

CZU: 37.018.1 + 316.356.2

**PROIECTUL EXISTENȚIAL DE EDIFICARE ȘI MENȚINERE A FAMILIEI FERICITE:
ARMONIZAREA RELAȚIILOR FAMILIALE, EFICIENȚA PERSONALĂ ȘI
REZILIENȚA PARTENERILOR CONJUGALI**

Larisa CUZNEȚOV, Carolina CALARAȘ

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Articolul reprezintă un studiu teoretico-aplicativ ce reflectă *Proiectul existențial de edificare și menținere a familiei ferice*, elaborat din perspectiva armonizării relațiilor familiale prin intermediul consolidării și edificării eficienței personale și rezilienței partenerilor conjugali. Studiul conține principiile și strategiile de armonizare a relațiilor familiale, fundamentate științific și validate experimental. Totodată, este propusă structura și organigrama *Proiectului existențial de edificare și menținere a familiei armonioase*, inclusiv *Harta acțiunilor de creare a climatului familial pozitiv*, urmate de explicațiile și sugestiile orientative pentru membrii adulți ai familiei.

Cuvinte-cheie: familie, parteneri conjugali, fericire, armonizarea relațiilor familiale, eficiență, reziliență, proiect existențial, climat familial pozitiv.

**THE EXISTENTIAL PROJECT OF BUILDING AND MAINTAINING A HAPPY FAMILY:
HARMONIZING FAMILY RELATIONSHIPS, PERSONAL EFFICIENCY,
AND RESILIENCE OF MARRIED PARTNERS**

The article is a theoretical and applicative study that reflects the existential *Project of building and maintaining the happy family*, developed from the perspective of harmonizing family relationships through consolidating and building the personal efficiency and resilience of conjugal partners. The study contains scientifically validated principles and strategies for harmonizing family relationships, and experimentally validated. At the same time, the structure and the organigram of the *Existential project of building and maintaining the harmonious family are proposed*, including the *map of actions to create a positive family climate*, followed by explanatory and suggestive explorations for adult family members.

Keywords: family, conjugal partners, happiness, family relationship harmonization, efficiency, resilience, existential project, positive family climate.

Introducere

Bunăstarea generală a omului și a familiei înseamnă mai mult decât fericirea, dar noi ne-am obișnuit să folosim termenul *fericire* pentru ambele concepte. Fericirea, bunăstarea, împlinirea și mulțumirea de viață devin sinonime atunci când se încearcă definirea vieții *funcționale*, armonioase a familiei. Cercetătorii din domeniul psihologiei pozitive consideră că bunăstarea subiectivă este cel mai exact termen prin care se definesc calitățile cognitive și emoționale ale fericirii, care și reprezintă unitatea de măsură pentru emoția pozitivă a omului [1,2]. Cu certitudine, fiecare persoană și fiecare familie au dorința de a fi fericiți. Totodată, nu fiecare persoană și nu fiecare familie sunt pregătite și decise să depună efort conștient, sistematic, pe durata întregii vieți, și, desigur, competent în această direcție. Motivele sunt diferite: o parte din oameni nu au avut un model demn de urmat în familia de origine, alții nu înțeleg că efortul acțional și moral este obligatoriu pentru ambii parteneri conjugali și pentru toți membrii familiei, iar o a treia categorie de oameni nu posedă cunoștințe, abilități și competențe elementare de comunicare, relaționare, colaborare familială partenerială. Sigur că există și o categorie de persoane care nu sunt axate pe dezvoltare, învățare și autoperfecționare, nu știu ce-și doresc în viață, uneori chiar sunt dezorientate și dezorganizate social. Experiența de consiliere a familiei (parteneri cu vârsta de cca 35 de ani) ne-a permis să observăm că există și persoane care nu sunt flexibile, sunt încăpăținate și rigide, greu acceptă schimbarea și compromisul, consideră că ele întotdeauna sunt corecte și numai partenerul său de viață este de vină în toate.

Totuși, când ambii soți sunt motivați pentru o viață în comun armonioasă, demnă, sunt receptivi, îndeplinesc adecvat funcțiile, responsabilitățile și rolurile familiale, frecventează la necesitate ședințele de consiliere; se interesează, exersează noi scenarii și strategii existențiale, depun efort substanțial și conștient în

schimbarea situației, atunci familia înregistrează succese vizibile în crearea, monitorizarea și re/echilibrarea comunicării, relaționării, climatului psihomoral și a modului său de viață.

Acesta a și fost motivul esențial pentru a elabora o lucrare dedicată acestei probleme [3], inclusiv prezentul studiu, scopul fiind de a scoate în evidență cele mai importante principii și strategii de sporire a eficienței personale, axate pe armonizarea relațiilor familiale.

Principii de armonizare a relațiilor familiale

Așadar, plecând de la accepțiunile științifice, fundamentele psihologiei morale [4] și ale psihologiei pozitive, observațiile noastre și analiza experienței avansate [5–9], vom creiona câteva reguli de bază și principii de armonizare a relațiilor familiale și de creare – menținere – optimizare a bunăstării familiei.

Evident că principiile propuse urmează să fie citite, analizate și discutate împreună (cu viitorii soți și/sau partenerii conjugali, toți membrii familiei). Bineînțeles că acestea pot fi dezvoltate, completate și ajustate la condițiile concrete ale cuplului.

1. *Principiul alegerii conștiente și autonome a partenerului conjugal.* Acesta presupune luarea unei decizii de căsătorie bine gândite și verificate prin observări, conversații, discuții privind prioritățile valorice ale potențialilor parteneri; perceperea clară a prezenței sentimentului de iubire, a senzației de comunitate a aspirațiilor, intereselor și a valorilor (*omul meu, confrate de idei* etc.).
2. *Principiul asumării responsabilității pentru crearea și menținerea bunăstării familiei* orientează partenerii conjugali spre analizarea și discutarea sinceră și deschisă a tuturor condițiilor, a aspectelor existențiale și a eventualelor dificultăți, pentru a le putea anticipa sau chiar evita. Principiul vizat îndeamnă partenerii conjugali să manifeste o atitudine foarte serioasă și responsabilă față de pregătirea, inițierea, edificarea și menținerea bunăstării familiei. Împreună ei se gândesc și discută realizarea funcțiilor familiale, situația economică în prezent și în viitor, planifică și decid nașterea, creșterea și educația copiilor.
3. *Principiul asumării angajamentului privind respectarea unui mod sănătos și demn de viață în familie.* De respectarea acestui principiu depinde sănătatea, echilibrul psihoemoțional și bunăstarea generală a fiecărui membru de familie (fie copil sau adult). În acest caz, stabilirea și respectarea unor reguli de comportare morală și conduită axată pe valorile bunăstării psihice și fizice, pe formarea competențelor și deprinderilor sănătoase este obligatorie.
4. *Principiul axării tuturor membrilor familiei pe gândirea pozitivă și acțiunea morală* orientează spre formarea unei culturii emoționale și interiorizarea valorilor autentice. În acest sens, trebuie să înțelegem că emoțiile, sentimentele, gândurile și comportamentul pozitiv centreează și direcționează persoana pe și spre acțiunea morală.
5. *Principiul valorizării armonioase a sexualității și intimității partenerilor conjugali în viața de familie* este unul foarte important, indiferent de vârsta acestora. Deseori, până la apariția primului copil, relațiile sexuale satisfac necesitățile ambilor soți, iar mai apoi nașterea, preocuparea de copil și oboseala acumulată, mai cu seamă de soție, determină apariția unei *răceli* în relații. Anume din acest motiv soțul ar trebui să susțină și să ajute partenera, ambii căutând soluții pentru a redresa situația. Partenerii conjugali trebuie să știe că nu doar sexul, dar și atingerile, acordarea atenției, mângâierile, empatia acordată, *conversațiile de suflet, recunoștința* manifestată de ambii soți, vorbele de iubire contribuie la schimbarea situației, la îmbunătățirea dispoziției acestora și a vieții lor sexuale.
6. *Principiul respectării și acceptării personalității tuturor membrilor familiei și a rudelor apropiate de către fiecare dintre aceștia* presupune o înțelegere de la bun început privind stima, amabilitatea, cultura comunicării, sistematicitatea și durata vizitelor la rude, indiferent de faptul din partea cui sunt ele, a soțului sau a soției. Soții și toți membrii familiei trebuie să respecte permanent normele și regulile etice atât în cadrul familiei, cât și în relațiile cu rudele. În esență, acest principiu trebuie să devină o normă morală a oricărei familii.
7. *Principiul implicării ambilor soți/părinți în educația copiilor* reprezintă nu doar regula de bază, am spune, regula *de aur* în formarea personalității acestora, ci și condiția care va preîntâmpina multe conflicte familiale între soți, între părinți și copii.

Astfel, reieșind din conținutul principiilor expuse, fiecare familie poate să-și creeze ansamblul de *strategii de edificare și menținere a armoniei în cadrul familiei* [10, p.149-153].

Așadar, *strategia determinării scopului și perspectivelor de creare, menținere și dezvoltare a familiei* poate include variate forme, metode și tehnici. De exemplu, **formele:**

- *curtarea* (1-2 ani), care este mult mai intensă înainte de căsătorie, dar ea nu trebuie să lipsească și în cadrul familial. Curtarea oferă posibilități optime de intercunoaștere și observare reciprocă, desfășurare eficientă a comunicării, relaționării și contribuie la stimularea apariției și fortificării atașamentului familial;
- *vizite reciproce* la rudele (părinții) partenerilor conjugali în scop de cunoaștere, uneori cu scop de ajutorare și acordare a suportului psihomoral;
- *discuții și schimb de opinii* cu privire la valorile, interesele și aspirațiile prezente ale potențialilor parteneri conjugali sau ale soților; discutarea planurilor de viitor; meditații/ reflecții pe marginea ideilor și viziunilor de edificare și menținere a familiei etc.;
- *excursii* în natură, la muzee, expoziții etc., care vor asigura cunoașterea intereselor și valorilor, a nivelului de cultură și comportare a partenerilor;
- frecventarea împreună a expozițiilor, concertelor, spectacolelor, seratelor festive etc.;
- *odihna și vacanțele* petrecute împreună la fel vor permite o apropiere și o cunoaștere mai bună, vor asigura alegerea unor căi de comunicare și de relaționare mai eficiente.

Metodele aplicate de tineri în această perioadă frumoasă țin de valorificarea optimă și variată a timpului liber și de desfășurarea perioadei de curtare, în care potențialii parteneri efectuează: analize, conversații, discuții, precizări și concretizări, oferă explicații, se observă reciproc și, desigur, fac anumite generalizări și concluzii. Evident că uneori tinerii se mai pun la variate încercări (de tipul: *să observ cum va fi dacă a consumat alcool; cum se va comporta cu părinții mei sau într-un anumit anturaj; va fi oare gelos dacă voi atrage mai multă atenție altui tânăr; cum se va comporta cu prietenele mele* etc.).

Chintesența strategiei expuse rezidă în efectuarea alegerii partenerului potrivit, compatibil cu tine, pentru a crea o familie armonioasă și durabilă. Anume spre finele curtării poate fi realizată, de comun acord cu partenerul, prima schiță a familiei ca proiect existențial.

În paralel cu strategia expusă se conturează necesitatea în valorificarea *strategiei asumării responsabilității partenerilor pentru crearea fundamentului praxiologic al căsniciei*, care se va obiectiva în pregătirea concretă pentru celebrarea căsătoriei, începutul vieții conjugale, crearea condițiilor de trai și colaborare în cuplu etc. Concomitent cu determinarea posibilităților și crearea condițiilor, tinerii parteneri vor urma *strategia determinării modului de viață și a planificării unor perspective, principii și obiective de respectare a normelor morale, a comportamentelor pro-sănătate* ș.a. În consens cu strategiile nominalizate vin și cele de *învățare și valorizare a gândirii pozitive*, de exercitare a funcției biologice și de satisfacere optima a sexualității umane. În acest aspect, ar fi oportun ca tinerii să lectureze împreună niște surse bibliografice consacrate și de calitate, să analizeze și să discute despre dorințele și fanteziile lor sexuale. Este normal ca tinerii să experimenteze, însă acest lucru se face de comun acord, delicat, fără presiuni și abuzuri, netransformând dormitorul într-un laborator experimental, urmat mai apoi de reproșuri și conflicte. Amintim că aspectul-cheie al acestui studiu și al **Proiectului existențial de edificare și menținere a familiei armonioase** este *acțiunea morală, simțul măsurii, respectarea reciprocă și axarea pe valorificarea conștientă a responsabilităților familiale*. Logica acțiunilor morale ne orientează spre explorarea *strategiei de valorificare la maximum a potențialului personalității partenerilor conjugali, mai târziu – a potențialului copiilor; strategiei de preîntâmpinare a conflictelor familiale și a strategiei de realizare a educației armonioase a copiilor, inclusiv a strategiei implicării ambilor părinți în educația familială a copiilor*.

Strategiile propuse pot fi îmbinate cu *strategia centrării părinților pe dezvoltarea și consolidarea competențelor parentale și a celor de familist*.

După cum am menționat, fiecare cuplu și familie este liberă să-și gândească și să-și elaboreze strategiile sale de comunicare, relaționare și comportare familială.

Acest context necesită unele implicații practice (acestea au fost validate pe un lot de 110 familii tinere). În ce ne privește, venim cu unele propuneri.

În ajutorul familiilor tinere propunem două instrumente auxiliare: *Harta acțiunilor de creare a climatului familial pozitiv și Modelul Proiectului existențial de edificare și menținere a familiei armonioase*.

Harta acțiunilor de creare a climatului familial pozitiv va ajuta partenerii conjugali să cunoască și să observe componentele necesare pentru crearea climatului moral pozitiv, prezența și dezvoltarea cărora va asigura bunăstarea și fericirea familiei. Totodată, harta propusă poate fi completată și dezvoltată în baza observărilor, analizelor, discuțiilor, conversațiilor cu membrii familiei. În această activitate complexă trebuie să fie implicați absolut toți, inclusiv copiii, începând cu vârsta de 5-6 ani. Analiza hărții și discuțiile familiale pe marginea componentelor acesteia orientează acțiunile familiei, asigură re/actualizarea lor. Ea poate fi elaborată sub forma unei scheme sau a unei liste de acțiuni (cum le este comod membrilor familiei), ținând cont de strategiile expuse mai sus; principalul ca harta să se afle la un loc vizibil pentru toți și să reflecte clar obligațiunile fiecăruia, să fie discutată și *adoptată* la Sfatul/ Consiliul familiei și, desigur, să fie respectată de către toți.

Modelul Proiectului existențial de edificare și menținere a familiei fericite

- Forma și structura proiectului familiei pot varia și o decid viitorii soți și/sau partenerii conjugali.
- Experiența demonstrează că proiectul și toate instrumentele necesare valorificării acestuia este benefic să fie structurate într-un singur caiet sau mapă, fiindcă el va include și înregistrarea evenimentelor de bază ale familiei și va reflecta, în esență, scenariul și povestea vieții familiei. Acesta poate fi numit *Cartea vieții familiei*.
- Este rezonabil ca înregistrările să fie explicite, esențializate și succinte.
- *Jurnalul evidenței financiare a familiei* se duce separat și este o anexă importantă la Cartea vieții familiei [11, p.154-155].

Cartea vieții familiei reflectă conținutul și managementul *Proiectului existențial de edificare și menținere a familiei fericite*.

Componentele Proiectului includ:

1. Declarația de misiune;
2. Convenția/contractul moral;
3. Contractul matrimonial;
4. Harta acțiunilor de creare a climatului familial pozitiv;
5. Principiile de menținere a bunăstării familiei;
6. Strategiile de edificare și menținere a unei familii armonioase;
7. Regimul de viață al familiei și regimul zilei destinat copiilor;
8. Programul de sănătate al familiei;
9. Anexa obiceiurilor sănătoase;
10. Anexa *Sărbătorile familiei*;
11. Materiale/informații pentru dezvoltarea personală a partenerilor conjugali (consolidarea competențelor de familist și de părinte);
12. Mapa cu distincții (se anexează la *Cartea vieții familiei* și conține Diplome, Foi de laudă ale adulților și copiilor de la locul de muncă și de la școală, alte distincții etc.);
13. Albumul familiei (se anexează la Proiect și redă cele mai importante și interesante evenimente din cadrul familiei);
14. Evidența schimbărilor și restructurărilor familiale.

În această ordine de idei, am elaborat organigrama *Modelul Proiectului existențial de edificare și menținere a familiei fericite* (Fig.1).

După cum se poate observa, cele 14 componente ale Proiectului pot fi valorificate prin antrenarea și explorarea: gândirii pozitive, autonomiei, optimismului, siguranței, responsabilităților, emoțiilor și sentimentelor pozitive, motivației, angajamentului, speranței; implementării perspectivelor și scopului vieții de familie, a valorilor familiale; stabilirea și menținerea climatului pozitiv, prin centrarea pe valorile morale și pe un mod sănătos și demn de viață.

În continuare ne vom referi la modalitățile de formare-dezvoltare a rezilienței în cadrul familiei și în procesul edificării și menținerii acesteia.

Psihologia pozitivă conține mai multe cercetări cu privire la specificul rezilienței, la particularitățile de formare și manifestare a acestei calități umane importante.

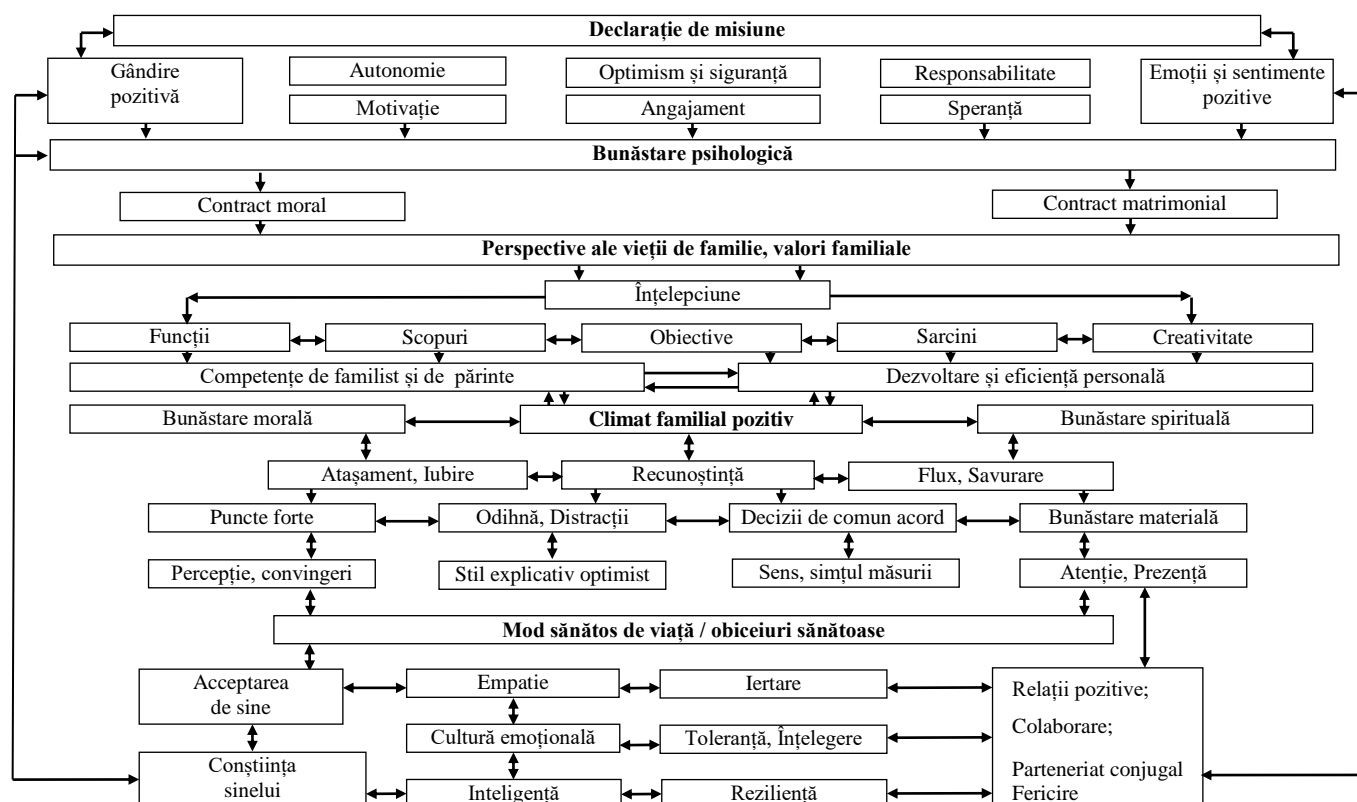


Fig.1. Modelul Proiectului existențial de edificare și menținere a familiei fericite.

Ce înseamnă a fi rezilient?

Specialiștii în psihologie pozitivă [12,13] oferă un tablou ce conține următoarele caracteristici ale persoanelor reziliente:

- acestea sunt optimiste;
- sunt pline de speranță și capabile de a găsi soluții;
- au încredere în sine, dar nu devin prea încrezute;
- se pot controla și își pot gestiona adecvat emoțiile;
- sunt capabile să găsească beneficii în adversitate;
- valorifică umorul;
- au experiența unei persoane puternice și protectoare din copilăria lor, din familia de origine;
- se pot folosi de sprijinul social și sunt capabile să-și formeze prieteni și familie;
- posedă o varietate de strategii *coping* și de apărare, care le servesc pentru adaptare;
- sunt capabile să învețe, să ierte și să meargă mai departe;
- se pot mobiliza pentru a depăși dificultățile vieții.

Reziliența se dezvoltă în baza unei adaptări sănătoase. Ea nu înseamnă să fii numai rezistent, ci să fii în stare să elaborezi și să aplici cu succes strategii de tip *coping* (de depășire a adversităților). Este foarte important să conștientizăm că pe măsură ce începem tot mai mult să vedem partea bună a lucrurilor, vom putea face mai mult, iar pe măsură ce vom face mai mult, vom dobândi tot mai multe abilități de reziliență, competențe și deprinderi de adaptare, care ne vor ajuta să depășim dificultățile și adversitățile vieții, să prețuim membrii familiei, să ne stimăm pe noi înșine.

Evident că atunci când ne căsătorim pripit după ce ne-am întâlnit puțin timp, în cadrul întâlnirilor ne străduim să creăm o impresie mai bună decât suntem de fapt, nu avem posibilitate să ne cunoaștem bine unul pe altul și, desigur, putem greși. Dacă însă ne cunoaștem de câțiva ani, comunicăm sincer și discutăm pe diverse teme, inclusiv despre faptul cum trecem peste dificultăți, avem mai multe șanse să ne observăm reciproc, să povestim unul altuia despre viața și planurile noastre, atunci vom putea înțelege mai bine viitorul partener conjugal. Dacă stabilim că interesele, aspirațiile, valorile și așteptările noastre sunt aceleași sau asemănă-

toare, plus la aceasta ambii suntem axați pe gândirea pozitivă, avem o atitudine conștiincioasă față de edificarea familiei și suntem decizi să elaborăm și să valorificăm împreună proiectul de durată a vieții conjugale, atunci avem sorți de izbândă.

Așadar, după cum am menționat, reziliența se dezvoltă dintr-o adaptare sănătoasă în baza cultivării morale și a gândirii pozitive, a exersării perseverenței, curajului și a acțiunilor moral-volitiv, începând cu cea mai fragedă vârstă în cadrul familiei. Este foarte benefică poziția protectoare, puternică a părinților *alături de copil*, dar este necesar ca adulții să înțeleagă că educația familială trebuie să îmbine armonios iubirea, bunătatea, corectitudinea cu exigența, exersarea sistematică a trăsăturilor moral-volitiv și stimularea creativității în depășirea dificultăților existențiale. Momentul-cheie în formarea rezilienței la copii rezidă în realizarea educației morale pe exemplul pozitiv al părinților – model demn de urmat.

Astfel, în educația familială a copilului trebuie să existe un regim echilibrat, să fie respectate de către părinți drepturile copilului și unitatea cerințelor, adică să se îmbine organic bunăstarea cu exigența rezonabilă (în corespundere cu starea sănătății și cu particularitățile de vârstă ale copilului). Bineînțeles, copiii vor fi ajutați, stimulați, susținuți în toate acțiunile și activitățile lor, dar acest suport trebuie să fie doar inițial și episodic. După ce ați explicat, demonstrat și exersat inițial comportamentul copilului, dați-i independență. Pentru a pune bazele rezilienței, dați voie copiilor să comită greșeli, să le corecteze, să caute soluții, să le aplice. Principalul moment-cheie: urmăriți ca copilul Dvs. să ducă până la sfârșit sarcina/lucrul început. Odată cu vârsta veți învăța copilul să-și proiecteze scopuri, să planifice realizarea lor și să-și monitorizeze activitatea. Să nu uităm că copiii învață imitând adulții și cât de complicat ar fi, părinții trebuie să fie un exemplu pozitiv, să se comporte destoinic [14, p.133].

Un alt aspect foarte important în cultivarea rezilienței și în realizarea educației familiale de calitate a copiilor rezidă în menținerea unei comunicări și relaționări interpersonale armonioase, axate pe respectarea constantă a normelor morale și a principiilor gândirii pozitive.

Sugestii orientative:

- Putem organiza în cadrul familiei jocuri-competiții în care participanții trebuie să observe și să desemneze cât mai multe aspecte dificile ale unui eveniment, obiect, subiect etc.
- Încăpăținarea și negativismul apar deseori din cauza hipertutelării, alintării, permisivității excesive a părinților, dar pot apărea și în cazul aplicării metodelor coercitive de educație (constrângeri și interdicții sistematice). La fel, agresivitatea și violența adulților contribuie la apariția unei mentalități de agresor sau, invers, a fricii, a unui comportament de *rob*.
- Exersând permanent în cadrul familiei optimismul, ordinea, recunoștința, dorința de a ajuta pe aproapele tău, orientarea de principiu și voința, vom fi creatorii unui mediu favorabil pentru dezvoltarea și/sau sporirea rezilienței la toți membrii familiei.

Exerciții pentru partenerii conjugali:

1. Elaborați o listă de dificultăți pe care le întâmpinați în viața de familie și mai apoi gândiți și schițați pentru fiecare dificultate un mini-proiect de depășire a acesteia.
2. În ce constă reziliența familiei și cum se manifestă?
3. Stabiliți care este contribuția fiecărui membru al familiei la depășirea dificultăților apărute.
4. Care aspecte ale vieții de familie vă fac mai rezilient?
5. Dacă ar fi cazul să ne imaginăm un mecanism de dezvoltare a rezilienței, acesta ar avea următoarea structură (Fig.2). Cum credeți? Încercați să elaborați un mecanism propriu.

Am văzut cât de importante sunt emoțiile și gândurile pozitive, cum putem fortifica reziliența, ce trebuie să facem ca familia pe care o vom edifica să se transforme într-un proiect existențial durabil. Acum vom contura încă un aspect important, care, tangențial, a fost abordat de noi anterior, dar necesită un șir de precizări și explicații. Vom începe de la sens și scop. În lucrările noastre precedente am elucidat importanța plăcerii hedonice și eudaimonice, clarificând faptul că nu putem trăi doar ca niște căutători nestăpâniți de plăceri. Majoritatea lucrurilor care ne aduc cele mai mari satisfacții și plăceri pe termen lung sunt acelea pentru care depunem efort și muncim mult.

În acest context să ne amintim de *roata hedonică*; plăcerile de moment sunt importante pentru noi, însă tot noi destul de repede *ne adaptăm* la ele și parcă le uităm, nu le prețuim. De exemplu: am obținut inelul dorit; ne-am cusut rochia la care am visat; am procurat automobilul râvnit; am obținut serviciul la care am

tins – ne-am bucurat extrem de mult și ne-am simțit fericiți. Toate aceste lucruri ne-au fost necesare, dar, treptat, ne-am obișnuit cu ele, ba chiar au devenit banale pentru noi și neimportante, iar noi nu mai manifestăm satisfacție, fericire, mai dorim și mai căutăm ceva.

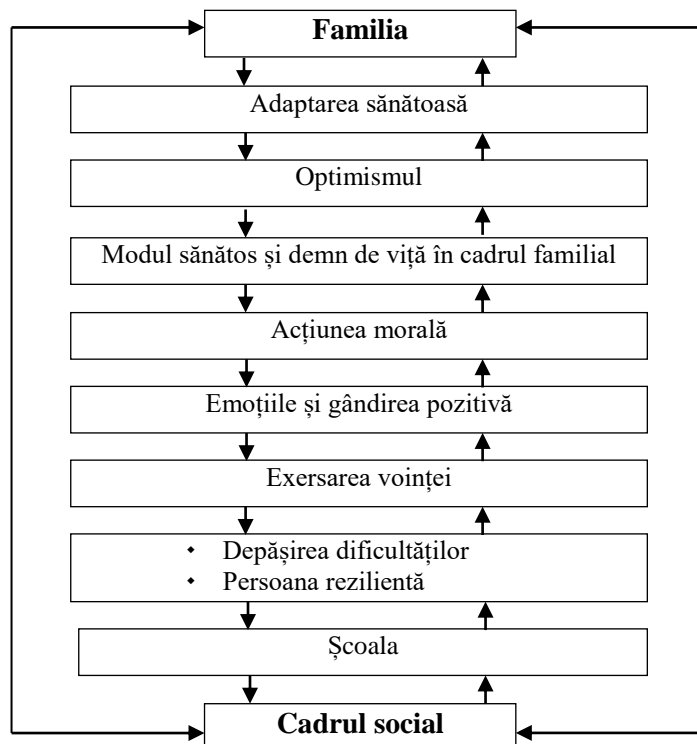


Fig.2. Mecanismul dezvoltării rezilienței.

Din diverse surse științifice [15-18 etc.], precum și din propria experiență cunoaștem că bucuria și fericirea autentică vin din trăirea vieții într-un mod plin de sens și de realizare a unor scopuri mai mult spirituale și morale (ne-a reușit să inventăm și să creăm ceva util pentru copii sau persoanele cu nevoi speciale; să ajutăm o familie în dificultate; să oferim cadouri unui spital sau centru social etc.). Atunci când omul știe că ceea ce face contează, are un sens, el face totul în jurul său mai bun. Acest lucru este valabil și pentru mediul lui cel mai apropiat, care este familia. De cele mai multe ori, lucrurile care dau sens vieții omului sunt chiar în fața noastră. Rămâne să ne uităm atent în jur, să observăm, să medităm, să reevaluăm totul și să acționăm în direcția dobândirii fericirii pentru noi, pentru familia noastră și pentru cei din jur. *Făcându-i pe alții fericiți devenim și noi mult mai fericiți și împliniți!*

Printre beneficiile asociate cu descoperirea sensului vieții, cercetătorii R.F. Baumeister și K.D. Vohs [*apud* 19, p.135] enumeră: abilitatea de a-ți schimba percepția de la nefericire spre fericire; îmbunătățirea sănătății mintale, creșterea imunității, găsirea unui rost în viață, a unui sens în acțiunile proprii și crearea unui scenariu, a unei povești personale coerente și semnificative pentru noi și apropiații noștri.

În **concluzie**, a avea un rost în viață înseamnă a răspunde la întrebarea *pentru ce faci ceea ce faci*. Atunci când știi că viața are sens, îți este mai ușor să înfrunți greutățile și să treci peste obstacole. Scopul încorporat în povestea ta este acela care îți definește rolul, care face să fii autentic, să conteze cu adevărat cine ești tu și ce faci. În esență, se știe că atunci când știi clar care sunt valorile tale și când trăiești conform acestor valori, ceea ce faci are sens și scop, are importanță pentru tine. Evident că atunci când omul crește, se educă și se formează ca personalitate într-o familie armonioasă, prietenoasă, unită, unde a învățat bunul simț, a interiorizat un mod demn și sănătos de viață, el conștientizează sensul și scopul vieții sale. Ca atare, adulții care au crescut în familii fericite urmează exemplul părinților lor, sunt fericiți și au potențial de a-i face fericiți pe cei din jurul lor. Este bine să înțelegem și să promovăm acest lucru, să ținem cont de el când începem a edifica familia noastră, dar și pe parcursul vieții familiale.

Referințe:

1. CARA, A. *Positive Psychology*. Londra: Routledge, 2004, p.142.
2. STYLE, Ch. *Psihologia pozitivă. Ce ne menține fericiți, optimiști și motivați*. București: All, 2015.
3. CUZNEȚOV, L. *Familia ca Proiect existențial. Management familial*. Chișinău: Primex-com SRI, 2018.
4. ENĂCHESCU, C. *Tratat de psihologie morală*. Iași: Polirom, 2008.
5. BANDURA, A. Self-efficacy: Towards a unifying Theory of behaviour change. In: *Psychological Review*, 1977, no.84, p.191-215.
6. CALARAȘ, C. *Formarea culturii relațiilor intergeneraționale. Sociologia educației familiale*. Chișinău: Primex-com SRI, 2017.
7. CARA, A. *Op.cit.*
8. ENĂCHESCU, C. *Op.cit.*
9. STYLE, Ch. *Op.cit.*
10. CUZNEȚOV, L. *Op.cit.*
11. Ibidem.
12. CARA, A. *Op.cit.*
13. CUZNEȚOV, L. *Op.cit.*
14. Ibidem.
15. BANDURA, A. *Op.cit.*
16. CALARAȘ, C. *Op.cit.*
17. CARA, A. *Op.cit.*
18. ENĂCHESCU, C. *Op.cit.*
19. CUZNEȚOV, L. *Op.cit.*

Date despre autori:

Larisa CUZNEȚOV, doctor habilitat, profesor universitar, Catedra Științe ale Educației, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău.

E-mail: larisacuznetov@mail.ru

Carolina CALARAȘ, doctor conferențiar universitar, Catedra Management Educațional, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău.

E-mail: calaras.carolina@gmail.com; c_calaras@mail.ru

Prezentat la 22.05.2019