

CZU: 37.018.1

DOI: 10.36120/2587-3636.v21i3.144-149

## UNELE ASPECTE ALE CONSILIERII FAMILIEI PENTRU AUTOEFICIENȚĂ ÎN SITUAȚII DE DIFICULTATE

**Tatiana PEREU**, doctorandă ȘDȘE, UPSC

<https://orcid.org/0000-0002-6253-5540>

**Rezumat.** Criza globală provocată de pandemia Covid-19 a impus o revizuire a valorilor și priorităților, iar familia, ca valoare primordială, a fost expusă cel mai intens acestui proces transformațional. În perioada autoizolării/izolării sociale interrelaționarea deficientă în diadele soț-soție și părinți-copii a provocat numeroase crize în aproape fiecare familie. Specialiștii din domeniul consilierii psihopedagogice abordează problemele familiale prin prisma mai multor școli și direcții și sprijină familia în identificarea soluțiilor eficiente pentru depășirea cu succes a situațiilor de criză.

**Cuvinte-cheie:** consiliere, criză, eficiență personală, familie.

## SOME ASPECTS OF FAMILY COUNSELING FOR SELF-EFFICIENCY IN DIFFICULT SITUATIONS

**Abstract.** The global crisis caused by the Covid-19 pandemic required a review of values and priorities, and the family, as a primary value, was most intensely exposed to this transformational process. During the period of self-isolation / social isolation, the poor interrelationship in the dyads of husband-wife and parents-children caused numerous crises in almost every family. Specialists in the field of psychopedagogical counseling address family issues through the prism of several schools and departments and support the family in identifying effective solutions for successfully overcoming crisis situations.

**Key-words:** counseling, crisis, self-efficacy, family.

Criza globală provocată de pandemia Covid-19 este una din cele mai mari crize de după cel de al Doilea Război Mondial și a generat efecte devastatoare atât în plan economic, cât și în plan social. Restricțiile de circulație, izolarea socială și criza economică au produs haos și teamă, deoarece situația excepțională a depășit resursele adaptative ale populației, dar și a schimbat fundamental modul de gândire al multor indivizi. Rapiditatea cu care au derulat schimbările în lume a inspirat sentimentul de incompetență, lipsă de control asupra vieții. Criza a impus o revizuire a valorilor și priorităților, iar familia ca valoare primordială a fost expusă cel mai intens acestui proces transformațional. Rezultatele chestionarului online *Impactul regimului de autoizolare/izolare în contextul pandemiei Covid-19 asupra funcționării cotidiene și sănătății mentale*, realizat de Spitalul Universitar de Urgență Militar Central „Dr. Carol Davila” [8] în perioada 21.03 – 20.04.2020 au furnizat informații concludente. Conform Raportului de interpretare finală, *metoda preferată de a face față situației* (pandemia Covid-19) a fost **interacțiunea cu ceilalți membri ai familiei – 17%** din intervievați. Celelalte opțiuni au fost selectate după cum urmează:

- rețelele sociale – 13,4%;
- televiziunea – 12%;
- lectura – 11%;

- grădinăritul – 9%;
- jocurile online – 3,8%;
- activități sportive la domiciliu – 3%;
- activități religioase la domiciliu – 3%;
- bricolaj (treburi mărunte pe lângă gospodărie) – 2,3%;
- consum alcool – 0,75% [Ibidem].

Astfel, dintre toate funcțiile de bază ale familiei, funcția psihologică a fost cea mai solicitată. În acest context, eficiența personală a membrilor adulți ai familiei a fost testată într-un regim excepțional. Adaptarea și gestionarea comportamentului familial eficient reprezintă criteriul esențial în evaluarea autoeficienței adulților, în special a competenței și eficienței familiale. În perioada autoizolării/izolării sociale interrelaționarea deficientă în diadele soț-soție și părinți-copii a provocat numeroase crize în aproape fiecare familie. Motivul acestor crize constă în faptul că relația de cuplu și relația părinți-copii sunt marcate de tensiuni emoționale, abordarea greșită a celuilalt, lipsa de empatie și, nu în ultimul rând, lipsa propriului echilibru emoțional, proiecția propriilor emoții negative și neputințe asupra celuilalt. Evident că și bărbații, și femeile sunt la fel de vulnerabili la stres, dar numai se manifestă diferit. În timp ce femeile experimentează anxietate, depresie și dezvoltă tulburări alimentare, bărbații devin impulsivi, agresivi și fac abuz de alcool. În acest context respectarea hotarelor personale ca o condiție a relaționării familiale eficiente în general, și în condiții excepționale, în special, este foarte importantă. Fuzionarea psihologică a partenerilor în cuplu îl face pe individ să proiecteze propriile emoții, valori și expectanțe asupra partenerului conjugal. Ignorarea nevoilor, intereselor și valorilor personale și/sau a partenerului provoacă anxietate, agresivitate și conflict.

Deseori încălcarea hotarelor psihologice are loc inconștient. Terapia și consilierea cuplului facilitează conștientizarea *patternurilor comportamentale deficiente și trasarea noilor perspective ale familiei*. Specialiștii în domeniul consilierii psihopedagogice [1;2;4;5] abordează problemele familiale prin prisma mai multor școli și direcții.

**Psihanaliza** privește relația de cuplu ca o repetare a modelului comportamental parental, interiorizat în copilărie în familia de origine. Terapia psihanalitică contribuie la conștientizarea proiecțiilor, la eliberarea partenerului de expectanțele inconștiente și la resemnificarea persoanei, cu condiția participării ambilor soți la ședințele de consiliere [6].

**Analiza tranzacțională** se bazează pe ideea că fiecare persoană interacționează cu semenii săi, adoptând *una din cele trei poziții: Copil, Părinte, Adult* [5]. Atunci când comunicarea are loc pe orizontală: Copil-Copil, Adult-Adult interacțiunea este pozitivă și eficientă. Comunicarea pe diagonală: Părinte-Copil sau Părinte-Adult, provoacă așa-numitele jocuri-manipulări în care un partener se autoafirmă sau își gratifică unele nevoi pe seama celuilalt [Ibidem]. Abordarea conflictelor prin optica analizei tranzacționale

înlesnește adoptarea unui comportament care neutralizează manipularea. În acest caz se lucrează la fel cu ambii parteneri familiari.

**Terapia Gestalt** ajută partenerii să adopte o formă optimă pentru relația lor. Ambii parteneri trebuie să se cunoască pe sine și pe celălalt și să manifeste empatie, să-și asume responsabilitatea pentru propriile trăiri. Consilierea cuplului prin aplicarea terapiei Gestalt oferă ocazia de a fortifica intercunoașterea familială, sporind astfel eficiența personală a adulților [2].

**Terapia sistemică a familiei** abordează cuplul ca un tot întreg, iar fiecare partener este considerat un element independent al sistemului. Scopul acestei terapii este proiectarea relației optime și elaborarea unei strategii de realizare a ei.

Printre tehnicile de lucru din instrumentariul consilierului familial aplicate în cadrul consilierii familiei menționăm cele mai eficiente: analiza și sinteza, interpretarea, resemnificarea, metafora, modelarea situațiilor și a strategiilor comportamentale eficiente, epistola, dialogul socratic, agenda etc. Pentru diminuarea tensiunii din interiorul familiei propunem o **strategie din trei pași**:

- **Analiza** problemei și identificarea evenimentului care a lansat conflictul.
- **Asumarea responsabilității** pentru situația creată și concentrarea pe rezolvarea problemei, și nu pe sentimentele provocate de conflict.
- **Modificarea reacției** și luarea deciziei despre viitoarele acțiuni în situații similare și elaborarea noilor strategii comportamentale ale ambilor parteneri. O soluție ar putea fi gășirea a trei reacții alternative, pentru o adaptare ușoară la noile provocări.

**Consilierea ontologică complexă a familiei** (întemeiată, fundamentată și promovată de cercetătoarea Larisa Cuznețov, 2016) presupune o activitate în care este implicată întreaga familie, separat, apoi împreună. Ședințele se desfășoară din *perspectiva centrării pe valorile autentice, respectarea epigenezei* (aspectele vechi nu sunt înlocuite total, ele se transformă, îmbinând elemente și strategii noi, dar și din cele anterioare, care au fost eficiente); *respectarea unicității personalității și nevoilor sale; valorificarea procesului de reflecție metacognitivă* (prize de conștiință); *axarea pe trăsăturile ontologice, spirituale și morale ale persoanei consiliate și a familiei* [2, p. 33-34].

În esență, crizele sunt inevitabile în fiecare familie, ele fiind un indiciu al dezvoltării, al trecerii de la o etapă de viață și vârstă la alta. Înțelepciunea celor care vor să păstreze familia constă în soluționarea constructivă a conflictelor, creând noi posibilități și perspective pentru familie. Menționăm că sub impactul furiei, geloziei și a nesigurăței soții uneori nu mai văd un viitor al relației, chiar dacă el există obiectiv. Intervenția consilierului familial facilitează depășirea crizelor de acest gen și le permite partenerilor conjugal să-și restabilească perspectivele familiei [1; 2; 3 etc.].

O familie eficientă este creată de personalități dezvoltate, axate pe autoeficiență, cu un comportament conștient, care aud și sunt auziți, își gestionează corect emoțiile și își

asumă responsabilitatea pentru acțiunile sale. Familia eficientă se bazează pe normele de relaționare civilizată. Putem preciza regulile esențiale de conviețuire în familie astfel [7]:

- **Teritoriul/responsabilitatea.** Toate evenimentele din familie au loc pe trei teritorii: al meu, al tău, comun. Fiecare este responsabil de teritoriul său, iar chestiunile ce țin de teritoriul/responsabilitatea în comun se vor discuta și se vor negocia. Nu este corectă și tolerată invazia pe teritoriul celuilalt. Dacă, însă, deciziile și modul de viață al unui membru afectează toată familia, atunci teritoriul devine comun și încep a apărea conflicte interioare și interpersonale.
- **Deciziile.** Procesul decizional respectă o regulă: dacă e responsabilitatea mea – eu decid. Problemele ce țin de traiul în comun se discută de toți membrii familiei, chiar sunt implicați și copiii, participă la luarea deciziilor, în funcție de capacitatea lor de a-și expune opinia argumentat.
- **Gestionarea conflictelor interpersonale.** Discutarea și soluționarea constructivă a conflictelor în familie ține de respectarea câtorva reguli:
  - Se discută doar o chestiune. Până când n-a fost găsită soluția, altă problemă nu poate fi discutată.
  - Niciun subiect nu poate fi evitat, însă tema care trezește reacții dureroase este abordată atent și la momentul potrivit. În cazul când *capul familiei* a decis să închidă subiectul pentru a evita degradarea discuției într-o ceartă, ceilalți membri ai familiei se conformează. Cel care a continuat își asumă responsabilitatea pentru consecințe.
  - Negocierile vor decurge mai ușor dacă sintagmele *poziția/părerea mea* și *poziția/părerea ta* se vor înlocui cu *poziția/părerea nr. 1* și *poziția/părerea nr. 2*.
  - Se dă prioritate deciziilor care vor forma un viitor mai bun pentru familie.
  - Problema trebuie soluționată. Dacă negocierile eșuează, *capul familiei* își asumă responsabilitatea procesului decizional.
- **Obligațiunile membrilor familiei.** Fiecare membru al familiei are obligațiunile sale. La repartizarea lor se ține cont de starea sănătății, de vârstă, de capacitățile și preferințele fiecărui, precum și de utilitatea lor. Într-o familie unită, cel care poate – face mai mult.
- **Negativul și sancțiunile.** Climatul afectiv în familie, bazat pe înțelegere și respect, este o normă. Acuzațiile și reproșurile sunt excluse, iar comunicarea decurge într-un făgaș calm. Dacă a fost încălcat vreun punct din înțelegerea încheiată și vinovatul a fost avertizat, sau n-a reacționat, repetat, atunci se aplică sancțiunile prevăzute de comun acord. Cel care este sancționat își poate alege singur pedeapsa care îi este clară și eficientă. În cazul când problema penalizării trezește disensiuni, chestiunea este soluționată de capul familiei.

Relațiile intrafamiliale, calitatea acestora determină climatul psihologic în familie și sunt un factor important de socializare a individului. Fiecare membru al familiei participă la crearea confortului psihologic și decide nivelul și longevitatea lui, la fel asigură coeziunea și adaptabilitatea acesteia. O relaționare pozitivă în cadrul familiei asigură sporirea resurselor proprii, soluționarea conflictelor interioare, ceea ce fortifică eficiența și imaginea de sine a fiecărui membru al familiei. În acest context, propunem șase *stiluri de leadership*, elaborate de D Goleman [4] care pot fi considerate și stiluri de conducere în familie: *vizionar, sfătuitor, colegial, democratic, promotor, dominator*. **Stilul vizionar** motivează membrii familiei la realizarea proiectelor comune și are un impact pozitiv. **Stilul sfătuitor** ajută membrii familiei să-și sporească eficiența și face legătura între dorințele fiecărui membru în parte și interesele familiei. Dacă a fost adoptat **stilul colegial**, în familie predomină armonia, iar situațiile cu grad înalt de stres îi mobilizează pe membrii acesteia la soluționarea lor și doar sporesc legăturile. Pentru a-i motiva pe membrii familiei să depună un efort îndelungat întru atingerea unui obiectiv major este recomandat **stilul democratic**, fiindcă pune în valoare eforturile fiecărui membru. **Stilul promotor** adesea are un impact negativ, deoarece persoana care impune standarde înalte cere mult de la cei din jur. Deseori lasă sentimentul de ineficiență la ceilalți și le afectează imaginea de sine. Contradictoriu este și **stilul dominator**. Acesta, aplicat într-o situație de urgență, ajută la eliminarea temerilor, dar *măcinează* starea de spirit a membrilor familiei. Noi optăm pentru o îmbinare inteligentă a stilurilor de conducere în familie, deoarece anume așa se formează rezonanță pozitivă și sporește gradul de coeziune și adaptabilitate a familiei.

Dacă realizăm o sinteză din acest studiu, atunci se configurează câteva *strategii importante pe care ar fi cazul să le respecte adulții în cadrul familiei*:

- *Respectarea drepturilor omului și a copilului*, ceea ce ar asigura democratizarea relațiilor familiale.
- *Centrarea adulților pe autoeducație și autoperfecționare* (mai cu seamă referitoare la cultura comunicării și relaționării, managementului familial și educația copiilor).
- *Luarea deciziilor importante de comun acord în cadrul Sfatului familiei*.
- *Proiectarea scopurilor, perspectivelor și evenimentelor familiale din timp*, implicând toți membrii adulți.
- *Axarea pe respectarea obligațiilor familiale*, valorificând activ cooperarea, coordonarea, negocierea, complementaritatea de gen și crearea climatului moral/pozitiv în familie.

În concluzie, familia reprezintă instituția socială de bază a comunității umane, un mediu natural și cel mai potrivit pentru creșterea și dezvoltarea membrilor ei, în special a tinerei generații. Pentru o persoană proactivă familia este unul din cele mai importante proiecte ale vieții, care îi permite să-și descopere și exploreze propriile resurse și să-și manifeste eficiența personală [1]. În situații de criză o persoană eficientă este echilibrată,

nu se blochează, caută calm soluții, este optimistă și suportă bine incertitudinea, îi menajează pe ceilalți membri ai familiei, nu-i critică, nu are așteptări irealiste de la ei și le coordonează activitatea în mod constructiv. Consilierea familiei este o componentă importantă în formarea eficienței personale a tuturor membrilor familiei, în special a adulților. În timpul interacțiunii cu membrii familiei consilierul observă *patternurile de relaționare în familie*, subsistemele și coalițiile existente. Terapeutul/consilierul acționează într-un mod non-directiv: nu oferă soluții, judecăți de valoare care ar pune individul în ipostaza de lipsă de putere. Explorarea propriilor resurse contribuie la creșterea eficienței personale, iar sprijinul oferit de consilierul familial facilitează traversarea acestui proces complicat.

### **Bibliografie**

1. Cuznețov L. Familia ca proiect existențial. Management familial. Chișinău: Primex-com SRL, 2018. 323 p. ISBN 978-9975-3232-7-7.
2. Cuznețov L. Consilierea ontologică complexă a familiei. Chișinău: Primex-com SRL, 2018. 433 p. ISBN 978-9975-3232-1-5.
3. Dafinoiu I. Elemente de psihoterapie integrativă. Iași: Polirom, 2007. 230 p. ISBN 978-973-46-0843-0.
4. Goleman D., Mckee A., Boyatzis R. Inteligența emoțională în leadership. București: Curtea Veche, 2007. 320 p. ISBN 978-973-669-329-8.
5. Iluț P. Psihologie socială și sociopsihologie. Iași: Polirom, 2009. 628 p. ISBN 978-973-46-1486-8.
6. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Москва: Эксмо, 2012. 350 с. ISBN 978-5-699-57213-7.
7. [www.psychologos.ru](http://www.psychologos.ru)
8. [www.sumc.ro/wp-content/uploads/2020/05/INTERPRETARE\\_FINALA-COVID-19\\_CHESTIONAR1.pdf](http://www.sumc.ro/wp-content/uploads/2020/05/INTERPRETARE_FINALA-COVID-19_CHESTIONAR1.pdf)