

Maria Dorina Pașca

***Rolul mediului în abordarea
ecopsihologiei***

Colecția *Filosofie și psihologie*

Coordonator: Eugeniu Nistor

Maria Dorina Pașca

**Rolul mediului
în
abordarea
ecopsihologiei**



Editura ARDEALUL
Târgu Mureș, 2024

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PAȘCA , MARIA DORINA
Rolul mediului în abordarea ecopsihologiei/
Maria Dorina Pașca,
Târgu Mureș: Editura Ardealul, 2024

ISBN 978-606-8372-65-5

159.9

Redactor: *N. Emil Alexandru*
Secretar de redacție: *Rozalia Cotoi*
Culegere și corectură: *Autoarea*
Copyright © *Maria Dorina Pașca 2024*
Apărut 2024

C U P R I N S

... pornind de la cuvinte

Cap. 1. Definiții

1.1. Mediul

1.2. Ecologia

Cap. 2. Concepte

2.1. Psihologia mediului

2.2. Psihologia ecologică

2.3. Ecopsihologia

2.4. Psihoneuroimunologia

Cap. 3. Repere psihologice

3.1. Ciclul vieții

3.2. Copil

3.3. Adolescent

3.4. Adult

3.5. Senior/în vârstă

Cap. 4. Abordări structural ecopsihologice

4.1.Familie

4.2. Educație

4.3.Comunitate

4.4.Spiritualitate

4.5.Sănătate

4.6. Starea sufletească

Cap. 5. Identități psihopatologice

5.1.Eco-anxietatea

... atunci

Bibliografie

... pornind de la cuvinte!

Dacă aş porni de la citatul „Într-o carte trebuie să crezi ca să poți s-o scrii” (Holmes J. (2001), aş spune că mă pregătesc în ideea de a aduce prin cele aşternute pe-un petec de hârtie, crezul meu de a dăruia din ceea ce ştiu şi altora, dorind a desăvârşi întregul cunoaşterii.

Cele de faţă reprezintă încă un gând scris şi îndelung frământat şi pus la dospit, ca lucrarea ivită/coaptă să răspundă la întrebări, să suscite interes, dar mai ales, să fie acceptată ca idee a interdisciplinarităţii prin universalitatea sa.

În acest context, termenul de **ecopsihologie** va face tranziţia de la natură la om, dar mai ales, la **natura omului**, a dezvoltării sale, ţinând cont de mediul:

- natural;
- înconjurător;
- psihologic;
- social;
- educațional;
- spiritual;
- medical;
- economic;
- ambiental;
- de proveniență;
- de referință, etc.,

în/la care ne găsim (facem referire), regăsim sau dorim să ne aflăm și care ne identifică în acest caz, **matricea ca amprentă personală**, dând girul unicității.

Și dacă, după tot și după toate, vom percepe natura/universul ce este în jurul nostru ca fiind expresia influenței benefice privind echilibrul

nostru bio-psiho-social și educațional, atunci putem avea tăria adevărului filosofic de a cere iertare firului de iarbă pe care, uneori, cu impertinență și necunoaștere îl îngenunchiem și călcăm în picioare, iar el, sfios, se apleacă cu smerenie și înțelegere, neștiind dacă noi “lăsăm urmă pe Pământ” sau doar îi facem “umbră”.

Între/de fapt, ce alegem? Aceasta-i întrebarea și n-are rost să așteptăm răspunsul de la viitor, ci din contră, acum și aici, căci “încă e devreme...vremea”!

Conf. univ. dr. psih. Maria Dorina Pașca

Cap. 1- Definiții

1.1. mediul

1.2. ecologia

A porni pe un drum înseamnă curaj și curiozitate, fapt ce determină existența unor elemente de cogniție, ceea ce, implicit, ne conduce spre prima oprire etimologică, ce neapărat trebuie să fie **definiția**.

A defini ceva reprezintă momentul în care, a comprima sau/ și a face uz de cunoștințele primare absolut necesare pentru un bun început, se califică a fi creuzetul creației și ampretei personale.

În acest context și practic, în cazul de față, cele două identități : mediul și ecologia își vor dovedi la un moment dat, complementaritatea.

Deci:

1.1. mediul

În periplul definițiilor, vom porni de la DEX (2009):

a) **mediu**- din latinescul medium, reprezintă:

-natura înconjurătoare în care se află ființele și lucrurile;

-societate, lumea în mijlocul căreia trăiește cineva;

-ambianță, moderat,echilibrat, ponderat;

b) **mediu**=totalitatea condițiilor (relief, climă, sol, etc.) în care trăiesc organismele;

c) **mediu**-natura înconjurătoare în care se află ființele și lucrurile;

d) **mediul** - înconjurător;

- ambiental;

- natural;

- de proveniență;

- de referință,

se contituie în totalitatea condițiilor naturale de pe Pământ sau dintr-o regiune a sa, în care

evoluează ființe sau lucruri, având un rol foarte important în procesul evoluției ființelor vii, care la rândul lor, sunt un factor de transformare al mediului.

De asemenea, **mediu** ca și cuvântul de/din dicționar, surprinde prin multitudinea sinonimelor sale, cum ar fi cele de:

- ambianță;
- anturaj;
- cadru;
- cerc;
- societate;
- mijloc;
- atmosferă;
- climat,

folosite ca atare, într-o contextualitate dată de:

- împrejurări;
- situații;
- importanță,

toate, pornind și terminând cu **mediul de referință**, certificând valoarea etimologică.

Totodată, este important și interesant în același timp și scop, de a face trimitere logică spre **mediul înconjurător** ca fiind = totalitatea factorilor naturali și a celor creați de om, care se află în strânsă interacțiune și influențează echilibrul ecologic, precum și condițiile de viață pentru om.

Este necesar a sublinia și faptul că, din punct de vedere psihologic, **mediu**, Sillamy N. (1996), repezintă spațiul de viață în care se exercită influențele:

- cosmice;
- sociologice;
- economice;
- educative, etc.,

și în care se realizează schimbările psihoafective între indivizi.

Astfel, **mediul** -Larousse (1996) – acționează în permanență asupra ființelor umane, de la fecundare și până la moarte. Acțiunea sa este deosebit de importantă în copilărie, deoarece el completează structurile organice de bază, furnizând funcțiilor ajunse la maturitate, excitanți adecvați, fără de care ele ar rămâne virtuale sau atrofiate.

În afara societății omenești, copilul se sălbăticește, deci, numai sub influența **mediului** în care trăiește și în virtutea a ceea ce îi aduce contactul cu persoanele din anturajul său ca ființă umană, devine un individ de un tip determinat, tocmai în relația cu celălalt, se edifică personalitatea sa.

În acest context, faptul că **mediul** este alături de **ereditate** și **educație**, având **identitatea sa socială** și ca **factor al dezvoltării umane**, reprezintă un cumul de achiziții valo-

rice unde, complexa triadă: **om-natură-societate** determină exprimarea sa ca fiind amprentă a evoluției umane în cunoștință de cauză, evidențiind formula de **mediu social**.

Practic, așa cum se amintea anterior, **factorul de mediu** își definește amprenta mai ales la nivelul dezvoltării copilului, pornind de la cel material și ajungând evolutiv, la cel spiritual.

Astfel, Lerner R.M. (1986) surprinde și susține din această perspectivă, faptul că, mediul se prezintă la nivele diferite de acțiune asupra copilului, cum ar fi:

a) **biologic** înăscut sau mediu intra-uterin, când influențele exercitate de genele individuale, pot fi modificate de starea fiziologică a mamei, la rândul ei, depinzând de o serie de factori, între care:

- fumatul;

- consumul de alcool;
- consumul de droguri;
- starea de boală;
- dieta, etc;

b) **psihologic** individual, exprimat în faptul că fetusul poate fi influențat și de starea psihologică a mamei:

- oboseală;
- detașare;
- stres;
- stări depressive;
- indispoziții, etc.;

c) **fizic** intervine după naștere și se manifestă în forma unor influențe nefavorabile, cum ar fi:

- poluanți;
- zgomote;
- aditivi din mâncare;
- supra-aglomerare, etc;

d) **istoric socio-cultural**, care este cel mai complex și face trimitere la practicile:

- educaționale;
- de îngrijire;
- de sănătate,

căroră, grupați în categoria **factorilor sociali**, aceștia fac trimitere la, Muntean A (1997), condiții socio:

- economice;
- profesionale;
- igienice;
- culturale;
- comunicative;
- afective,

determinând la un moment dat, un întreg areal evolutiv-cognitiv, conceptual și valoric al copilului.

Din toată această perspectivă valorică, mediul conturează viitoarea identitate a individului.

lui, fiind totodată în concordanță cu **ereditatea și educația**, ca factori sine qua non ai dezvoltării umane a acestuia, într-o contextualitate dată la un moment dat, făcând direct referire la societatea la care se raportează.

1.2. ecologia

Respectând același demers al cunoașterii pornind de la definiție, DEX (2009),

a) **ecologia** - din francezescul *écologie*- este știința care se ocupă cu studiul interacțiunii dintre organisme și mediul lor de viață;

b) **ecologia** = este o ramură a biologiei care studiază raporturile/relațiile dintre organisme și ambianța lor la nivel de:

- individ;
- populație;
- comunitate;

c) **ecologia umană** = reprezintă relațiile dintre fenomenele sociale și spațiile în care sunt acestea cuprinse;

d) **ecologia socială** = se constituie ca disciplină sociologică, având ca obiect de studiu, relațiile omului cu mediul său :

- natural;

- social,

definindu-se ca atare în contextul dat.

Totodată, din punct de vedere psihologic, **ecologia**, Sillamy N. (1996), este o știință a raporturilor care există între ființele vii și mediul lor.

Dar, putem consemna și o nouă abordare pe care o face Holmes J (2001), pornind de la stările sufletești și ajungând la ... **ecologia** lor, știind că el, cuvântul, vine de la grecescul *oikos*, însemnând casă și desemnează studiul organismelor în relație cu mediul care le găz-

duiește. Sinele poate fi asemănat unei case- o casă cu multe încăperi. Sinele adăpostește toate sentimentele, speranțele și dorințele pe care le posedăm și care uneori ne posedă.

Același autor remarca și faptul că, unele (legat de cele amintite anterior) sunt „bune”:

- dragostea;
- tandrețea;
- generozitatea,

altele sunt “rele”:

- ura;
- lăcomia;
- apatia;
- egoismul;
- disperarea,

și scriem “bun” și “rău” cu ghilimele pentru că din **perspectivă ecologică**, nu există bun și rău – suntem fiecare o ființă completă, când

de fapt, uneori, noi suntem cei care tindem să ne separăm în părți bune și părți rele.

De asemenea, în același context, Holmes J. (2001), deși din perspectiva ecologică subliniază faptul că facem parte dintr-un ghem complex, de relații, asta nu înseamnă că schimbarea trebuie să fie dificilă, căci schimbarea unui lucru mărunț din viața noastră poate duce la o reevaluare completă a priorităților, ajungând în timp la cunoașterea noii dimensiuni holistico-ecologice.

Practic, sub toate aspectele, interacțiunea dintre cele două determinante **mediu** și **ecologia**, vor constitui baza unor noi modalități de definire a relațiilor constructive dintre om și natură, cea din urmă fiind ca element de referință într-o contextualitate dată, subliniind **aspectul social al mediului**, adică, **mediul social** în special la care putem să ne raportăm,

acceptând sau nu **schimbarea**, chiar dacă la un moment dat vom oscila între una dintre cele ce ne înconjoară, adică sunt “bune” sau “rele”, noi având puterea de a discerne și alege între cele două, doar noi.

Cap. 2 – Concepte

2.1. psihologia mediului

2.2. psihologia ecologică

2.3. ecopsihologia

2.4. psihoneuroimunologia

Interdisciplinaritatea, reprezintă în esența sa, modalitatea prin care:

- un fenomen;
- o situație;
- un element;
- o conduită;
- o atitudine;
- un comportament, etc,

se definesc din varii optici și situații diferite, demonstrând și realizând la un moment dat, unitatea și întregul.

Practic, noile perspective deschise de interdisciplinaritate, reunesc strategii și logistici flexibile și interconectate care, la rândul lor, să surprindă esența fiecărei părți componente, realizând în acest context și într-un moment dat, întregul.

Astfel:

- **psihologia mediului;**
- **psihologia ecologică;**
- **ecopsihologia;**
- **psihoneuroimunologia,**

vor răspunde dezideratelor amintite anterior, păstrându-și totuși, componenta personalizată și amprenta ce o definește. Deci:

2.1. psihologia mediului

Ca și ramură a psihologiei, psihologia mediului cunoaște o dezvoltare rapidă la nivelul anilor 1960, fiind generată de relația omului cu mediul.

Din numeroasele definiții menite a acoperi aria de cogniție a psihologiei mediului, cea enunțată de Neimstra și McFarling 1978 (după Dobre C. – 2023), surprinde ideea prin care aceasta este o ramură a psihologiei, ce studiază, prin excelență, **relația omului cu mediul în care trăiește.**

În acest context, **scopul** psihologiei mediului este acela de a ne ajuta să înțelegem modul în care mediu, fie:

- natural,
- artificial,

influențează omul, dar mai ales personalitatea sa.

Totodată, Dobre C.(2023), este necesar să înțelegem și resorturile care-l mobilizează pe om să modifice mediul, acest aspect permițându-ne să identificăm în anumite circumstanțe și punctul critic în care mediul transformat de om, poate să-i devină acestuia un dușman de temut, cu impact regional sau chiar planetar.

Se înțelege astfel necesitatea prin care, cu strategii și logistici adecvate, **omul și mediul, mediul și omul**, pot să coexiste într-un echilibru deloc precar, ci din contră, în așa fel încât, prin:

- obiectul de studiu;
- metode aplicative din relația om-mediul;
- interdisciplinaritatea;
- relația cu alte ramuri ale psihologiei,

psihologia mediului să corespundă în mod pozitiv și în cunoștință de cauză dezideratului cunoașterii din toate punctele de vedere.

Denumită de specialiști și **psihologia ambientală, psihologia mediului**, după Bell (1996), are ca obiecte de studiu **ființa umană în relația cu mediul**, patru direcții principale, fiind identificate sub forma:

1. **cum este influențat omul în condițiile de mediu**, studiul comportamentului uman se face din perspectiva:

- localizării geografice a omului (munte, deal, câmpie, litoral, zonă continentală, zona insulară, etc.);
- resurselor pe care le oferă mediul natural (abundente, medii, puține, foarte puține);
- identității de loc (reunește gândurile, sentimentele, amintirile și interpretările evocate și legate de un anumit peisaj care poate să dobândească o valoare emoțional-simbolică - Tuan 1980, Relph 1976 & Buttin 1980 (după Dobre C. 2023) - foarte puternică, a manifes-

tărilor unor fenomene climaterice extreme și a unor dezastre naturale:

- erupții vulcanice;
- cutremure;
- inundații;
- alunecări de teren;
- incendii de proporții, etc,

a producerii unor catastrofe tehnologice:

- contaminări radioactive;
- contaminări chimice;
- contaminări biologice;
- distrugerii tehnologice masive, etc,

a poluării curente:

- noxele din aer;
- poluarea cu deșeuri de plastic, etc.,

precum și a existenței sau nu a aglomerărilor umane:

- zone supra-populate;
- megalopolisuri;

- zone subpopulate/artice;

2. cum se poate modifica abordarea umană

a mediului, pentru a preveni degradarea mediului natural, adică, a următoarelor perspective:

- a realizării unei coabitări simbiotice între om și natură;

- dezvoltarea tehnologiilor nepoluante;

- construirea de locuințe ecologice;

- promovarea tehnologiilor care nu afectează securitatea altor viețuitoare, etc

- a schimbării modului de viață tradițional, preponderent poluant, cu unul modern și „verde”:

- nivel redus al noxelor emise;

- grija pentru mediul natural;

- reducerea consumului de hidrocarburi;

- reducerea tăierii pădurilor;

- reducerea exploatării oceanelor planete;
- reducerea zăcămintelor naturale;
- încurajarea proiectelor arhitecturale care promovează orașele și locuințele verzi.

3. **cum poate omul** să devină mai eficient în mediul înconjurător, se pornește de la:

- abordarea mediului dintr-o perspectivă ergonomică;
- mărirea capacității de adaptare a persoanei;
- realizarea unui anumit confort persoanei care lucrează într-un anumit mediu;

4. **cum poate omul supraviețui** pe alte planete/ în spațiul cosmic, într-un mediu natural constrângător, face referire la **psihologia persoanei** care ajunge să trăiască astfel, sunt aduse în atenție următoarele aspecte relevante și anume:

- adaptarea omului la noul mediu de viață;
- impactul psihologic al interacțiunii omului cu un alt mediu de viață;
- comparația între mediile de viață;
- impactul pe care omul l-ar putea avea asupra locuințelor, respectiv planetei (fie acestea ființe inteligente sau nu);
- problematica protecției mediului natural și neamestecului în ecosistemul extraterestru respectiv, se impune la fel de mult, ca pe Pământ.

În acest context, un loc aparte îl ocupă strategia metodologică prin care **abordarea sa interdisciplinară** face ca dezvoltarea-i să fie prezentă mai activ în viața noastră cea de toate zilele. Astfel, elementele **psihologiei mediului** se regăsesc în:

- urbanistică, arhitectură (conceptul nou de clădire);

- politică (adoptarea de legi de protecție a mediului);

- sociologie (vezi-aglomerările umane);

- antropologie (evoluția fiziologică a omului);

- medicină (bolile declanșate de mediu);

- învățământ (educația privind mediul înconjurător);

- istorie (civilizații dispărute sau nu);

- geografie (modificarea unui loc);

- etică (trăsături morale);

- meteorologie (fenomenele ce au efect psihologic),

fapt ce determină implicarea factorului uman cu latura sa psihologică în evoluția mediului atât:

- natural;
- inconjurător;
- ambiant;
- social;
- educațional, etc,

la care se raportează prin elementul de interdisciplinaritate.

Totodată, fiind ramură a psihologiei, **psihologia mediului**, Dobre C (2023), relaționează cu :

- **ergonomia** = proiectarea unor dispozitive (unelte) destinate să facă munca oamenilor mai eficientă;
- **etno-psihologia** = identificarea relației prin prisma unor aspecte etnografice și culturale care sunt fundamentate de factorii de mediu;
- **psihologia comportamentală** = explicarea unor comportamente ale oamenilor în funcție

de anumite condiții de mediu (stil cauză-efect);

- **psihologia socială** = adaptarea la mediu și interrelaționarea umană;

- **psihologia religiilor** = dezvoltarea datorită mediului natural, dintr-o anumită perspectivă a unor religii, dar și modul în care mediul determină apariția fenomenelor religioase și misticismului în general;

- **psihologia culturală** = explicarea unor aspecte culturale, prin particularitățile de mediu, cât și unele atitudini față de mediu, explicate prin felul de a fi al oamenilor care locuiesc în anumite zone geografice;

- **psihologia ecologică** = considerată ca fiind sub-domeniu al psihologiei mediului, deoarece abordează stilul , Barker-1968 (după Dobre C-2023), psihologiei umane, într-un anume eco-sistem.

Din perspectiva **proceselor psihice, psihologia mediului** se raportează și face referire la:

- **Percepțiile și reprezentările**, au în vedere, Simion (2018), integrarea de către subiect a informațiilor cu privire la mediul său de viață, în particular, și cu privire la locul și rolul mediului în comunitatea în care acesta locuiește, în general. Așadar, ne simțim bine sau rău într-un anumit mediu și spațiu (construit sau nu) pentru că îl percepem cu analizatorii noștri, iar informațiile astfel recepționate pot genera o mulțime de procese psihice.
- **Motivația** are rolul de a stimula, activa și sensibiliza subiectul în raport cu mediul natural.
- **Afectivitatea** face trimiteri la proprietățile emoțiilor, ce ridică importanța studiului afectivității în abordarea problematicii de

mediu, deoarece, procesele afective, pot influența semnificația, atitudinile și comportamentele subiectului, fie în direcția:

- protecției mediului;
- distrugerii acestuia,

iar consecințele sunt de neimaginat, în fiecare dintre cele două situații, în sensul în care, pot apărea tendințe extremiste de tip militarist-activiste care, au influențe negative asupra afectivității, sub toate aspectele sale de manifestare.

- **Voința**, studiată de psihologia mediului, încearcă să identifice ce-l determină pe om ca, prin actele sale de voință, să protejeze mediul, chiar dacă avantajele pot fi limitate la un moment dat.

- **Memoria** are un rol fundamental în dezvoltarea psihologiei mediului, deoarece, ne permite să organizăm informațiile referitoare

la problematica de referință, astfel încât, acestea să poată fi stocate și reactualizate:

- oportun;
- precis;
- complex,

având în vedere atât un fenomen:

- individual;
- social,

deoarece, de cele mai multe ori, memoria colectivă a unei comunități umane, păstrează date și informații relevante despre mediu.

- **Gândirea** face ca, Dobre C. (2023), prin abordarea cognitivă a problematicii de mediu, să fie considerată o provocare serioasă pentru:

- teoreticieni;
- politicieni;
- cercetători;
- filosofi;
- psihologi;

- sociologi, etc,

cât și pentru:

- practicieni;

- ingineri;

- arhitecți;

- designeri;

- muncitori;

-populația umană în ansamblul său,

deoarece permite crearea de soluții:

- realiste;

- progresiste;

- eficiente;

- eficace,

care să răspundă unei game foarte largi de beneficiari.

În acest context:

- gândirea critică;

- gândirea laterală;

- gândirea „out of the box”,

sunt foarte importante în gândirea unor soluții „verzi”, pro-mediu, care să răspundă unei mase cât mai mari de comunități umane, într-un mod:

- etic;
- echitabil;
- eficient,

din punct de vedere economico-financiar și social.

- **Imaginația** este, Munteanu A (1994), procesul psihic prin care se creează idei sau produse noi, originale cu sau fără utilitate socială, ea fiind totodată și cea care deține și puterea creativă.

Astfel, creativitatea, Miclea M., Radu I. (1991) se bazează pe:

- gândire;
- motivație;
- voință,

iar pe baza tehnicilor sale:

- aglutinarea;
- micșorarea;
- diminuarea;
- multiplicarea;
- schematizarea;
- analogia, etc,

se poate interveni constructiv-pozitiv asupra mediului natural și a vieții oamenilor, în același timp.

- **Atitudinile** sunt esențiale în raportul omului cu lumea în care trăiește, ajutându-l pe individ să :

- se adapteze la mediu;
- înțeleagă ce se întâmplă în societate;
- își dezvolte propriile linii de referință legate de lume;
- își pună întrebări;

- își formuleze opinii;
- proceseze;
- valorizeze sau nu, anumite:
 - ființe;
 - lucruri;
 - procese,

angajându-l practic pe om într-un anumit raport cu o:

- persoană;
- problemă ;
- media,

multidimensional, adică:

- afectiv;
- cognitiv;
- volitiv,

generându-i conduite, atitudini și comportamente manifestate coerent și determinându-l a acționa în cunoștință de cauză.

După acest absolut necesar periplu psihologic la nivelul **psihologiei mediului**, este evident a sublinia faptul că:

- dezvoltarea;
- deteriorarea;
- păstrarea

mediului natural, incumbă și relația directă a acestuia cu omul, coabitarea fiind soluția la eterna întrebare: “*Eu stăpânesc lumea sau ea mă stăpânește pe mine?*”, iar răspunsul va trebui să fie cel în care:

- cumpătarea;
- echilibrul;
- cunoașterea;
- responsabilitatea;
- toleranța, etc,

și enumerarea poate continua, să fie punctele de pornire spre relația corectă, plecând de la

înțelegere și acceptare și ajungând la ...
înțelepciune, armonie și progres.

2.2. psihologia ecologică

La nivelul definiției conceptului și în accepția lui, Sillamy N. (1996), **psihologia ecologică** studiază comportamentul persoanelor în relație cu mediul lor fizic și social. Ea caută mai ales, să pună în evidență influența mediului asupra variabilelor psihologice, adică, asupra:

- idealurilor;
- trebuințelor;
- motivațiilor
- scopurilor
- percepțiilor, etc.

Totodată, studiile ecologice au demonstrat faptul că, inadaptația socială, variază proporțional cu mobilitatea sociogeografiei, exemplificând prin faptul că delincvența este

deosebit de ridicată în populațiile de imigranți, iar proporția tulburărilor mentale este mai mare în metropole și în cartierele „amestecate” (în preajma gărilor, de exemplu) decât în alte locuri.

Legat de terminologie, întâlnim și aici denumirea de **psihologia ambientală**, care este axată pe studiul factorilor exteriori:

- fizici;
- sociogeografici;
- ambientali;
- instituționali;
- organizaționali,

ce influențează comportamentul uman, iar ambientul, trebuie construit sau amenajat corespunzător pentru a obține efecte benefice asupra:

- vieții;
- existenței umane.

Asemănătoare ca și structură, precum amintea Barker R. (1947), **psihologia ecologică vs environmentală** vizează modul de manifestare a capacităților psihice umane, în condiții naturale, comparativ cu cele artificiale, de laborator, observând cele amintite anterior, adică felul în care „mediul lumii reale cotidiene“ influențează comportamentul copiilor și adulților pe o perioadă de timp limitată sau nu.

În același context al definițiilor, BonchișE. (2006), pornește de la cuvântul **ecologie** ce derivă din grecescul *oikos* = casă și *logos* = știință, ceea ce, tradus ad litteram, **ecologia** studiază relațiile dintre organism și mediu, implicând și termenul de **psihologie ecologică**.

De asemenea, Zlate M (2001) subliniază faptul că, dacă ecologia face trimitere la con-

dițiile de mediu în care persoana trăiește și modul în care este afectată de acesta 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.

Ca o idee generală din cele amintite anterior, se desprinde faptul că, **psihologia ecologică** urmărește **manifestarea capacităților psihice umane** în condiții naturale, iar denumirea environmentală devine comună, determinând un comportament cognitiv în acest context, prin valoare și evoluție.

2.3. ecopsihologia

Făcând uz de „primul clic“, **ecopsihologia** este un domeniu interdisciplinar și transdisciplinar, care se concentrează pe sinteza eco-

logiei și psihologiei în promovarea durabilității distingându-se de psihologia convențională, deoarece se concentrează pe studierea legăturii emoționale dintre oameni și Pământ.

Totodată, Popescu-Neveanu P. (1991) amintește faptul că ecologia umană acordă importanță atât aspectelor:

- fizice
- biologice ale mediului,

respectiv, caracteristicilor constructiv-cultural-emoționale, precum și modalităților de reacție în grup la aceste caracteristici.

Continuând periplul conceptelor, este interesant a privi câteva aspecte ale ecopsihologiei dintr-o interesantă perspectivă, Tomșa I.R. (2000), care pornește de la faptul că :

- este o nouă știință și o nouă atitudine, de graniță, care reunește elemente de:
 - filosofie;

- psihologie umană;
- cosmologie;
- ecologie,

într-o nouă perspectivă asupra omului și planetei;

- ideea fundamentală a noii științe este aceea că, prin esența sa, omul este o parte a naturii, prin care este profund înrădăcinat, acum fiind pe cale să se alieneze (înstrăineze) de restul Creației;

- argumentează faptul că esența noastră profundă și durabilă, include o parte de natură, de viață, inseparabilă de natura fizică;

- este știința:

- relațiilor între individul uman și lume, considerată ca întreg (holos) între un subiect și altul/alții;

- restabilirii și consolidării relațiilor dintre biotică și abiotică a planetei cu natura psihismului uman;

- regăsirii unui nou echilibru, a unei armonii cu ceva uitat și redescoperit;

- este o ecologie extinsă, incluzând psihicul uman (sufletul) la nivel individual și societal, așa cum este totodată o psihologie care animă omul și umanitatea (biosul).

Și dacă, enunțurile anterioare le-am reuni, ar rezulta faptul că ecologia și psihologia au același țel – **armonia naturală/ cu natura**, creând o nouă atitudine, cea a solidarității, astfel încât, **ecopsihologia**, devine știința relațiilor autentice „naturale”, ajutând în primul rând la schimbarea ființei umane în întreaga sa complexitate, într-o conjunctură favorabilă sau nu, dată.

În acest context, este important a menționa și evidenția faptul că **ecopsihologia** a suscitât și este încă „pe val” , pornind de la **teorii** care susțin prin complexitatea lor, importanța abordării acesteia, într-o contextualitate dată (percepute în acest caz doar cu titlul informativ-teoretic), cum ar fi:

1. **Nișa de dezvoltare** (Super și Harkeness, 1997) care face referire la faptul că, dezvoltarea desemnează totalitatea elementelor cu care copilul intră în relație la o anumită vârstă, ce cuprinde trei subsisteme principale și anume:

- subsistemul **unu** conține contextul:
 - fizic;
 - ecologic;
 - socio-cultural,

în care se realizează dezvoltarea copilului;

- subsistemul **doi** cuprinde:

- tradițiile culturale;
- practicile educaționale,
- sistemul **trei** cuprinde etnoteoriile despre:
 - educație;
 - educatori,

privitoare la creșterea și educarea copilului.

Practic, acest concept, BonchișE. (2006), are un caracter explicativ, el postulând ce achiziții, comportamente și reprezentări tipice se găsesc într-un grup cultural și care, determină dezvoltarea copilului.

Astfel, condensând ideile, putem identifica „nișa de dezvoltare” a copilului sub triada: – amenajarea mediului – practici educative-etnoteoriile educației, implicit regăsindu-se aceasta și la alte vârste, observate în momente diferite de dezvoltare.

2. Legat de **teoriile contextualiste și ecopsihologice**, Dasen P, Ribeaufierre A (1987) subliniază faptul că, pentru a fi considerate „suficiente”, ele trebuie să îndeplinească anumite criterii, cum ar fi:

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

- **să precizeze** contextul dezvoltării sau, în alți termeni, să identifice „*nișa de dezvoltare*”;

- **să raporteze** comportamentele individuale cu caracteristici ale nivelului colectiv;

- **să sublinieze** relația dintre „*nișa de dezvoltare*” și contextul cultural sau ecocultural;

- **să stabilească** echivalențe:

- funcționale;

- conceptuale;

- psihometrice

existente in diferite culturi;

- **să evidențieze** legăturile dintre variabilele inter și intraindividuale sau, să precizeze interacțiunea dintre tipurile de subiecți și tipurile de situații;

- **să surprindă** diferențele :

- individuale;

- situaționale;

- culturale.

In acest context, se întrevăd modalități prin care și psihologia ecologică răspunde unor întrebări practice care vizează probleme majore ale educației, ale influențelor grupului, specificul influențelor urbane/rurale asupra dezvoltării copilului, etc.

3. În ceea ce privește **teoria dialectică**, ca și cuprindere a modelului contextualist de interpretare a dezvoltării umane, se pleacă de la

ipoteza existenței unei interacțiuni între copil ca organism psihobiologic și mediul :

- fizic;
- social,

astfel încât, Riegel K (1991) este considerat promotorul acestei teorii, remarcând patru dimensiuni și anume:

- **biologică internă** care implică o maturizare a sistemului nervos, schimbări;

- **psihologică individuală** care include schimbări ale emoțiilor și dimensiunilor de personalitate;

- **socio-culturală** include schimbări ale mediului social, evenimente istorice, valori culturale;

- **fizico-externă** care include modificări în condițiile externe, situații fizice, etc, iar fiecare dintre aceste patru dimensiuni interacționează cu altele, formând o unitate

care se află într-un moment de schimbare, sublinia Lerner R M (1986).

4. Valsiner J. (1987) dezvoltă **teoria istorico-culturală** având la bază studiile care sunt consacrate pe problemele interacțiunii copilului cu mediu, ce are în vedere, aspecte ale personalității copilului.

Având ca model zonele -Vîgotski L S., autorul propune trei zone, identificate sub forma:

- **zona liberei mișcări** (ZFN) este formată din:

- lucruri;
- elemente;
- obiecte disponibile,

care permit copilului să se deplaseze în mediul său particular, ea fiind diferită de la o comunitate la alta, un plus de zonă oferind copilului oportunități sporite de dezvoltare;

- **zona de încurajare a acțiunii (ZPA)** reprezintă modele de acțiune pe care educatorii le promovează sau , dimpotrivă, mișcări, modele care de asemenea sunt dependente de:

- familie;
- cultura specifică unei comunități,

- **zona proximei dezvoltări (ZDP)** este un ansamblu de acțiuni pe care copilul nu poate să le efectueze fără ajutorul unei alte persoane.

De fapt, factorii istorico-culturali operează, în cadrul acestei teorii, la nivelul:

- mediului fizic;
- elemente de cultură materială;
- obiceiuri;
- cunoștințe:
 - sociale;
 - religioase;
 - artistice;

- estetice,

cât și valori morale, toate fiind produsul evoluției istorice particulare și al mediului social în interiorul unei societăți.

5. Teoria bio - ecologică a dezvoltării surprinde modalitatea prin care ereditatea, împreună cu mediul, se constituie în forțele care determină dezvoltarea. După Bronfenbrenner N. (1979), ecologia dezvoltării umane este un studiu științific al procesului de adaptare reciprocă și progresivă între:

- omul activ;

- proprietățile schimbătoare

ale mediului imediat în care trăiește și ale contextului mai general, astfel încât, modelul elaborat, cuprinde o serie de ecosisteme suprapuse concentric, ce afectează dezvoltarea fiecărei persoane, având la bază, microsis-temul.

În acest context, **modelul bio-ecologic**, propus de Bronfenbrenner, cuprinde următoarele niveluri:

a) **microsistemul** – face referire la modele de activități și interacțiuni ale copilului cu mediul imediat, raporturi interpersonale experimentate de subiect în cursul evoluției sale într-un mediu dat, cu caracteristici fizice și materiale bine determinate, evidențiindu-se trei astfel de situații și anume:

- casa-familia-domiciliul care includ activități percepute, roluri, relații interpersonale;
- școala, unde de asemenea copilul desfășoară activități, își asumă roluri, se angrenează într-un sistem de relații interpersonale;
- grupul de covârșnici cu specificul lor de activități, roluri și relații;

b) **mesosistemul** – cuprinde, Troadec B., Mertinot C. (2003) interrelațiile între două contexte:

- școală-casă-vecini = microsisteme și relațiile care există între ele, dar și relațiile, Berndt Th (1997), mutuale existente între două sau mai multe medii în care evoluează copilul în cursul dezvoltării sale, cum ar fi:

- casă;
- școală;
- grupul de copii din cartier;
- vecini;
- biserică;
- echipe sportive, etc,

sau alte activități extracurriculare.

c) **exosistemul** – cuprinde, Bronfenbrenner N (1979), acele structuri sau medii comportamentale care nu-l includ pe copil, dar îl influențează indirect, cum ar fi:

- locul de muncă al părinților;
- deciziile consiliului clasei;
- sistemul:
 - educațional;
 - economic;
 - social;
 - mass-media, etc,

practic, tot ce poate influența, afectând dezvoltarea persoanei, în sens pozitiv sau nu;

d) **macrosistemul** – face referire la relațiile existente între sistemele anterioare, apărând ca un întreg, dar, Tourette (1999), este reprezentat de mediul cultural ce conține:

- microsistemul;
- mesosistemul;
- exosistemul;
- ideologii;
- structuri instituționale;
- culturi particulare;

e) **cronositemul** - face referire, Berndt Th. (1997) la:

- dimensiunea temporală;
- variații ale influențelor;
- pattern-uri de stabilitate;
- modificarea mediului copilului peste timp, dar și cu implicații ale spațiului, el putând să:

- aleagă;
- modifice;
- creeze experiențe noi, ce-l pot defini sau nu într-o structură dată, chiar și în momentele în care cursul vieții poate fi abătut de la normalitatea sa ;

- moartea unui membru al familiei;
- schimbări în structura familiei;
- oportunități profesionale;
- neadaptarea la un mediu social sau altul, etc.

Concluzionând, acest **model bio-ecologic** al dezvoltării, accentuează importanța rolului mediului, subliniază importanța diferitelor medii, dar mai ales, a raporturilor dintre acestea și impactul asupra evoluției copilului.

Este necesar a menționa faptul că relația, dar și impactul constructiv dintre mediu și ecopsihologie, a fost și este necesar a porni de la copil, adică dezvoltarea sa complexă-ereditate-mediu-educație, și de aceea, teoriile prezentate anterior surprind evoluția copilului – ca actor principal al propriei sale dezvoltări în timp și spațiu, pe o perioadă limitată sau nelimitată de timp, având în vedere structura sa cognitivă și nu numai.

2.4. psihoneuroimunologia

Este momentul de a aminti faptul că, în literatura de specialitate, apare tot mai frec-

vent și mai determinant termenul de psiho-
neuroimunologie, ca fiind:

- râzi și fii sănătos;
- comunicare cerebral-imună;
- interacțiune creier-imunitate, etc,

cercetând efectele influențelor psihologice și
neuronale asupra sistemului imunitar.

Cu alte cuvinte, stă în puterea minții noastre
de a:

- ne controla corpul;
- ne vindeca sufletul;
- ne cunoaște prin informație,

și a ne așeza spre reușită, dacă ne este permis,
credința noastră legată, aici (în speță), de
eficiența tratamentului pornind de la cuvintele
Lui „*Credința te-a vindecat*”.

Dintr-o altă perspectivă, **psihoneuroimuno-
logia umană** poate reprezenta o structură
interdisciplinară în care:

- medicina;
- psihologia;
- teologia;
- filosofia;
- sociologia;
- pedagogia;
- ecologia.

reunește conduita, atitudinea și comportamentul nostru mental în relație /coabitare cu sistemul imunitar, tradusă printr-o stare de sănătate bună, ce răspunde standardelor impuse propriului corp, într-o textură a evoluției umane continuă, de însuși corpul.

Astfel, Tomșa I R (2000), trebuie să înțelegem că, putem să ne determinăm starea de **sănătate**, deoarece mintea este cea care poate vindeca organismul. Fiecare dintre noi contribuim zilnic la însănătoșirea sau îmbolnăvirea proprie. Participăm la sănătatea noastră nu

numai prin dietă și mișcare, ci și prin atitudinile noastre față de evenimente în care se înglobează:

- concepții;
- sentimente;
- devoțiuni proprii;
- orientare,

toate, printr-un cadru axat pe ideea de armonie cu:

- noi înșine;
- semenii;
- ambianța profesională;
- ambianța socială;
- ambianța locuinței;
- mediul natural;
- elemente de ecologie,

fiind sursa succesului la halos (întreg), adică de sănătate.

Extrapolând, **boala** este:

- dizarmonie;
- disfuncție;
- defazare;
- discomfort;
- depersonalizare,

în relația cu întregul (vorbim în timp despre o abordare holistică), fiind în dezacord cu:

- legile firii;
- ignoranța;
- interdicția;
- refuzul

de a vibra armonic cu noi și în armonie cu lumea, paradoxal cu **sănătatea** care are acces și cuplare la totalitatea armonică, conform legilor universale și celor divine.

Și atunci, același autor amintea faptul că, dacă acceptăm că vitalitatea și bucuria de a trăi sunt indiciile sănătății, avem acces, prac-

tic, la cele patru elemente fundamentale sau condiții primare ale **succesului**, și anume:

- **entuziasmul** = rezultat din încrederea și respectul de sine superior;

- **atitudinea pozitivă** = gata să reprime orice negativism;

- **depășirea prejudecăților** = proprii sau ale altora;

- **utilizarea** bine dozată a **intuiției** = care, creditată superior, ne conduce la soluții rapide și valide, acolo unde rațiunea este neputincioasă.

Fiind vorba de o nouă disponibilitate de cunoaștere prin psihoneuroimunologie, cercetătorii au emis în timp anumite:

- teorii;
- legi;
- cutume;
- experimente,

ajungând chiar la un **decalog** al participării la propria sănătate – prezentat de Simonton O. C., extras din *Getting Well Again*, sub forma:

1. Concepțiile, prejudecățile și atitudinile noastre afectează decisiv starea de sănătate și sistemele de vindecare din corpul nostru;
2. Emoțiile noastre au o influență semnificativă în păstrarea sănătății și în recuperarea din boală (inclusiv din cancer sau alte boli cronice grave). Emoțiile sunt o forță conducătoare a sistemului imunitar și a altor sisteme de vindecare ale corpului;
3. Stă în puterea noastră să modificăm concepțiile, prejudecățile și atitudinile, modificând astfel emoțiile, care, la rândul lor, vor influența sănătatea;
4. Modul de modificare a concepțiilor, prejudecăților și atitudinilor poate fi predat și însușit prin diferite metode accesibile;

- 5.** Funcționăm ca întreg, ca ființă fizică, mentală, socială și spiritual-filosofică, aceste aspecte trebuie avute în vedere în contextul larg al vindecării, cu o focalizare pe nevoile particulare ale persoanei, familiei acesteia, comunității și culturii din care face parte;
- 6.** Armonia este esențială pentru sănătate, este necesar un echilibru între aspectele ființei, acestea se extind și la relațiile ființei cu sine, familia, comunitatea, planeta și universul;
- 7.** În fiecare om există tendințe și abilități care să-l ajute în evoluția continuă spre sănătate și armonie (fizică, mentală, socială și spiritual-filosofică);
- 8.** Aceste abilități pot fi dezvoltate și eficiențiate prin diferite tehnici și programe;
- 9.** Eficiența lor crește treptat, proporțional cu utilizarea zilnică, perseverență;

10. Aceste abilități și atitudini interioare, vor schimba raporturile noastre cu moartea, diminuând teama de moarte și de durere asociată ei, eliberând în același timp multă energie spre a ne face bine și a ne trăi cât mai plener viața acum și aici.

Astfel, este scos în relief faptul că, capacitatea de autoprotecție și autovindecarea organismului depinde de calitatea funcțională a sistemului imunitar care, dincolo de rețeaua complexă de celule și organe, include și „psicho-elemente” dependente calitativ și funcțional de sistemul atitudinii proprii la un moment dat, evoluția fiind incontestabilă.

Cap. 3 Repere psihologice

3.1 ciclul vieții

3.2 copil

3.3 adolescent

3.4. adult

3.5 senior/în vârstă

Pentru a înțelege și raporta dezvoltarea complexă a individului, este necesar a cunoaște câteva repere evolutive legate de profilul său psihologic, determinat și de existența ciclurilor vieții, a structurii tipologice și a etapelor parcurse la un moment dat. Astfel :

3.1. ciclul vieții

Evoluția unei etape în dezvoltarea psihică a unui individ pornește și de la existența și concretizarea ciclurilor vieții. În acest context, Șchiopu U și Verza E (1981), subliniază existența a trei mari cicluri ale vieții:

- **ciclul de creștere și dezvoltare** din primii 20 de ani de viață, ce cuprinde câteva perioade de viață, care, la rândul lor, încorporează fiecare sub-stadii oarecum specifice;
- **ciclul adult**, ce prelungește dezvoltarea psihologică a omului, se extinde până la 65 de ani, în care presonalitatea umană se antrenează în responsabilitățile sociale și profesionale contribuante;
- **ciclul vârstelor de regresie** (al bătrâneții) se extinde de la 65 de ani până la moarte, timp în care se delimitează perioadele ce duc până la regresia finală sau ciclul terminal.

Este de menționat faptul că, datorită influențelor:

- de mediu;
- ecologice;
- sociale;
- economice;

- educaționale,

ciclurile vieții pot înregistra anumite modificări, cantitative și/sau calitative, care să determine noi structuri legate de:

- vârstă;

- dezvoltarea psihologică;

- sănătate;

- igiena mentală,

astfel încât, să asistăm astăzi la creșterea vârstei (vorbit deja de ... nonagenari), chiar dacă destructurările bio-psiho-sociale sunt prezente în continuare, rata de supraviețuire fiind ușor progresivă.

În acest context, etapele surprinse de Erikson E (1950) după Tudose FI (2003), sunt edificatoare:

1. primul an (încredere-neîncredere).

Definitorie pentru instalarea la copil a stării de încredere sau dimpotrivă, a celei de

neîncredere, este 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 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 exagerarea acestor abilități naturale, se schițează un sentiment de autonomie. Dimpotrivă, un cuplu parental prea protector și inhibant, sau unul prea exigent în fața inerentelor stângăcii ale copilului, vor eroda nu numai încrederea în forțele

proprii, ci vor determina apariția îndoielii și rușinii.

3. vârsta preșcolară (inițiativă-vină)

Stadiul respectiv se extinde între 3-5 ani, când activismul și spiritul întrebător al copilului, devenind debordante. În alternativa că familia sprijină dezvoltarea particularităților respective, se cristalizează spiritul de inițiativă. În schimb, dacă părinții sunt prea punitivi sau reticenți în fața acestor manifestări, se manifestă un sentiment de culpabilitate extrem de nociv.

4. copilăria mijlocie (activitate – inferioritate)

Este vârsta care acoperă ontogeneza între 6-11 ani, fiind marcată de începutul școlarizării, respectiv de 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 apetitul pentru această activitate, ci și un spirit competitiv, emulatoriu.

5. adolescența (identitate-confuzie de rol)

Această etapă - adolescența, adică acea vârstă frenetică, dar destul de tulbure când, la capătul tuturor furtunilor bio-psiologice pe care le traversează, tânărul vrea să știe cine 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 dominată de nevoia imperioasă a individului de a pune baza 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 apăsă-

toare, fără a găsi o rezolvare optimă pentru conflictul care îl devorează.

7. adultul mijlociu (carriere-retragere de sine)

Se referă la vârsta când individul pendulează între două alternative, cea de a trudi în contextul viitorului (față de noua generație) printr-o multitudine de activități sau, cea a centrării pe sine. Această ipostază din urmă, 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.

Practic, dacă ne-am reîntoarce la imaginea persoanei sănătoase și care percepe ciclul vieții, ca însăși propria sa evoluție, am surprinde acea dezvoltare bio-socială și responsabilitate, marcând valoarea umană în întreaga sa plenitudine.

3.2 copil

Încadrat în această perioadă a evoluției sale, de la naștere și până în jurul vârstei de 11 ani (când apare pubertatea sau preadolescența), **copilul** manifestă o anumită atitudine în dezvoltarea și evoluția sa. Astfel, se constată ciclic momente în care:

- are nevoie stringentă de mamă, cu care are o legătură specială de la naștere și până la un an;

- între cei doi – mamă și copil – se dezvoltă o dimensiune a compatibilității lor, adică :

- potrivirea parentală „contabilizează” armonia și înțelegerea părinților cu copilul, creându-se în timp structuri comportamentale sănătoase;

- slaba potrivire parentală duce la incompatibilitatea și în timp la dezvoltarea unei atitudini afective carentiale;

- apariția în jurul primilor trei ani de viață ai copilului:

- a stării de rușine;

- stări de autonomie;

- a curiozității („desface”, „distruge” jucării);

- cognitive prin lumea întrebărilor (de ce?, cât?);

- a jocului ce-n multe cazuri îl ajută în societate,

dar și a raporturilor sale la un grup social

- inițiativa, nevinovăția cât și „psihologia buzunarelor pline”, apar toate în perioada **preșcolară** 3-6/7 ani, unde:

- jocul;
- comunicarea;
- independența în mișcare;
- descoperirea lumii;
- amprenta vârstei;

- se recunoaște ca individ separat de ceilalți, ajungând la un moment dat a se identifica cu părinții, care-i devin un ideal de viață, raporturile dintre ei atât pro cât și contra, sunt deosebite.

- copilăria mijlocie 6/7 ani – 10/11 ani, se identifică cu **vârsta școlară mică**, unde **copilul** se transformă în **elev**, iar timpul devine un timp pedagogic, apar elemente ca:

- hărnicia;

- perseverența;
- activitatea variată;
- inferioritatea,

dezvoltă o anumită sensibilitate, este mai sigur pe el în cadrul familiei, fapt ce-i determină acestuia o conduită atipică în cazul apariției unor disfuncționalități, cum ar fi:

- divorțul;
- bătaiele;
- certurile;
- abuzurile;
- agresiunile;
- bullyingul, etc

Literatura de specialitate surprinde punctual situații ale **copilului** de a se raporta la părinții lui, Pașca M.D., Tia T. (2024), fiind:

1) Copilul părinților **echilibrați** are drepturi și obligații egale cu ceilalți membrii din familie și participă intens la viața întregii fami-

lii; 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;
- va fi 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**, 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, fiind des:

- pedepsit;

- ridicularizat;
- izolat;
- nevăzut;
- neauzit.

Drept urmare, acestuia îi este serios afectată stima de sine, simțindu-se:

- inferior;
- nesigur;
- fără valoare;
- nefericit,

iar în relațiile cu ceilalți copii, va fi:

- brutal;
- obraznic;
- răzbunător;
- arțăgos;
- agresiv,

fără motiv, suportând practic cu greu neacceptarea ce survine din partea celor din jur.

3) Copilul părinților **exagerați**

- este crescut într-un climat de seră;
- nu i se anticipează dorințele,
fiind privat chiar și de activitățile ce le-ar
putea realiza și care, surprinzător, i-ar face
bine. Astfel, în contactul cu ceilalți copii, în-
tâmpină greutăți, având tendința de a deveni:

- pasiv;
- lipsit de inițiativă;
- apatic;
- absent;
- neinteresat;
- 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 îm-
pedicat să-și dezvolte capacitățile de acțiune,

fiindu-i subminată încrederea în sine și independența, el devenind în timp:

- supus;
- modest;
- șters ca personalitate;
- tolerant;
- neobservat;
- ascultător;
- resemnat;
- fără opinie,

practic, incapabil de a lua autonom vre-o decizie și, în consecință, va fi nefericit și ostil, cu toate că, frecvent, demonstrează:

- loialitate;
- onestitate;
- corectitudine,

dar și ... lipsă de curaj și implicare.

5) Copilul părinților **inconsenvenți** este profund derutat, deoarece părinții ocilează între:

- autoritate și pasivitate;
- indiferență și tutelă;
- implicare și abandonare;
- curaj și lașitate;
- adevăr și minciună,

fiind solicitat să opteze pentru anumite poziții într-o dispută, iar în alta, să se situeze pe poziții contrare, va fi, deci:

- instabil;
- neajutorat;
- vulnerabil;
- nesigur;
- neimplicat;
- ușor de atras;
- ușor de manipulat,

fiind influențabil și influențat de persoane rău intenționate.

Periplul cognitiv inițiat anterior, demonstrează faptul că, legătura dintre **copil și părinte** versus **părinte și copil**, ar trebui să aibă prin punctele de plecare și pe cel care Pringle K.M. (după Pașca M.D., Tia T.- 2007), consideră că, dezvoltarea armonioasă a personalității copilului, se realizează atunci când el beneficiază de:

- dragoste;
- securitate;
- experiențe noi;
- apreciere;
- stimă;
- responsabilitate;
- autonomie,

enunțând zece sfaturi ideale, precum ar fi:

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 sigur sau cu alți copii, fapt ce-i va dezvolta spiritul de explorare, intuiția și creativitatea.

5. **Felicitați-l** atunci când eforturile lui sunt încununare de succes.

6. **Oferiți-i** șansa unor responsabilități din ce în ce mai mari, deoarece simțul responsa-

bilității 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;
- 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 copilul însuși.

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

Și astfel, particularizând situația, fiecare dintre noi, putem adăuga și alte înțelepte sfaturi care, în cunoștință de cauză la nivelul copi-

lului, vor da roadele scontate și așteptate, căci, el crește și se dezvoltă, fapt de la care în cog- niția lui, în mod stringent va trebui să pornim înarmați cu:

- iubire;
- respect;
- înțelegere;
- încredere;
- acceptare;
- flexibilitate;
- cunoaștere;
- responsabilitate;
- toleranță;
- onestitate;
- curaj,

și chiar curiozitate și creativitate, spre „*marea aventură a educației*”.

3.3. adolescent

Perioada celor aproximativ zece ani (10/11 – 20 de ani) a **preadolescenței** și apoi a **adolescenței**, este codificată ca o etapă a identității și/sau a confuziei de rol, unde, căutările sunt cele care dau nota definitorie timpului.

De asemenea, această perioadă este conceptualizată în termenii nevoii de a răspunde la două sarcini majore și anume:

- transformarea sa dintr-o persoană dependentă;

- stabilirea unei identități,

fapt ce în acest context, al căutării de sine, aduc noi identități întrebărilor ce devin pentru el, aproape permanente :

- cine sunt?

- ce fac?

- la cine mă raportez?

- unde mă găsesc?

- de ce toate acestea?

transformând această perioadă, într-una în care structurile de personalitate se bazează pe:

- cogniție;
- atitudine;

și comportament.

Fiind în căutare de rol, model și idol, adolescentul se poate alătura anumitor găști, creând totodată conflicte privind relația sa cu:

- familia;
- școala;
- comunitatea/societatea,

manifestându-și în anumite situații :

- sfidarea;
- obrăznicia;
- tupeismul;
- intoleranța;
- agresivitatea;
- inadaptarea;

- teribilismul;
- nonconformismul,

ce pot duce frecvent spre consumul de alcool și/sau de drog, comportamentul antisocial și delinctual/delincvent fiind foarte aproape.

Cu toate acestea, în cele mai multe cazuri, **adolescentul** poate respecta și se conformă unor:

- standarde;
- reguli;
- situații;
- oportunități;
- interese,

asumându-și totodată și responsabilități, toate acestea fiind rezultatele elementelor de flexibilitate și combatibilitate cu un nou super ego, dând în timp:

- stabilitate;
- coerență;

- credibilitate;
- normalitate;
- adaptabilitate;
- onestitate;
- perseverență,

în creșterea și dezvoltarea personală, identificându-se, metaforic vorbind, cu „*cererea și oferta*” grupului său de referință în care se raportează la un moment dat.

3.4 adult

Aceasta este perioada pe care, în literatura de specialitate, o găsim compartimentată sub forma:

- 20 ani -25/28 ani, adolescență târzie;
- 28 ani – 35/38 ani, tinerețea;
- 37/40 ani – 65 ani, maturitate, adult,

iar clasificările pot continua mult mai variat și/sau mai sofisticat, datorită faptului că ea își

are conotațiile sale structural-evolutiv-valo-
rice, speciale.

Astfel, predispusă la schimbări, această etapă adultă, obligă individul de a fi capabil să se adapteze la toate schimbările ce pot să apară, marcând **faza de maturitate a adultului**.

În această perioadă, se produc fenomene ca:

- desăvârșirea statusului educațional;
- realizarea unui status social;
- găsirea locului și rolului social;
- angajarea profesională;
- apariția instituției familiei;
- apariția insatisfacției și a șomajului;
- apariția copiilor și creșterea acestora;
- apariția rolului de părinte;
- prezența divorțului;
- stări și reacții stresante în caz de boală;

- conștientizarea decesului în viața unei familii;

- apariția statutului de pensionar,

și lista, plauzibilă fiind, ar putea continua deoarece, la fiecare individ în parte, viața își are prioritățile ei și spectrul acceptării sau neacceptării reușitei sau/și eșecului, duce la apariția diferențelor între:

- concept;

- conduită;

- atitudine,

și comportament individualizat.

În această perioadă, putem vorbi în cele mai multe cazuri, de realizarea unei **situații stabile de rol**, ceea ce face ca adultul să dovedească în timp, capacitatea sa de a se raporta prin muncă, la statusul social, ca parte a satisfacției sau insatisfacției personale. Dar, cu toate acestea, apare criza perioadei medii

sau de mijloc a vieții, atunci când, evenimentele vieții, declanșează stagnarea, iar/și adultul se simte vulnerabil, stare ce se poate evidenția în vârstă.

Dacă munca înnobilează viața de adult, dându-i:

- prestanță;
- siguranță;
- responsabilitate;
- valoare;
- reușită,

mai ales în perioadele de randament maxim, apariția statusului de pensionar poate crea tulburențe și chiar dizarmonii bio-psiho-sociale, evidente uneori în viața adultului.

Aici și acum este momentul în care, dacă vârsta și capacitatea fizică și psihică permit să intervină elemente de:

- reconversie profesională;

- resocializare,
astfel încât **adultul să se detașeze** de stările
de:

- izolare;
- ipohondrie;
- neliniște;
- angoasă;
- anxietate;
- teamă;
- frică,

și finalizându-le pe cele amintite anterior, cu depresia, ce-i pot crea de-a lungul vieții, momente dificile iar “*mersul/umblatul pe la doctori*” să devină, pentru unii dintre ei, o nouă profesie, „*un nou loc/câmp de bătaie*”, deoarece, acum, **prin inactivitate**, se redescoperă toate cele ce nu duc spre starea permanentă de... bine, e necesar a se interveni din punct de vedere bio-psiho-social la momentul

oportun și în cunoștință de cauză, redându-i stabilitatea și dreptul la o viață onestă și onorantă.

3.5 senior/ în vârstă

Cu bună știință și în cunoștință de cauză, am renunțat la termenul de **bătrân – bătrânețe**, deoarece în literatura de specialitate, este acreditată terminologia legată de:

- **vârsta cronologică** = privită ca o constantă, variabilă, relativ egalitară pentru toate persoanele născute la aceeași dată (an calendaristic, contingent);

- **vârsta psihologică** = ca entitate generală, care nu se referă doar la complexitatea personalității, cât mai ales la stratificarea de conduite adaptative, care permit forme ascendente de adaptare și de aport social, astfel

încât, la peste 65 de ani putem vorbi și despre o înțelepciune dobândită în timp.

Îmbătrânirea, Athanasiu A. (1973). trebuie înțeleasă ca un proces de:

- involuție și restructurare;
- declin și compensare;
- pierdere și câștig;

fiind considerată, uneori, ca o schimbare de interese, dacă reprezintă expresia adaptării la ierarhia nevoilor fundamentale.

Atitudinea față de muncă, dar și cea legată de propria viață, face ca perioada în sine să fie pentru unii, destul de stresantă, căci:

- a avea sau nu avea familie;
- a fi sau nu singur;
- a fi sănătos sau bolnav;
- a se teme de moarte sau nu,

dar a fi sau nu pregătit pentru „lunga călătorie”, reprezintă tot atâtea întrebări dar și mai

multe răspunsuri pe care persoana bolnavă și nu numai, aflată la **senectute**, le trăiește, făcând, de cele mai multe ori, trimitere la un „*stil de viață*” personal, creându-se în timp, „*biografii*”.

După Iamandescu I.B. (2002), vârstnicul trăiește un veritabil complex de inferioritate amplificat de apropierea pensionării sau de ieșirea la pensie, cât și de anturajul său social, constând în:

- sentimentul de inutilitate socială;
- subapreciere personală;
- pierderea sensului existenței,

toate regăsindu-se ca **modificări ale imaginii de sine**.

Tot în această perioadă, asistăm de asemenea la apariția **tulburărilor cognitive și afective**, concretizate în:

- scăderea memoriei;

- scăderea funcțiilor senzorio-motorii;
- probleme legate de apariția stării de depresie;
- apariția elementelor de anxietate, cât și inevitabile modificări structural-atitudinal-comportamentale.

Sub aceste auspicii, cogniția implicată în reperele psihologice ale vârstelor care, la rândul lor, definesc ciclul vieții, determină ca evoluția și valoarea să personalizeze fiecare etapă surprinsă în dezvoltarea ei, remarcând segmentul sine qua non al interdisciplinarității ca marcă a identității umane.

Și atunci, spre înțeleptire, am zice:

„Omul petrece zece ani fiind copil mic și, fără să poată face deosebirea între moarte și viață, el petrece încă zece ani ținându-se de învățătură... el petrece alți zece ani umblând după câștiguri și dobândind avere, pentru a

*trăi din ea. El își trece alți zece ani spre a
ajunge la capătul timpului, în care mintea sa
a ajuns la pricepere”*, Papyrus Insigner, VII,
22-23, XVIII 1-2 (după Pașca M.D.2019).

Cap 4. Abordări structural-ecopsihologice

4.1 familie

4.2 educație

4.3 comunitate

4.4 spiritualitate

4.5 sănătate

4.6 starea sufletească

Abordarea ecopsihologică, evidențiază, în mod pregnant, modalitatea prin care mediul, sub toate aspectele sale de expresie, face parte din ecuația interdisciplinarității, fapt demonstrat și în variatele forme de cunoaștere a întregului complex de evoluție, ca raportare la identitate și concepte, pornind de la personalitatea umană avută ca reper al transformărilor atât pe verticala, cât și pe orizontala societății la care ne referim, legitimând în

acest caz, implicarea, ca rezultat sine qua non, a matricei universale. Deci:

4.1 familie

Familia reprezintă un tot, în care fiecare din membrii săi, se identifică ca atare. Dacă:

- ambianța;
- stabilitatea;
- liniștea;
- atmosfera;
- căldura;
- armonia;
- iubirea;
- respectul;
- prietenia;
- siguranța;
- acceptarea;
- neînțelegerea;
- răceala;
- rigiditatea,

dar, mai ales înțelegerea, sunt elementele ce creionează mediul **casei**, adică, al familiei, **tiparul** sau **matricea** pentru viitorul celor ce o compun fiind foarte important.

Cu toate acestea, întâlnim și familii în care atât mediul:

- natural;
- social;
- educațional;
- medical;
- spiritual;
- economic;
- familial,

se înscrie în „*rețetarul*” celor dezavantajate, unde, lipsurile/carențele duc spre:

- conduite de risc comportamental;
- conduite afective;
- abuzuri fizice;
- abuzuri psihice;

- agresivitate fizică și psihică,
sub toate aspectele, astfel încât, **elementul de ecopsihologie** își va lăsa amprente adânci, încât:

- încrederea de sine;
- stima de sine;
- imaginea de sine;
- calitatea vieții;
- identitatea ca individ,

vor declanșa atitudini și comportamente, ce pot deveni, la un moment dat, delictuale.

În acest context, menținerea unui echilibru familiar/l, reprezintă normalitatea din toate punctele de vedere, astfel încât **modelul structural-ecopsihologic** să fie cel mai plauzibil de urmat și aplicat, pornind de la cauză și ajungând la efect.

Este evident că, o familie are personalitatea sa bine definită de membrii săi, de aceea siguranța și stabilitatea sa în:

- timp;
- spațiu;
- identitate,

trebuie să certifice evoluția și valoarea, ceea ce o face a fi în toată complexitatea sa, celula de bază a societății.

De asemenea, Holmes J. (2001), remarcă faptul că familia, practic, relațiile de familie au o viață a lor, care e mai mult decât suma vieților membrilor familiei. Pentru ca aceste relații să fie reușite, trebuie să le luăm în serios (ceea ce înseamnă să și râdem de ele uneori). Trebuie să ne gândim la ce e mai bine nu numai pentru „*mine*” sau pentru „*tine*” ci și pentru „*noi*”.

Autorul pornește în a ne prezenta „*decalogul*” vieții de familie, pe care, respectat, se va schimba în mod semnificativ starea de spirit și atmosfera dintr-o familie. Deci:

1. puneți relațiile intime de familie în centrul ființei voastre;
2. fiți loiali familiei, e singura pe care o aveți;
3. dacă sunteți nefericiți din cauza familiei sau a relațiilor cu ea, nu vă rezumați să bombăniți, ci aveți încredere că familia noastră va asculta ce aveți de spus;
4. faceți-vă timp să comunicați cu familia, să vă împărtășiți sentimentele și să rezolvați împreună problemele și dificultățile care apar;
5. respectați ciclul generațiilor, căci sunteți o verigă dintr-un lanț care se întinde departe, în trecut și în viitor;

6. nu negați, nu respingeți și nu luați în derândere sentimentele altcuiva, iar dacă o faceți, ucideți viața emoțională a relației dintre voi;
7. recunoașteți forța geloziei sexuale din cadrul cuplului, deoarece nimic nu e mai demoralizant pentru un om decât să se simtă respins sexual;
8. exprimați-vă sincer sentimentele față de partener și de familie;
9. fiți conștienți de forța invidiei, nu implicați o terță persoană în relațiile voastre și nu implicați copiii în amărăciunea ce-o trăiți;
10. nu pierdeți vremea comparându-vă relația cu a altora, dar și prețuiți-vă pe voi înșivă și propria capacitate de a oferi și de a primi dragostea.

Chiar dacă pare la prima „lectură” un dialog „casnic și romanțat”, el include de fapt toate elementele ce, dintr-o **perspectivă ecopsiho-**

logică influențează „*bunul mers*” al unei familii, nelăsând loc „*derapajului*” social, ci din contră, remarcă identități și personalități bine conturate și ancorate în actualitate, în cotidian.

Totodată, familia ca „*instituție*”, se identifică a face parte din elementul de ecopsihologie prin **locația** acesteia/ei, adică:

- **la oraș/urban**, cu tot disconfortul mediului, implicată în a păstra un echilibru emoțional-social, în ciuda tentațiilor venite din varii situații și depășindu-și printr-o constituție solidă, condiția existențială;

- **la sat/rural**, când retragerea în natură și pactizarea cu ea, aduc noi structuri ale matricei personale unde, cogniția, implicarea și impactul psiho-social primesc alte conotații valorice, conștientizând elementul de responsabilitate colectivă prin dimensiunea legătu-

rilor cu mediul natural/ înconjurător și nu numai, devenind păstrător a tradițiilor, exprimându-se ca atare, în timp și spațiu, metaforic vorbind, cosmic.

În același context, coabitarea dintre **locație** și **locuință**, face ca strategia de **abordare ecopsihologică** să fie diferită, practic, nefiind la fel atunci când aceasta, într-un mediu natural propice sau nu, ca material de construcție din:

- lemn;
- piatră;
- sticlă;
- metal;
- pământ;
- aliaje;
- materiale neconvenționale;
- gheață,

cu: - parter;

- demisol;
- subsol;
- etaj;
- garaj;
- acareturi;
- dependițe,

și având sau nu:

- gard;
- poartă;
- curte;
- grădină;
- pădure;
- piscină;
- parc;
- apă;
- iaz,

sau fiind:

- în deșert;
- la câmpie;

- în șez;
- la deal;
- la munte,

unde poate fi:

- rece;
- cald;
- frig;
- umed;
- secetos;
- însorit;
- întunecat,

numărând sau nu: - cele patru anotimpuri:

- vară;
- toamnă;
- iarnă;
- primăvară,
- zi și noapte: -12 ore zi și 12 ore noapte;
- 6 luni zi și 6 luni noapte,

toate trecute printr-o ecuație cu **necunoscute bio-psiho-sociale**, dau importanță **ecopsihologiei** ca fiind expresia cea mai pertinentă legată de:

- conduita;
- atitudinea;
- comportamentul

uman/ă, a individului aflat într-un mediu propice sau nu dezvoltării sale, din perspectiva metacogniției, personalității și nu numai, evidențiindu-și valoarea și existența într-o contextualitate dată și aplicând în cunoștină de cauză dictonul „*Cogito ergo sum*” .

4.2 educație

Privind educația, abordarea noastră se va regăsi într-o altă postură, aceea de a implementa o logistică privind diada *părinte-copil vs copil-părinte*, cei doi fiind “eroii prin-

cipali” ai „*telenovelei*” numită viața și care, este percepută variat, consecvent și inconsecvent, de fiecare dintre actorii distribuiți în cele două roluri.

Cunoscut fiind **mediul școlar** și impactul acestuia din punct de vedere al **ecopsihologiei**, vom parcurge câteva remarci care, cu siguranță, își vor găsi ecoul în termenii de educație în:

- familie;
- școală;
- comunitate,

ale Sfântului Ioan Hrisostom, precum:

- Educația trebuie să fie făcută la timp: „*Dacă 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*”.

- 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”.

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

- 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.

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

- 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*”.

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

- Să venim la problemele 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*”.

În acest context, aplicând astfel simplele dar înțelepte învățăminte, copiii noștri ajunși elevi, școlari, n-ar mai trebui să se confrunte cu atât de „*bine dă când îl pronunți*” – **bullyng**, deoarece respectul îngemănat cu educația, ar anihila toate „*ispitele*” noneducației.

Marele adevăr este acela pe care majoritatea îl uită, atât:

- părinții;

- cadrele didactice;
- restul comunității,

că ei, copiii, cresc, se dezvoltă:

- fizic;
- biologic;
- psihic;
- social,

iar personalitatea lor, este în perioada de formare și acumulare de achiziții metacognitive și nu numai, lăsându-și câteodată „*prea direct, cu tupeu și cu obrăznicie amprenta creșterii*”, ajungându-se și la momentul ... învinovățirii reciproce.

Holmes J. (2001) surprinde sugestiv momentul. .. un lucru similar se petrece uneori între părinți și copii, mai ales când ultimii devin adolescenți. Adolescenții își învinovățesc părinții pentru propriile-i frustrări și deza-

măgiri. Din perspectiva adolescentului, părinții pot fi:

- plictisitori;
- zgârciți;
- restrictivi;
- neinteresați,

sau/și:

- îl neglijează;
- îl tratează ca pe un copil mic;
- îl dezaprobă;
- îi spune ce să facă;
- nu-l iubesc suficient,

sau nu se interesează deloc de el.

La fel, părinții își învinovățesc copiii că:

- își consideră casa ca un hotel;
- ies prea des;
- nu ies suficient;
- zac în pat toată ziua;
- nu fac nimic în casă;

- nu mișcă un deget,
și în general, că le provoacă nopți de insomnie
și dezamăgire.

Astfel, este surprins modul în care atât
copilul cât și părintele se privesc în aceeași
oglină, dar de văzut, văd fiecare altceva.

Pornind de la aceste deziderate, putem eli-
mina prin strategii adecvate **ecopsihologiei**:

- angoasele;
- teama de neprevăzut;
- depresia;
- carențele afective;
- insatisfacția;
- anxietatea;
- inadptabilitatea;
- instabilitatea emoțională,

dar mai ales, temerile pentru apariția și men-
ținerea unor tulburări comportamentale cu risc
antisocial și delictual la care, reacția noastră

întârziată în timp, să nu-și mai facă efectul...regretul de tipul: „*dacă aș fi știut*”, dar metaforic întreb: „*Tu, ca părinte, unde ești, unde ai fost, ce faci în viitor?*”, căci:

- poți semăna vânt și culege furtună;
- ce semeni, aceea culegi,

dar, fiind optimiști și știind că stă în puterea minții noastre, totul poate porni de la o...
poezie spusă părinților:

Să înveți să fii cel mai bun

de D.L. Clonis

Învață-mă să merg și voi alerga,

Învață-mă să privesc și voi vedea

Învață-mă să aud și voi asculta

Căci ce-mi spui tu să fac mi se întipărește în
minte,

Și trăirile pe care mi le împărtășești le voi
păstra,

Ce am învățat voi prețui

Și învățând să zbor,

Mă voi înălța!

iar aceștia, la rândul lor, vor rememora
cuvintele lui Dalai Lama, încercând să-și:

- prețuiască;

- iubească;

- înțeleagă;

- cunoască;

- aprecieze;

- învețe;

- accepta,

*copiii, „Dați celor pe care îi iubiți, aripi să
zboare, rădăcini prin care să crească și
motive pentru care să revină de unde au
plecat”.*

Și-atunci, planeta Pământ și locuitorul său,
Omul „vor trăi în armonie” având „tinerețe
fără bătrânețe și viață fără de moarte”.

4.3 comunitate

Privind comunitatea ca o sumă de achiziții sociale, vom încerca a admite existența elementelor de ecopsihologie la nivelul:

- locului de muncă;
- asistenței sociale;
- privării de libertate;
- apărării,

surprinse ca modalitate de expresie logistică, în consens cu dezvoltarea relației cu mediul specific fiecărei secvențe cognitive în parte, și factorul uman, existent în diferite ipostaze lucrativ-evolutive, la data impactului bio-psiho-social asupra naturii și lumii înconjurătoare.

Astfel, **locul de muncă** reprezintă un spațiu propice unde, existența și dezvoltarea relațiilor profesionale, colegiale, dar și cele ierahice (mai ales pe verticală), au un impact puternic asupra **angajatului** dar și al **angajatorului**,

evident, sub aspecte diferite. Prefigurată, sub forma:

- firmelor;
- companiilor;
- instituțiilor;
- agențiilor,

locul de muncă presupune existența, dar și respectarea de comun acord a:

- regulilor de ordine interioară;
- deontologiei profesionale;
- confidențialității;
- cutumelor proprii;
- ierarhiei profesionale;
- programului de lucru (orarul și zilele), astfel încât, formarea unor „*tipare de muncă*” duc la existența unor:

- conduite;
- atitudini;
- comportamente,

ce vizează o nouă percepție a lumii de către angajat, acesta reușind a face **transferul** unora din strategiile aplicate la locul de muncă asupra propriei sale personalități, dar și a familiei sale, rezultatele nefiind întotdeauna benefice.

Vom regăsi în acest caz:

- rigiditate;
- stări de nervozitate;
- neliniști;
- neîmpliniri;
- tulburări psihice;
- anxietate;
- depresie;
- control excesiv, etc,

dar mai ales, **neputința** de a se mai încadra în liniștea, echilibrul și armonia propriei familii, moment în care, ca o expresie negativă, **ecopsihologia** și-a lăsat amprenta, devenind

angajatul veșnic nemulțumit și doritor de a-și schimba cât mai repede/des locul de muncă.

Chiar dacă unele companii/corporații/firme reușesc a găsi variate stimulente creative pentru angajații lor, în idea de a le spori:

- capacitatea productivă;
- randamentul;
- creativitatea;
- imaginația;
- procesele cognitive;
- confortul;

găsind mijloace ca:

- venit salarial ridicat;
- facilități pentru sine;
- facilități pentru familie;
- traininguri;
- călătorii interne și externe;
- sărbători la birou;
- avansări timpurii;

- locuri neconvenționale de muncă, etc.,

se uită câteodată că, celui în cauză. e necesar a i se cunoaște valoarea ca individ și profesionist prin creșterea:

- stimei de sine;
- încrederii de sine;
- imaginii de sine,

realizându-se de iure și de facto – **amprenta personalității** angajatului, ca matrice a evoluției și a valorii sale la nivelul locului de muncă.

De aceea, modalitatea prin care angajatorul „scoate la lumină” și dă „Cezarului ce e a Cezarului” legat de fiecare angajat al său în parte, neuitând că funcția este una și profesia/meseria este alta, randamentul etico-moral-economic va fi maxim, iar eficiența relației de parteneriat și colaborare, bazată pe respectul

reciproc, vor fi baza reușitei sociale la nivel de societate, identificându-se prin unicitatea sa.

Poate că, nu întâmplător, la nivelul acestor locuri de muncă, mai „*circulă*” câteva cuvinte înțelepte, cum ar fi:

- „*Lasă loc de bună ziua*”;
- „*Salută la urcare ca să te salute la coborâre*”;
- „*Numele și valoarea nu ți le poate lua nimeni niciodată*”,

având grijă a aminti unora, proverbul indian “*Nu judeca nici o persoană până când nu ai umblat cel puțin două luni în mocasinii lui*”.

Totodată, ca locație și **ambient**, locul de muncă poate fi cel:

- tradițional (birou, camera, clădire);
- personalizat (amprenta angajatului);
- de acasă (online/remote);

- neconvențional (destinații diferite în țările lumii), în natură;

- neexistent (comis-voiajor, reprezentant de...),

își lasă și el amprenta prin mediul aferent fiecăruia în parte, iar, din punct de vedere **ecopsihologic**, unii angajați vor fi mai:

- harnici;

- corecți;

- motivați;

- interesați;

- dornici de avansare;

- plăcuți;

- irascibili;

- leneși;

- implicați;

- neimplicați;

- anoști;

- nomazi;

- obraznici;
- tupeiști;
- aroganți, etc,

lista putând continua, pro sau contra, dovedind practic, fiecare, că, locul lor mai este, sau nu, în acea:

- companie;
- firmă;
- corporație;
- agenție;
- instituție,

știind de fapt, din propria experiență, că „*Omul sfințește locul*” și de buna lor credință depinde totul. A fi sau nu angajat? Aceasta-i întrebarea!

Cu specific aparte, **asistența socială** este, în anumite situații/cazuri, blazonul unei comunități, fiind de fapt, modul în care:

- spitalele;

- așezămintele pentru vârstnici;
- serviciul de protecție al copilului,

fac față cerințelor cetățenilor, denotă la un moment dat, valoarea calității vieții acestora, în raport cu întreaga dezvoltare a societății.

Astfel, pentru ca **spitalul** să se poată raporta la relația ce se stabilește între structurile sale :

- formale;
- informale,

Zamfir C. (1994), remarca faptul că, organizațiile sunt sisteme social-umane în care acționează nu numai cerințele pur formale, ci și alte cerințe psihologice și sociale ale oamenilor, ale grupurilor umane, care declanșează comportamente ce nu sunt legate de realizarea finalităților organizației, prin originea lor, dar pot să influențeze pozitiv sau negativ, realizarea acestora.

Se ajunge, în unele situații, ca perceperea spitalului să fie dată de:

- culoarea albă;
- saloane;
- paturi;
- halate albe;
- asistente;
- medici;
- instrumentar;
- proceduri;
- tăcere;
- rumoare;
- miros;
- speranță;
- îndoială;
- acceptare;
- încredere;
- viață;
- moarte,

făcând ca, în cele mai multe cazuri, persoana respectivă să simtă repulsie de tot ce reprezintă „*ingredientele*” legate de cuvântul **spital**.

De aceea, se impune, Popescu G., Rădulescu S.M. (1981), ca, prin **umanizarea spitalului**, să stabilești un contact intim între medic și bolnav, mai ales, să-l înțelegi pe acesta din urmă, să-i insufli acea încredere sau speranță care, adeseori se dovedește mai prețioasă pentru vindecare decât remediile științei, să faci ca minunata dragoste de oameni să domnească în această lume a bolnavilor, unde totul este anxietate și refuz, crez, sub forma unui apel de suflet adresat personalului medical.

Toate acestea se remarcă atunci când apare fenomenul de spitalizare, cu elemente **ecopsihologice**, ca perioadă îndelungată, perceput ca o multitudine de:

- atitudini;

- reacții;
- interacțiuni,

care implică:

- individul/pacientul;
- grupurile sociale;
- corpul medical,

raportându-se toate la comunitatea de referință reprezentată de apartenența la aceasta sau nu.

În acest context, o:

- intervenție chirurgicală;
- procedură medicală complexă;
- incapacitate loco-motorie;
- instabilitate psihică;
- complicație medicală neprevăzută;
- inadaptare la tratament;
- stare comatoasă;
- imobilizare parțială sau nu, etc.,

ajung să surprindă, datorită unei perioade îndelungate de **spitalizare** (câteva luni), ele-

mentele de **ecopsihologie** manifestate prin/
sub forma:

- schimbarea percepției de casă-acasă;
- noi conduite vizând familia;
- atitudine pro-spital;
- atitudine contra casă/acasă;
- schimbări comportamentale;
- inadaptare socială;
- lipsa motivației intrinseci;
- lipsa motivației extrinseci;
- reticența la schimbare;
- tulburări comportamental-nutriționale;
- tulburări psihice;
- dezorganizarea familiei;
- absența atașamentului față de copii;
- dorința de a nu schimba nimic;
- elemente de depersonalizare;

practic, neimplicarea și reobișnuința la viața **dinaintea internării** este percepută de pacient, indiferent de vârsta sa (copil, adolescent, adult, în vârstă) **altfel**, iar revenirea la ea ca și **normalitate**, reprezintă un efort propriu bio-psiho-social care uneori este de lungă durată, acesta întâlnindu-se mai ales la cei cu boli:

- cronice;
- incurabile;
- de lungă durată;
- rare,

manifestările lor implicând și mediul de referință sub toate aspectele lui, ce îl caracterizează.

Atenție, spitalul nu trebuie transformat în “*casă*”, ci doar personalizat, având centrarea pe relația cu pacientul, știind că recuperarea sa bio-psiho-socială poate începe de aici și

aici, tratându-l ca ființă și nu ca obiect, pe întreaga perioadă de internare/spitalizare.

Așezămintele pentru persoanele în vârstă,
de regulă numite:

- centre pentru seniori;
- cămine;
- centre rezidențiale;
- aziluri,

reprezintă, pentru acești seniori, o lume pe care poate nu și-o doresc/ și-au dorit-o nicio-dată, ea apărând ca o soluție de:

- avarie;
- necesitate;
- maximă siguranță;
- de moment,

răspunzând unor nevoi și cerințe cunoscute doar de fiecare caz în parte.

Că este vorba de:

- probleme de sănătate;

- situații sociale;
- a fi singur/singurătate;
- lipsă de aparținători;
- incapacitatea de a se întreține,

cazarea într-o asemenea locație își lasă amprenta asupra evoluției și dezvoltării bio-psiho-socială, chiar și la această vârstă.

Pentru o persoană în vârstă, fie că e sănătoasă sau bolnavă, internarea într-un asemenea loc, are repercursiuni asupra întregii sale personalități, deoarece simte că:

- părăsește locul natal/strămutare;
- nu are siguranța personală;
- mediul nou nu-i este propice/
adecvat;
- este părăsită și neînțeleasă,

iar forma de ajutor pe care i-au găsit-o familia, în percepția lor pare :

- dezonorantă;

- lipsită de sens;
- dorința de a scăpa de ei;
- de neînțeles;
- de neacceptat,

chiar dacă, este cu adevărat ultima soluție viabilă de a rezolva situația-problemă ivită într-o anumită conjunctură dată:

- decăderea din drepturi;
- copiii plecați în străinătate;
- decesul soțului/soției;
- familie destructurată;
- evacuarea din locuință,

dar mai ales, incapacitatea familiei de a acoperi cele mai optime condiții de tratament și îngrijire medicală, acasă/la domiciliu.

Elementele **ecopsihologice** apar în momentul în care, totuși, după o perioadă mai lungă de timp petrecută într-un asemenea așezământ pentru persoanele în vârstă, acestea se reîntorc

în/la vechea locație, reobișnuința va fi grea (ca la început/acomodarea) mai ales din perspectiva:

- asistenței medicale de specialitate;
- confortului;
- suportului psihologic;
- anturajului;
- zonei geografice,

astfel încât, disfuncții bio-psiho-sociale pot apărea și în acest caz, susținerea fiind și de data aceasta, foarte importantă din partea familiei care, e necesar a se implica major și susținut în cunoștință de cauză, remediind, atât cât este posibil, situația-problemă creată, pentru a nu se agrava în timp, dăunând grav sănătății persoanei în cauză.

În cadrul **serviciului de protecție a copilului**, vom dezvolta câteva elemente **ecopsihologice** legate de copilul aflat în plasament

familial/parental unde după timpul petrecut în acest sistem „*amprente*” ca:

- inadaptarea socială;
- carențe afective;
- eșec școlar;
- abuz psihic;
- abuz fizic;
- agresivitate;
- tulburări de personalitate;
- tulburări de comportament nutrițional;
- instabilitate emoțională, etc,

pot determina apariția unui profil psiho-peda-social, bazat pe o conduită atitudinal-comportamentală, ca recul asupra comunității de referință și care-i pot influența viitorul loc și rol în societate, reușind cu greu de a se debarasa de acest bagaj nedorit și nefolositor nimănu.

Am putea considera cele menționate anterior ca, „*reversul*” celor dobândite în acei ani de plasament familial, dar, cu toate acestea, în cele mai multe cazuri, vorbim de „*versul*” acțiunii pornind de la:

- familii responsabile;
- părinți responsabili;
- servicii implicate;
- prezența secvenței educaționale;
- monitorizări frecvente;
- dăruire;
- implicare;
- responsabilizare;
- respect;
- iubire;
- conduită corectă față de copil, etc.,

în așa fel încât, mediul educațional și social din toate punctele de vedere este cel:

- adecvat;

- dorit;
- eficient;
- construit cu răbdare;
- responsabil,

copilul dezvoltându-se armonios și conform vârstei sale, atât cronologice cât și psihologice, care, în multe cazuri, coincidând cu nota bene.

Într-un asemenea mediu familial, copilul va dobândi pentru viitor achiziții valorice privind:

- rolul familiei;
- întemeierea unei familii;
- realizarea profesională;
- credința;
- dobândirea de sentimente afectiv-
pozitive;
- gândire matură;
- responsabilitate;

- respect;
- onestitate;
- trăsături pozitive de caracter;
- întrajutorare;
- eficiență;
- corectitudine,

și poate, peste tot și peste toate, un bun creștin ce și-a rânduit ruga spre Dumnezeu, pornind de la „Înger, îngerașul meu” și ajungând la „Tatăl Nostru”, dar și la legătura personală și specială cu El.

Neprețuirea libertății, duce la **privarea de libertate**, fapt ce determină izolarea de societatea celor ce-au înfăptuit o infracțiune și ispășesc conform legii, pedeapsa aferentă faptei, iar în limbajul instituției vorbim de:

- ocnă-ocnaș;
- canceră-încarcerat;
- temniță-întemnițat;

- pușcărie-pușcăriaș;
- închisoare-închis;
- penitenciar-deținut;
- pârnaie;
- mititica;
- canal;
- facultate,

apelative cu semnificații psiho-sociale și etico-morale puternice, ce definesc un statut aparte, obținut de o persoană într-o comunitate/societate la care se raportează.

Pentru a putea înțelege mecanismele funcționării psihice umane într-un univers al privării de libertate, este important a porni de la elementele ce caracterizează persoanele private de libertate și anume, Gheorghe Fl. (2003), o:

- **instabilitate emotiv-acțională** = trăsătura esențială a personalității insuficient maturizate

a infractorului, care evidențiază carențele din dezvoltarea personalității sale, fiind un rezultat al unei traumatizări timpurii;

- **imaturitate 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 anti-social și distructiv,

- **inadaptarea socială** = are drept cauză o insuficiență a:

- maturității sociale;
- carențelor educaționale;
- carențelor socio-afective,

legate de grupul de referință, iar în timp, apar deprinderi negative, care, actualizate în condiții socio-economice nefavorabile, ajung a genera devianța ce va duce la infracțiune.

De asemenea, în cunoașterea comportamentului și a personalității persoanei privative de libertate, se are în vedere și faptul că:

- **timpul**

- **spațiul**

alături de **locația** însăși, sunt percepute diferit și special, deoarece ele au implicații vizând mediul de:

- percepere;

- acceptare;

- raportare;

- inadaptare;

- determinare;

- izolare,

a perioadei de detenție, prin cele amintite anterior, ele sunt de importanță majoră în ceea ce privește menținerea echilibrului, mai ales cel emoțional și a sănătății sale, sub toate aspectele.

Interesantă ca soluție apare perceperea **tim-
pului** în sensul în care:

- ziua;
- săptămâna;
- luna;
- anul,

pot avea calendare speciale, astfel, măsurarea trecerii vremii să pară mai apropiată de normal, în sensul că:

- **ziua** – să fie „*bifată*” zilnic = **gata**;
 - săptămâna – la sfârșitul ei, „*a mai trecut una*” = **acceptare**;
 - luna – „*bifată*” și ea, percepând că deja a trecut și vine imediat alta = **rutină**;
 - anul – **greu**, dar anotimpurile ajută în succesiunea lor = **determinare**,
- astfel încât, menținerea întregului comportament, adecvat privării de libertate a unei per-

soane, poate și ar fi de preferat să înceapă de aici.

Spațiul reprezintă și el un element de raportare, în sensul în care camera și celelalte locații:

- holul/ coridorul;
- spațiile de plimbare;
- sala de clasă;
- biblioteca;
- sala de sport;
- spațiul pentru consiliere psihologică;
- atelierele;
- incinta bisericii,

sunt folosite în comun, unde relațiile interpersonale pot fi diferite, de acceptare reciprocă sau nu, important fiind aplanarea și detensionarea stărilor conflictuale care pot apărea la un moment dat, într-o anumită situ-

ație creată chiar ad-hoc, declanșând situații greu de controlat.

Doar și numai din aceste puncte de vedere, **mediul carceral** își are influența sa asupra persoanelor privative de libertate, astfel că, acestea, la punerea lor în libertate, pot să manifeste anumite elemente de **ecopsihologie**, pornind de la:

- lipsa de încredere în oamenii;
- recalcitranți;
- opozanți;
- pesimiști;
- stima de sine scăzută;
- răzbunători;
- violenți, agresivi;
- încăpățânați;
- autoritari;
- indiferenți;
- rezistenți la schimbare;

- neadaptați, etc,
toate putând fi reunite într-o conduită atitudinal comportamentală antisocială ce în multe cazuri are repercursiuni negative asupra:

- familiei;
- grupului;
- prietenilor;
- cunoșcuților,

reintegrarea celor în cauză făcându-se, de multe ori, cu reticență, poate și datorită faptului că, încă în societate „*etichetarea*” își pune amprenta pe sufletul unei asemenea persoane, neacceptarea ei, chiar și atunci când:

- îndreptarea;
- acceptarea;
- conștientizarea,

dorința de a se reintegra din nou, schimbându-și întregul concept al vieții, poate deveni un viabil deziderat, vor fi unii care, neîncrezători

în tot ce li se întâmplă acestora, vor zice filosofic „*Bine, bine, dar lupo-și schimbă părul, dar năravul ba*”. Și totuși...

Din perspectiva **ecopsihologiei**, mediul carceral al persoanelor private de libertate poate avea influență dar și impact asupra **personalului angajat** în acest sistem, acesta putând dezvolta la un moment dat, având repercursiuni atât asupra lor cât și a celor din jur, stări de:

- nervozitate;
- încăpățânare;
- impulsivitate;
- nerăbdare;
- neacceptarea unui refuz;
- duritate;
- abuz psihic;
- agresivitate verbală;
- intoleranță,

toate, încadrate în sintagma „uzură morală”, dar, cel mai important fiind acțiunea de a nu lăsa să treacă de **poartă**, elementele ce determină o asemenea conduită atitudinal-comportamentală inadecvată celor în cauză, într-o contextualitate dată (familie, comunitate, grup de prieteni, conuscuți, etc).

La nivelul **apărării**, **activitățile/acțiunile militare** au în vedere în primul rând, menținerea păcii și delimitarea zonelor de conflict, astfel încât, acolo unde se impune o intervenție armată, aceasta să afecteze cât mai puțin cu putință eco-sistemul respectiv, restabilind ordinea și pacea aferente locului.

Chiar dacă, se spune că „*Arma de apărare este atacul*” și „*Pe timp de război, părinții-și îngroapă copiii*”, **intervenția armată** e necesar a ține cont de:

- zona geografică;

- sistemul politic;
- anotimp;
- zona de conflict;
- implicarea mass-mediei;
- impactul mass-mediei;
- politicile sociale;
- politicile sanitare;
- sistemul educațional;
- dezvoltarea economiei;
- climă;
- populație;
- bogăție;
- tradiții;
- obiceiuri;
- cutume,

astfel încât, să nu se înregistreze un **dezastru ecologic** prin actul armat ca atare, deoarece, un dezechilibru geo-politic, cât de natural

fiind, dar foarte aproape de a se înregistra, repercursiunile putând transforma...planeta.

Din punct de vedere **ecopsihologic**, se pot evidenția unele elemente ce apar la nivelul combatanților ce au petrecut perioade lungi de timp în:

- operațiuni militare;
- teatre de război;
- atac direct armat;
- zone de dezastre naturale;
- prizonierat;
- buncăre;
- tuneluri;
- zone minate;
- zone dezafectate;
- spitale de campanie;
- arest;
- privare de libertate,

ele evidențindu-se, mai ales la nivelul de comunicare și relaționare, cu:

- membrii familiei;
- prietenii;
- rudele;
- personal militar;
- alte structuri aferente;
- cunoscuți, etc,

dovedindu-se a fi:

- introverțiți;
- irascibili;
- indisciplinați;
- agresivi;
- violenți;
- nepăsători;
- anxioși;
- panicarzi;
- nesupuși,

și căutând, de multe ori, o oază de liniște și o izolare voită, pentru a tempera și/sau anihila asemenea stări afectiv-volitiv și atitudinal-comportamentale evidente, prin apariția lor la un moment dat, tratându-le starea ca atare de către specialiști, cu:

- calm și fermitate;
- înțelegere și acceptare;
- decizie și competență;
- responsabilitate și corectitudine,

dar, mai ales cu respect și onoare, dorind ca, prin misiunea lor totuși, tăcerea armelor să fie cea mai minunată simfonie a planetei, precum „*Oda bucuriei*”.

Sub aspectele astfel surprinse, **comunitatea** se raportează la cerințele societății, **mediul** fiind și elementul de liant între membrii ei și lumea înconjurătoare sub toate aspectele sale.

La nivelul celor prezentate anterior, e necesar a lua în calcul faptul că **prevenția** poate și este, de cele mai multe ori, sursa eliminării unor situații-problemă, iar în cazul nostru, acestea pot fi de ordin social, Rădulescu S.M. (1999) distingându-le ca tipologii care:

- **amenință bunăstarea economică** a membrilor societății :

- sărăcia;
- șomajul;
- inegalitatea socială;

- **afectează ordinea socială** și cerințele conformismului social, punând în pericol valorile ocrotite de lege:

- violența;
- criminalitatea;
- delincvența juvenilă;
- agresivitatea;

- aduc prejudicii echilibrului mediului fizic și ecologic:

- urbanizarea;
- globalizarea;
- industrializarea;
- poluarea;
- încălzirea globală;
- dezechilibre climaterice;

- amenință bunăstarea fizică, psihică și socială a colectivității umane:

- suprapopularea;
- dezechilibrul demografic;
- SIDA;
- cancerul;
- bolile rare;
- epidemiile;
- pandemiile;
- conflictele armate;
- zonele de conflict;

- războiul;
- sărăcia,
- au ca efect **discriminarea** indivizilor, inegalitatea în funcție de:
 - sex;
 - vârstă;
 - religie;
 - origine etnică;
- status:
 - educațional;
 - social;
 - marital;
 - apartenență politică;
- **sociale globale** care au impact internațional:
 - conflicte zonale;
 - războaie;
 - terorism de stat;
 - rețele mafiote;
 - grupuri de gherilă;

Astfel, se poate remarca faptul că, orice problemă socială este definită în funcție de mai multe:

- criteriile și cadrele de referință;
- perspective conflictuale,

în așa fel încât, ceea ce, pentru unele grupuri sociale constituie o problemă, pentru alte grupuri reprezintă o soluție (ex infracționalitatea sau/și criminalitatea reprezintă o importantă problemă socială, dar din perspectiva unor grupuri de infractori, ea nu reprezintă o problemă, ci o soluție, aceea de a dobândi bunuri, chiar dacă ele vin pe căi ilicite și aduc prejudicii morale).

Cu siguranță că, problemele sociale ale unei comunități sunt inerente, dar, dacă am ține cont de:

- schimbarea socială;
- modernizarea socială;

- decalajul cultural;
- conflictul social,

ne-am dezvoltat și n-am mai avea nici o problemă și, dacă schimbarea ar veni cu adevărat de la noi, neuitând că „Nu țara trebuie schimbată, ci felul nostru de a fi” (nu plecând în alte părți și așteptând acolo, schimbarea la noi în țară), ar fi bine cu „B” mare.

4.4. spiritualitate

În arealul **spiritual**, o atenție deosebită o vom acorda atât educației religioase a copilului, punând în practică cele trei zone definite de Vasiner J. (1987) cât și spațiului:

- **bisericesc/ parohial;**
- **monahal,**

spre a surprinde nota specifică a **ecopsihologiei**, ca matrice a dezvoltării psihopastorale, entității căreia i se adresează.

Astfel, privind dintr-o perspectivă psihopastorală a elementelor de **ecopsihologie**, aplicarea celor menționate anterior se materializează prin, Pașca M.D., Tia T, (2007):

- **Zona liberei mișcări** (ZFN), unde 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 șase ani) este lăsat „*să adulteze singur*”:

- misterul;
- frumusețea;
- sacrul bisericii.

Pentru copil:

- ceremonialul;
- atmosfera;
- îmbăcămintea 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 poate dori să devină preot, își face semnul crucii și începe să se deprindă 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 acolo/aici).

- **Zona de încurajare a acțiunii (ZPA)** reprezintă momentul în care copilul surprinde modelele de acțiune religioasă în cadrul familiei, avându-i în obiectiv pe proprii părinți, în

contextul mai larg al unei culturi specifice propriei comunități. Acum începe să participe activ la:

- rugăcinea părinților;
- atmosfera sărbătorilor creștine,

venind cu propria-i 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);

- botezul (bucuria și binecuvântarea);

- cununia (ritualul);

- dispariția (plecarea, inevitabilul sfârșit, învățându-l a nu se teme de moarte la plecarea cuiva la cele veșnice),

învățându-l concret să se roage, Sfântul Ioan Hrisostom spunând *„Învăță-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”.

- **Zona proximei dezvoltări** (ZDP) face referire la un ansamblu de acțiuni corespunzătoare perioadei educative specifice claselor primare, fiind locul în care, sub o anumită formă, are loc predarea educației religioase, elevul beneficiind de toate instrumentele pedagogice necesare în acel moment.

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, știind faptul că:

- imaginația;
- intuiția;
- gândirea,

sunt în faza de consolidare? 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 și motivația ascunsă? Sunt elevii acel ceva special în cadrul orei de educație religioasă? Și cu siguranță, șirul întrebărilor ar putea continua, important fiind a găsi strategia ecopsihologică de a dizolva rutina și obișnuința, cultivând între elevi:

- încrederea;
- speranța;
- cunoașterea, etc,

responsabilitatea noastră rezidă în a călăuzi elevul spre adevăr și credință.

În acest context, Vlachos H. (2001), insistă asupra faptului că, paralel cu școala, copilul trebuie trimis și la Biserică. Ideal este să-l conducem noi înșine. Nu este potrivit să poruncim altora să-l ducă. Noi înșine să-l luăm de mână și să-l ducem și să cerem să-și amintească câte au ascultat și au fost învățați.

Interacțiunea dintre cele trei zone, oferă o interpretare nouă a fenomenelor privind dezvoltarea copilului astfel încât elementele de **ecopsihologie** pot fi considerate borne de plecare în educația religioasă a acestuia, având în vedere:

- factorii istorico-culturali;
- mediul fizic;
- mediul natural;
- mediul educațional;

- elemente de cultură materială;
- obiceiuri;
- tradiții;
- cunoștințe sociale;
- cunoștințe artistice;
- cunoștințe religioase;
- valori morale și estetice, etc,

iar această configurație a elementelor din interiorul unei societăți este considerată a fi produsul, atât al evoluției istorice, cât și al **mediului social**, necesar celor menționate anterior.

La nivelul **parohiilor**, preotul trebuie să sfințească locul, adică, la atitudinea sa, comunitatea trebuie să-i răspundă. De asemenea, dacă va ține cont de **ecopsihologia** ce definește identitatea așezării rurale sau urbane, respectiv, actul de credință ca și misiune, va fi îndeplinit cu prisosință.

Găsind liantul între propriile sale aspirații pastorale și nevoile cotidiene, dar și stringente ale comunității de enoriași, preotul slujitor al parohiei respective va înfăptui lucrarea lui Dumnezeu prin oameni, cu oameni și pentru oameni, dacă va ține cont de:

- personalitatea lor;
- achizițiile culturale;
- situația materială;
- instituția familiei;
- statusul:
 - educațional;
 - social;
 - material,

practic, întreaga structură **ecopsihologică**, regăsită sub forma mediului:

- natural;
- social;
- educațional;

- psihologic;
- cultural;
- economic, etc,

locul și rolul bisericii, mai precis, al credinței, va fi viabil, natural și existențial, devenind cu adevărat păstorul dorit și aflat.

În spațiile **monahale** (mănăstiri, schituri):

- conduita;
- atitudinea;
- comportamentul

psihopastoral/ă reprezintă cheia de boltă a reușitei în a sălășlui și sluji în concordanță cu propriile percepțe etico-morale ale monahului, acesta închinându-și viața slujirii întru credință a lui Dumnezeu, spre împlinirea sa.

Elementele **ecopsihologice** sunt prezente sub forma interațiunii cu mediul, importante fiind:

- locația așezământului;

- așezarea geografică;
- comunitatea de referință;
- rigorile și cutumele;
- personalitatea monahului;
- formația cultural-teologică,

lista putând continua, fiind personalizată, deoarece, trecerea de vremea încercărilor cât și prin „furcile caudine” ale înfrânării și răbdării, vor fi momente de reflecție atunci când, monahul se va dăruia cu adevărat Lui, cu propria-i viață, întru lucrare, binecuvântare, smerenie și slavă, luminând prin ... rugăciune, știind că „Luminată este treapta și haina preoției, numai dacă are și sufletul împreună, strălucind înăuntru, prin curăție”, amintea Sfântul Teognost (după Pașca M.D., Tia T. – 2007).

4.5 sănătate

Definită de OMS (Organizația Mondială a Sănătății) ca fiind **o stare de bine**, având ca și componente:

- **acceptarea de sine** = atitudine pozitivă față de propria persoană, acceptarea calităților și defectelor personale, percepția pozitivă a experiențelor trecute și viitoare;
- **relațiile pozitive cu ceilalți** = încredere în oameni, sociabil, intim, nevoia de a primi și de a da afecțiune empatică, deschisă, caldă;
- **controlul** = sentimentul de competență și control personal asupra sarcinilor, își crează oportunități pentru valorizarea nevoilor personale, face opțiuni conform cu nevoile proprii;
- **sens și scop în viață** = direcționat de scopuri de durată medie și lungă, experiența pozitivă a trecutului și relevanța viitorului, convingerea că merită să se implice, curiozitate;

- **dezvoltarea personală** = pornește de la:

- deschiderea spre experiențe noi;
- valorizarea potențialului propriu;
- capacitatea de autoreflexie;
- schimbări de sine pozitive;
- flexibilitate;
- creativitate;
- nevoia de provocări;
- respingerea rutinei,

sănătatea fiind identificată astfel, rezultând formula sa bio-psiho-socială aplicată individului.

Totodată, Tudose FI (2000) codifică sănătatea umană, ca fiind circumscrisă celor trei elemente și anume:

- echilibrul structural al persoanei;
- perspectiva internă;
- perspectiva externă

a **echilibrului** dintre **individ** și **mediul** său ambiant concret.

Coruțiu G. (1998) vorbește despre **sănătatea psihică** ce presupune o dominantă a:

- sentimentelor constructive;
- optimismului;
- confortului psihic,

toate impotriva negativismului, astfel încât omul sănătos psihic:

- este activ;
- are plăcerea activității;
- este voluntar;
- vrea să se afirme;
- se împlinește din toate punc-

tele de vedere, având un set de valori ierarhizate și voluntare, pe care le promovează.

Privind **sănătatea somatică**, Iamandescu I.B. (2000), poate fi cuantificată pe baza unor

indicatori care circumscriu statistic normalității, adică cei:

- morfologici;
- funcționali;
- de rol social,

determinând, în fond, un proces evolutiv adaptat condițiilor validate de **mediul de referință** și elementelor generale de cunoaștere a individului, sub acest aspect, personalizându-l.

După Lăzărescu M. (1994), **sănătatea** presupune o **perspectivă dinamică**, prin care se precizează modalitățile normal-sănătoase de structurare și funcționare a individului la:

- diverse vârste;
- capacitatea sa de dezvoltare;
- maturare;
- independentizare;
- complexificare,

precum și, capacitatea de a depăși sintetic diverse situații reactive și stresante.

Aplicând interrelația dintre **mediu** și abordarea **sănătății**, din perspectiva **ecopsihologiei**, vom ajunge în momentul în care, la **nivel planetar**, aceasta se va menține, luând în considerare:

- stilul de viață al populației;
- starea precară sau nu de sănătate;
- boala/ bolile, epidemiile, pandemiile;
- mediile:
 - natural;
 - social;
 - psihologic;
 - educațional;
 - pedagogic;
- dezvoltarea economiei mondiale;
- locul și rolul individului în societate;

- intemperiile vremii;
- creșterea populației;
- catastrofele naturale;
- menținerea păcii;
- declanșarea de conflicte armate;
- politicile sanitare;
- globalizarea;
- schimbările climaterice, etc,

toate, reprezentând o seamă de factori care, vor influența într-o măsură mai mică sau mai mare, evoluția sau involuția rasei umane, determinînd apariția în ADN-ul său bio-psiho-social a noi conotații ale evoluției planetare, pornind de la elementele uzuale și cotidiene de trai și până la a deveni, așa cum se amintea referitor la parcursul prea rapid al tehnologiei moderne sub toate aspectele sale, metaforic vorbind, „*roboți tâmpiți*” și nu numai, căci atrofierea organelor vitale vieții cât și înlo-

cuirea lor, n-o să ne ajute să fim mai deștepți rezolvându-ne singuri problemele, dacă creierul nostru „*va fi scos din priză/ funcție*” nemai având „*curentul*” cunoștințelor și-a lumii ce-l înconjoară, căci „*Cognito ergo sum!*”

În contrapartidă, **boala**, pornind de la Hipocrate, care o considera ca fiind „*tot ce te supără*” ea rezultă, Mărgineanu N. (1973), dezechilibrul ființei cu lumea, din lupta lor asimetrică și dizarmonioasă, ce contrazice nu numai logoul în evoluție al ființei, ci și pe cel al lumii și societății.

De asemenea, Lăzărescu M. (1994), subliniază faptul că, domeniul **bolii** se îndepărtează de norma ideală a comunității în sensul dificultului, al neîmplinirii persoanei umane ce eșuează în zona dizarmoniei nefuncționale, necreatoare.

Vizând persoana pasibilă a contracta o **boală**, putem întrevedea anumite:

- schimbări;
- transformări;
- amenințări;
- conduite;
- atitudini;
- comportamente,

în evoluția acesteia, pentru că, Iamandescu I.B. (2002), în câmpul vieții sale socio-profesionale și familiale, apar de asemenea, în caz de îmbolnăvire gravă, fisuri capabile, în anumite situații greu previzibile, mai ales la începutul bolii, să se adâncească și să-l facă pe bolnav să-și modifice, dacă nu statutul și rolul său, cel puțin, inserția la nivel de grup, până atunci satisfăcătoare sau chiar ideală.

Cu alte cuvinte, **boala** produce o perturbare a stării de bine, creând:

- dezechilibru;
- discomfort;
- dizarmonii;
- depersonalizări;
- destructurări;
- dezinteres;
- dezadaptări,

suma acestor „**D**” căroră, într-un anumit context, se pot adăuga și alții, reprezintă de fapt, impactul bio-psiho-social, avut asupra unei persoane, modificând chiar **mediul** de referință a acestuia și elementele **ecopsihologice** ce-l caracterizau, numai găsimu-și:

- punctele de reper;
- punctele de referință;
- raportarea la cei din jur;
- statusul social,

determinându-i în fapt, destructurările apărute în context malativ, modificându-i în final,

profilul de personalitate perceput în timp de cei din jur și chiar de cel/cea în cauză.

În acest context, Tudose FI (2003), subliniază faptul că, **boala umană** se caracterizează, în general, prin perturbarea la diverse nivele și din variate incidente a structurilor funcționale ale individului, în perspectiva corporal-biologică sau psihic conștientă. Perturbarea indusă de boală determină un minus și o dizarmonie a ansamblului unitar al persoanei, dificultăți obiective și subiective în:

- prezența;
- adaptarea;
- eficiența în viața socială;
- dezadaptarea;
- involuția;
- moartea nefirească (prin accident),

ori evoluția spre constituirea defectualității sau deteriorării grave, unii fiind „*bolnavi de ..ne iubire*”.

Practic, rezultă, din cele amintite anterior, că este destul de greu a surprinde în definiții **boala**, dar și paradoxul că ei, i se acordă un timp fizic și psihic mult mai mare decât sănătății, deoarece crează probleme și reușește chiar să ducă la apariția aceluși disconfort psihic ce cumulează atitudini și conduite comportamentale.

Dacă privim **boala** și la nivel planetar, ea este cea care poate și declanșează de cele mai multe ori reacții neprevăzute, facilitate de:

- sărăcie;
- calamități naturale;
- conflicte armate;
- zone defavorizate;
- foamete;

- schimbări climaterice;
- interese politice;
- interese geo-politice;

ce în mod sigur vor declanșa:

- noi boli;
- viruși necunoscuți;
- epidemii;
- pandemii;
- catastrofe umane;

fapt ce vor determina:

- noi adaptări la mediul creat;
- percepții cognitive surprinzătoare;
- degradarea rasei umane;
- adaptări comportamentale;
- atitudini și conduite de risc;
- involuții economice;
- schimbări în profilul;
persoanității,

astfel încât, elementele de **ecopsihologie** vor purta **marca** unor noi începuturi sau de ce nu, un sfârșit atât fizico-psihic cât și material al vieții, ce avea alte conotații valorice și existențiale.

În altă ordine de idei: - menținerea sănătății

și

- eradicarea bolilor

este/ poate fi influențată și de **tratamentul medicamentos**, adică, de consumul de medicamente. Astfel, Tudose Fl (2003), dincolo de funcția sa terapeutică, **medicamentul** a devenit un obiect:

- social;

- economic,

de care trebuie să ținem cont în mare măsură, în mod egal:

- psihologic;

- psihopatologic,

el fiind, Larousse (1996), o substanță administrată ca remediu, destinată combaterii unei tulburări sau leziuni și, în final, să conducă la obținerea vindecării.

Inevitabil, la nivel macro, pe considerente mai mult de ordin economic și raportate la comunitatea de consum, se remarcă faptul că **medicamentul** a devenit simbolul nivelului de viață/trai dintr-o țară la alta. În acest context, se evidențiază:

- țări mari consumatoare de medicamente, unde calitatea vieții este ridicată și mortalitatea redusă;
- țări mari consumatoare de medicamente prin costurile excesive pe piața țării respective, fără a avea o populație mai sănătoasă;
- țări sărace, care nu-și pot permite achiziționarea și folosirea pe scară largă a medica-

mentului, pasibilă de epidemii, fiind expusă continuu;

- țări cu o politică sanitară echilibrată, care, ținând cont de factorul bio-psiho-social, consideră medicamentul un factor de progres, menținând standardul de viață impus;

- țări care, ținând cont de ecosistemul lor social și economic, mențin sănătatea populației avute, etc.

Motivele pentru care medicamentul face sau nu carieră, sunt specifice de la:

- zonă geografică la alta;
- un sistem politic la altul;
- un grup de țări la altul;
- o populație educată sau nu la alta;
- un nivel de trai la altul;
- un mediu economic propice sau nu

dezvoltării, astfel încât:

- obiceiurile;

- tradițiile;
- cutumele;
- acumulările cantitative și calitative,

asociate cu o percepție bio-psiho-socială, stau la baza evoluției sub segmentul influențat de **ecopsihologia** locului respectiv, răspunzând sau nu cerințelor legate de „*bunul mers al planetei*”, pornind chiar de la „*Mens sana in corpore sano*”, la care e necesar a adăuga și elementul de spiritualitate, știind că un popor nu poate exista și manifesta fără:

- cultură;
- educație;
- sănătate,

deci, în deplină armonie cu natura, existăm și coexistăm, rămânând ... oameni.

4.6 starea sufletească

Implicarea ecologiei în a cunoaște stările noastre sufletești, este o încercare plină de curaj, pe care Holmes J. (2001) o realizează, pornind de la alfa și ajungând la omega în propria-i misiune.

Ni s-a părut interesant a privi această abordare, dându-i și valențe **ecopsihologice**, de aceea, ne permitem a transcrie câteva remarci, cum ar fi:

- Obiceiurile de o viață nu pot și nici nu trebuie să se schimbe peste noapte. Dar de undeva trebuie să începem. Scopul este simplu: să trăim mai armonios și mai mulțumiți. Trebuie să devenim conștienți că:

- trăim;
- mergem;
- mâncăm;
- zâmbim;

- muncim.

Orice călătorie începe cu un prim pas. Dacă putem învăța să trăim în prezent, să acceptăm realitatea așa cum e, putem să nu ne mai îngrijorăm pentru viitor.

- Înăuntrul nostru se află vaste teritorii necartografiate și ele ar trebui luate în seamă, dacă vrem să ne explicăm răbufnirile și furtunile (George Eliot).

- Dacă învățăm să ne:

- ascultăm vocea interioară;

- găsim un îndrumător înlăuntrul nostru, ne va fi mult mai ușor să-i abordăm pe ceilalți și să avem încredere în capacitatea lor de a ne asculta. De asemenea, odată ce ne familiarizăm cu propria noastră lume interioară, ne este mult mai simplu să aplicăm cu folos sfaturile bune venite de la alții.

- Cum simți „*starea sufletească*”? Pornind de la faimoasa rețetă de plăcinte din carne de iepure a doamnei Beeton, ce începe așa „*Întâi prindeți iepurele*”, întâi trebuie să vă prindeți starea sufletească, să-i dați un nume, s-o cunoașteți. Dacă stările noastre ar fi animale, ele ar fi de multe feluri: creaturi timide, retrase, care trăiesc sub pământ, ca iepurii, astfel încât aveți nevoie de agilitate și sensibilitate ca să le prindeți, sau fiare, înspăimântătoare ca leii, pentru care e nevoie de curaj ca să le înfrunți. Stările sufletești trebuie deblocate, îmblânzite.

- Cum transformăm situațiile neutre în situații pozitive?

- bucurați-vă de fiecare clipă;
- căutați partea amuzantă a oricărei situații;
- respirați adânc și rar de zece

ori;

- faceți o listă cu toate aspectele care vă displac la voi înșivă dar mai ales, învățați să vă acordați singuri iertare.

Și la toate cele enumerate și lăsate ca puncte de reflexie, ne permitem să nu uităm cuvintele lui Ghandi:

„Învățați din tot ce vi se întâmplă. Secretul este să te așezi la picioarele propriei vieți și să te lași învățat de ea”.

Cap. 5 Identități psihopatologice

5.1. eco-anxietatea

Într-o lume mereu în schimbare, ce ne este dată s-o trăim în aceste vremuri când:

- paltonul;
- hainele groase;
- sania;
- patinele;
- schiurile;
- căciula;
- mănușile;
- zăpada, etc,

încep să devină personajele desenului animat „A fost odată iarnă” și întregul nostru organism să fie cât mai mult deabusolat de rotirea rapidă, prea rapidă uneori, a celor patru anotimpuri (dacă mai există), psihicul nostru nu poate ține întotdeauna pasul cu schimbările ce

apar, destul de des, dar și cu derapajele bio-psiho-sociale ce pot dezvolta în timp anumite stări psihopatologice, atunci când, echilibrul balanței, influențat de mediul de referință și elementele de ecopsihologie, nu mențin la același nivel triada: trup – minte – suflet, iar ființa umană își regăsește anumite tare ale regresiei, deslușind identități cum ar fi...

5.1 eco-anxietatea

Pentru a înțelege și percepe o entitate în identitatea sa, e necesar a porni întotdeauna, de la definiție, ea fiind cea care trasează jaloanele și anume, **eco-anxietatea** este:

- o frică, provocată de posibilitatea ca mediul înconjurător să sufere anumite daune, precum un dezastru ecologic, iar acest sentiment de anxietate, se bazează, în mare parte,

pe starea actuală și prezentă a mediului cât și pe schimbările climaterice aduse de oameni;

- o condiție umană, alcătuită din sentimente și îngrijorări legate de viitor, importante fiind atât deteriorările fizice ale planetei cât și cele psihologice ale oamenilor.

În acest context, termenul de **eco-anxietate** prinde contur în domeniul psihiatriei, având accente cognoscibile în anul 2017 când, Asociația Americană de Psihiatrie (APP) o definește ca fiind: „frica permanentă” a oamenilor față de dezastrele naturale, cât și faptul că, această temă devine persistentă și capătă amploare în funcție de factorii întâlniți, mai ales în zonele în general cunoscute ca vulnerabile și nu numai.

Ca și **elemente simptomatice**, regăsim:

- simțirea de neputință în fața crizei climatice;

- teama imensă de anxietate legată de problemele de mediu;
- dificultăți de concentrare;
- insomnie și oboseală;
- dezamăgire și furie față de liderii mondiali pentru că nu fac mai mult pentru mediu;
- gânduri obsesive despre lume și mediu;
- negăsirea unei soluții viabile.

Celor menționate anterior, se pot adăuga, și și au importanța lor indubitabilă, și cele specifice unei/unor:

- comunități rurale;
- comunități urbane;
- indivizi;
- societăți;
- companii;
- teritorii afectate;
- zone de conflict;
- politici sociale, etc,

care, își lasă amprenta, prin desfășurarea evenimentelor ecologice asupra **grupului de referință** din care fac parte:

- persoanele strămutate mult/ de multe ori;
- cei care trăiesc în regiuni aride;
- lucrătorii de teren în dezastre ecologice;
- persoanele cu tulburări de anxietate;
- persoanele cu tulburare depresivă majoră;
- grupurile cu venituri mici;
- copiii mici;
- adolescenții;
- adulții mai în vârstă;
- persoanele vulnerabile și labile psihic,

fiecare decodificând personalizat, starea de **eco-anxietate** trăită într-o contextualitate dată la un moment dat.

Totodată, se impune a cunoaște și faptul că se poate, prin metode specifice stării, căutarea elementelor de **echilibrare a anxietății** noastre, și în acest sens, se va porni de la:

- lăsarea unui spațiu adecvat pentru eliberarea și trăirea propriilor noastre emoții;
- căutarea unui sprijin social și mental;
- conștientizarea pașilor necesari pentru a înțelege și imagina lumea în care trăim, cât și schimbarea, atât cât se poate și se permite, a imaginii de sine, insistând pe o percepere realistă a tot ce ne înconjoară (spațiul ca mediu de referință) sub toate aspectele sale valorice și evolutive.

De asemenea, din derularea cercetărilor întreprinse în cazul **eco-anxietății**, se evidențiază și preocuparea de a găsi modalități practice **de a face față** ca individ/persoană, unei astfel de stări și anume:

- verifică doar sursele de informare viabile despre criza climatică și dezastrele ecologice existente și în desfășurare în acel moment;

- evită știrile false;

- fă decantările între cantitatea și calitatea știrilor media ce te pot influența;

- nu urmări conturile care împărtășesc scenarii de dezastre ecologice pe rețelele sociale;

- fii conștient de gândurile și sentimentele legate de dezastrele ecologice și lasă-le să fie;

- împărtășeste sentimente și gânduri similare și cu alții, obținând sprijin social;

- ia măsuri individuale chiar și mici, pentru a preveni criza climaterică, reușind a ține, măcar secvențial, sub control manifestările pro **eco-anxietății**, nedând po-

sibilitatea factorilor atât externi, dar mai ales interni, de a agrava situația existentă ca atare.

E necesar a evidenția faptul că, există și metode practice de a gestiona acest simptom, astfel ca, cei în cauză, să obțină și dețină cât se poate de repede cu putință, un sentiment al controlului asupra stării de **eco-anxietate** manifestată la un moment dat, Evans A (2020), fiind cel care elaborează, la nivelul Asociației Americane de Psihiatrie (APP) cinci modalități prin care **să fie gestionată anxietatea legată de schimbările climatice** și anume:

1. informează-te despre schimbările climatice;
2. găsește moduri concrete prin care poți să ai impact;
3. caută părți bune;

4. abordează toate sursele de stres din viața ta, nu doar schimbările climaterice;

5. construiește reziliență,
toate determinând o anumită:

- conduită;
- atitudine;
- comportament

față de manifestările concrete apărute într-o contextualitate dată, practic, a stării de eco-anxietate, important fiind a fi ținută sub supraveghere și control de către cel/cei în cauză.

Chiar dacă este perceptibilă în anumite situații, apariția **eco-anxietății**, aceasta nu face decât să acutizeze “prăpastia” dintre om și natură vs natură și om, doar **mediul**, sub toate aspectele sale, încercând a echilibra derapajele existente sau unele pe cale să se producă, important fiind elementul de **ecopsihologie**,

de a menține coabitarea comună, ca esență *sine qua non* a existenței și valorii umane.

Doar pentru toate acestea: „*Doamne, acordă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curaj să pot schimba lucrurile pe care le pot schimba și înțelepciunea de a vedea diferența*” (Rugăciunea seninătății).

... atunci

După un asemenea periplu logistic în care, pornind de la definiții, ajungând la concepte, parcurgând ciclul vieții și apoi ne-am oprit la abordările structural ecopsihologice, descoperim că de fapt, facem parte, prin universalitatea noastră, dintr-un întreg, iar matricea, ca amprentă personală, dă girul unicității, căci, este nevoie de:

- smerenie;
- binecuvântare

și

- rugăciune pentru a:

- afla;
- accepta;

și

- înțelege

similitudinile cu *natura* și *mediul*, ca mers spre cunoașterea *bio-psiho-socială* a lumii la care ne raportăm.

Cine? Noi și natura, natura și noi, fiindcă încă... e devreme... vremea.

Bibliografie

1. Athanasiu A. (1983) – Elemente de psihologie medicală, București
2. BonchișE. (2006) – Teorii ale dezvoltării copilului, Ed. Dacia, Cluj Napoca
3. Bronfenbrenner U. (1979) – The ecology of human development, Harvard University Press
4. Berndt Th. (1997) – Child development, Editura Brown- Benchmark, Chicago
5. Coruțiu G. (1998) – Bazele psihologice ale practicii medicale, Ed. Imprimeriei de Vest, Oradea
6. Dasen P, De Ribeaupierre A (1987) – Neopiagetian theories, Cross-Cultural and diferential perspective, in International Journal of Psychology

7. Dobre C. (2003) – Psihologia mediului – provocările momentului, articol – <http://dsdro.ro>
8. Evans C. A. (2020) – Asociația Americană de Psihiatrie (AAP) – eco-anxietatea
9. Gheorghe Fl. (2003) – Fenomenologia penitenciară, Editura Oscar Print, București
10. Holmes J. & Ros (2001) – Ecologia stărilor sufletești; ghidul buneii dispoziții, Editura Humanitas, București
11. Iamandescu I. B. (1997) – Psihologia medicală, Editura Info Medica, București
12. Iamandescu I.B. (2000) – Dimensiunea psiho-socială a practicii medicale, Ed. Info Medica, București
13. Lerner R. M. (1986) – Concepts and theories of human development, Random House-New York
14. Lăzărescu M. (1999) – Psihopatologia clinică, Editura Helicon, Timișoara

15. Muntean A. (1994) – Incursiuni în creatologie, Editura Augusta, Timișoara
16. Muntean A. (1997) – Stadiile dezvoltării, Editura Augusta, Timișoara
17. Miclea M., Radu I. (1991) – Creativitatea și arhitectura cognitivă, Editura SINCRON, Cluj Napoca
18. Popescu G., Rădulescu S.M. (1981) – Medicina și colectivitățile umane, Editura Medicală, București
19. Popescu – Neveanu P. (1991) – Dicționar de psihologie, Editura Albatros, București
20. Pădurean A. (2023) – Psihologia ecologică, www.prezi.com
21. Pașca M.D. , Tia T. (2007) – Psihologie și consiliere pastorală, Editura Reîntregirea, Alba Iulia
22. Pașca M.D. (2019) – Texte și ... pretexte, Editura Ardealul, Tg Mureș

23. Pașca M.D., Tia T. (2024) – Psihologie pastorală aplicată, Editura Renașterea, Cluj Napoca
24. Rădulescu S.M. (1999) – Devianță, criminalitate și patologie socială, Editura Lumina Lex, București
25. Reigel K.F. (1979) – Foundations of dialectical psychology, Academic Press, New-York
26. Super C., Harkness S. (1997) – Basic processes on human development – vol. 2 – Allyn an Bacon, Boston, USA
27. Simion D. (2018) – Psihologia ambientală și elemente de psihologie socială aplicată în arhitectură și design – articol, Universitatea Tehnică, Republica Moldova
28. Sillamy N. (1996) – Dicționar de psihologie, Editura Univers Enciclopedic, București

29. Șchiopu U., Verza E. (1981) – Psihologia vârștelor, Editura Didactică și Pedagogică, București
30. Tomșa I.R. (2010) – Ecopsihologie – cum vindecăm înștrăinarea de restul creației, Editura Orfeu, București
31. Troadec B., Martinot C. (2003) – Le development cognitiv, Theories actualles de la pensee en contextes, Editura Beliu, Paris
32. Tudose Fl. (2000) – O abordare modernă a psihologiei medicale, Editura Info Medica, București
33. Tudose Fl (2003) – Orizonturile psihologiei medicale, Editura Medicală, București
34. Valsiner J. (1987) – Culture and the development of children s action, John Wiley and Sons, England
35. Vlachos H. (2001) – Psihoterapia ortodoxă, Editura Sophia, București

36. Zlate M. (2001) – Trei psihologii, Editura Polirom, Iași
37. DEX (2009), Editura Academiei Române, București
38. Larousse (1996) – Dicționar de psihiatrie.