniana (Colecția *Spiritualita'* 22), Brescia;
- Idem, *Ministero creativo*, 1981, (Colecția *Spiritualita'* 20), Brescia;
- L. Pignatiello, 1996, *Comunicare la fede, saggi di teologia pastorale*, Edit. Paoline, Torino;

- J.-M. Pohier, 1991, *Psicologia e Teologia*, Paoline, Torino;
- A. Ple, 1974, *Mutamento di posizione della chiesa di fronte alla psicoanalisi*, "Concilium" [it.] 9/1974;
- C. Rogers – M. Kinget, 1980, *Psicoterapia e relazioni umane*, Edit. Boringhieri, Torino;
- G. Sovernigo, 1995, *Educare alla fede. Elementi per un progetto educativo-pastorale*, Edit. Dehoniane, Bologna;
- Idem, 1993, *L'aiuto psicologico nella crescita spirituale*, "Credere oggi" 3/1993;
- Idem, 1997, *Vivere la carità, maturazione relazionale e vita spirituale*, Edit. Dehoniane, Bologna;
- Idem, 1998, *La persona e l'azione del mediatore pastorale. Aspetti personali*, ed. Ftis, Padova;
- M. Szentmártoni, 2001, *Camminare insieme. Psicologia pastorale*, Edit. San Paolo, Milano;
- A. N. Terrin, 1988, *Leiturghia, dimensione fenomenologica e aspetti semiotici*, Ed. Queriniana, Brescia;
- A. Van Kaam, 1985, *Il counseling, una moderna terapia esistenziale*, Ed. Citta Nuova, Roma;
- A. Vergote, 1968, *Per una fede adulta*, "Lumen vitae" 3/1968;
- R. Zavalloni, 1989, *Il consigliere pedagogico. La relazione d'aiuto nell'educazione*, Edit. La Scuola, Brescia.