

RELAȚII ARMONIOASE ÎN FAMILIE



SUPOORT INFORMAȚIONAL
pentru GIMNAZIU
clasele a **VIII-a – IX-a**

Chișinău 2022

ARIA CURRICULARĂ
Educație socioumanistică

Aprobat:

Consiliul Național pentru Curriculum (proces-verbal nr. 29 din 7 septembrie 2022);
Ordinul Ministrului Educației și Cercetării (nr.948 din 27 septembrie 2022).

Prezentul document a fost elaborat în cadrul proiectului “Dezvoltarea, pilotarea și integrarea prevenirii timpurii a violenței în bază de gen și violenței împotriva femeii în programa școlară”, implementat de Centrul Internațional “LA STRADA”, în parteneriat cu UN Women Moldova și sprijinul financiar al Suediei. Drepturile de autor asupra produselor aparțin UN Women Moldova.

ECHIPA DE LUCRU:**AUTOARE:**

[Tatiana TURCHINĂ](#), psihologă, șefa Centrului Formare Continuă, Universitatea de Stat din Moldova

[Valentina OLARU](#), dr. în pedagogie, grad didactic superior, directoare al Liceului Teoretic „Lucian Blaga”, mun. Chișinău

[Viorica ANDRIȚCHI](#), dr.hab. în pedagogie, prof.univ.

CONSULTANTĂ:

[Corina LUNGU](#), consultantă principală, Direcția Învățământ General, Ministerul Educației și Cercetării.

COORDONATOARE:

[Liliana ISTRATE-BURCIU](#), Centrul Internațional „LA STRADA”

CUPRINS

Preliminarii	3
 Modulul I. FAMILIA ȘI SISTEMUL VALORILOR FAMILIALE	4
TEMA 1. Evoluția modelului familiei de-a lungul istoriei. Familia – ieri, azi și mâine.	5
TEMA 2. Sistemul de valori familiale. Diferențe în sistemele de valori familiale. Valori materiale versus Valori spirituale.	8
TEMA 3. Familia și aspecte legale. Roluri, funcții și responsabilități familiale.	11
TEMA 4. Cultura relațiilor armonioase în familie. Valoarea Sinelui, a cunoașterii de sine, a încrederii în sine, a demnității umane – premisă în dezvoltarea unor relații armonioase în familie.	16
TEMA 5. Artă de a comunica în familie. Rolul afectivității mamei, al tatălui în crearea și păstrarea relațiilor armonioase în familie, în comunicarea cu fiica, fiul.	21
TEMA 6. Angajament și Responsabilitate în relațiile familiale.	27
 Modulul II. CULTURA RELAȚIILOR ARMONIOASE ÎN ADOLESCENȚĂ	30
TEMA 7. Prietenii și relații în adolescență.	31
TEMA 8. Rolul afectivității în prietenie și relații sentimentale.	35
TEMA 9. Perspectiva de gen în formarea și menținerea relației.	40
TEMA 10. Inițierea unei relații și cunoașterea reciprocă. Rolul consimțământului.	45
TEMA 11. Cunoașterea on-line. Riscuri în relațiile on-line. Semne dezirabile și indezirabile la etapa inițierii relației. Rolul granițelor în relație.	50
TEMA 12. Disensiuni și conflicte între prieteni și în familie. Prevenirea și gestionarea eficientă a conflictelor.	54
 Modulul III. PREVENIREA COMPORTAMENTELOR DE RISC ÎNTR-O RELAȚIE	58
TEMA 13. Persoane și relații "toxice". Caracteristici, forme de comportament și limbaj în comunicare a persoanelor "toxice".	59
TEMA 14. Caracteristicile specifice ale unei relații abuzive. Semne ale manipulării și controlului la etapa inițierii relațiilor. Afecțiune sau control?	62
TEMA 15. Strategii de încheiere a relațiilor abuzive. Modalități de a spune "NU" unui potențial partener abuziv.	65
TEMA 16. Violența și abuzul în familie: forme, cauze, efecte. Caracterul ciclic al violenței și abuzului.	67
TEMA 17. Prevederile legislației privind combaterea violenței în familie.	76
TEMA 18. Servicii de suport și consiliere în cazuri de violență și abuz în familie. Cum acționăm în cazuri de violență și abuz în familie. Intervenție în cazuri de violență și abuz în familie.	79
 Referințe bibliografice	81

PRELIMINARII

Prezentul suport informațional își propune să familiarizeze actorii din educație cu noi strategii de prevenire a violenței în familie în rândul tinerilor. S-a insistat, în mod deosebit, asupra violenței la etapa inițierii relațiilor și a formării deprinderilor de relaționare armonioasă. În prezent sunt organizate mai multe campanii de sensibilizare față de fenomenul violenței în familie.

Profesioniștii din domeniu vorbesc despre recunoașterea problemei, consecințele ei și acordarea suportului victimelor și familiilor acestora. Cu toate acestea, autoritățile responsabile pentru dezvoltarea programelor de prevenire a acestui fenomen nu au cuprins și aspectul formării deprinderilor și culturii de relaționare, identificarea semnelor de violență încă la etapa inițierii relațiilor. Am decis să abordăm această formă specifică de abuz, deoarece efectele acesteia sunt mai puțin vizibile și mai dificil de recunoscut din exterior, dar și din interiorul relației. Mai mult, efectele abuzului emoțional asupra unei personalități în formare, așa cum este cea a adolescentului, pot lăsa urme pe termen lung și-i pot influența în mod esențial tot parcursul personal și profesional. Chiar dacă abordează, în special, deprinderile non-violente, acest subiect are capacitatea de a lărgi cadrul percepțiilor și atitudinilor și a oferi elevilor posibilitatea de a face diverse corelații cu deprinderile de relaționare interpersonală armonioase sau abuzive și în alte medii: social, școlar, familial etc.

Scopul suportului informațional. Acest suport a fost elaborat pentru a sta la baza formării-instruirii cadrelor didactice, în calitate de profesioniști, pentru implementarea cursului „Relații armonioase în familie”. Acesta oferă siguranță profesorului în abordarea conceptuală a subiectelor de studiu. Nu sunt impuse anumite rigori pentru utilizarea suportului respectiv. El va fi de ajutor la momentul oportun cu preponderență în cadrul orelor acestui curs, la alte ore cu caracter educativ, dar și în diverse situații neprogramate. Materialele selectate, atât pe dimensiunea cognitivă, cât și pe cea didactico-metodică, a fost experimentată prin diverse modalități: traininguri, curs experimental de pilotare etc.

Cum ar trebui folosit acest suport informațional. Cele trei module ale suportului informațional se completează unul pe altul și, prin urmare, ar trebui să fie citit și utilizat ca un întreg. Astfel, suportul în cauză va oferi cadrelor didactice informațiile necesare ce le vor permite să recunoască, să înțeleagă semnele de abuz la etapa inițierii relațiilor, dar, mai ales, să adopte un comportament adecvat în relațiile ulterioare. Materialul poate fi, de asemenea, folosit pentru a-i sprijini pe profesori să-și proiecteze propriile activități în cadrul altor discipline conexe sau activități de profilaxie pentru psihologul școlar.

Acest suport informațional vine să sporească valoarea aplicativă a disciplinelor școlare menționate, astfel contribuind la menținerea școlii ca agent al schimbării sociale, ce fixează norme și idealuri noi față de cele care sunt răspândite în colectivitatea căreia ele aparțin.

MODULUL I

FAMILIA ȘI SISTEMUL VALORILOR FAMILIALE

TEMA 1. Evoluția modelului familiei de-a lungul istoriei. Familia – ieri, azi și mâine.

TEMA 2. Sistemul de valori familiale. Diferențe în sistemele de valori familiale. Valori materiale versus Valori spirituale.

TEMA 3. Familia și aspecte legale. Roluri, funcții și responsabilități familiale.

TEMA 4. Cultura relațiilor armonioase în familie. Valoarea Sinelui, a cunoașterii de sine, a încrederii în sine, a demnității umane – premisă în dezvoltarea unor relații armonioase în familie.

TEMA 5. Artă de a comunica în familie. Rolul afectivității mamei, al tatălui în crearea și păstrarea relațiilor armonioase în familie, în comunicarea cu fiica, fiul.

TEMA 6. Angajament și Responsabilitate în relațiile familiale.

EVOLUȚIA MODELULUI FAMILIEI DE-A LUNGUL ISTORIEI. FAMILIA – IERI, AZI ȘI MÂINE

Delimitări conceptuale

De-a lungul timpului, pentru a supraviețui, oamenii au fost nevoiți să se asocieze în grupuri sau cupluri, cu timpul numite **familie**. Reușind să asigure supraviețuirea a tot mai multe persoane, familia a devenit din ce în ce mai funcțională, viața socială a impus tot mai multe norme de formare și existență a acesteia. Familia a fost prima instituție socială din istoria lumii.

Cuplul din punct de vedere psihologic poate fi definit ca o structură bipolară, de tip biopsihosocial, bazată pe interdeterminism mutual. Partenerii se susțin, se dezvoltă, se stimulează, se satisfac, se realizează ca individualități biologice, afective și sociale, unul prin intermediul celuilalt.¹

Un cuplu presupune două persoane, de regulă, de sexe diferite (deși nu este obligatoriu), care au pentru o vreme următoarele caracteristici: sentimente de afecțiune unul pentru celălalt (iubire, atașament, respect etc.); atracție sexuală, care conduce (sau nu) la relații sexuale; orientări valorice sau scopuri comune; areal sau timp petrecut în comun (unul cu celălalt în doi, dar și în sfera socială); dorința de a fi împreună pe o perioadă mai îndelungată.

Căsătoria implică numeroase consecințe afective, sexuale, morale, juridice, sociale, economice etc., care o diferențiază de viață în cuplul premarital sau pre-consensual și de cea din cadrul uniunii libere. Ea se referă atât la aranjamentul aprobat de societate prin care se întemeiază o familie, cât și la parcurgerea unui drum propriu, irepetabil. Din punct de vedere juridic, căsătoria reprezintă uniunea liber consimțită dintre un bărbat și o femeie, încheiată cu respectarea dispozițiilor legale, în scopul întemeierii unei familii.

Familia este un grup social format prin căsătorie, alcătuit din persoane care locuiesc împreună, au gospodărie casnică comună, sunt legați prin anumite relații natural-biologice, psihologice, morale și juridice și care răspund una pentru alta în fața societății.

Familia realizează totalitatea funcțiilor societății: reproducerea și asigurarea continuității biologice a speciei umane, producerea mijloacelor de subzistență, educarea și socializarea copiilor și, prin aceasta, asigurarea continuității moral-spirituale a societății.²

☑ *Tipuri de familii*

Într-o măsură diferită de la o țară la alta, familia prezintă o diversitate de forme de conviețuire. Literatura de specialitate oferă o multitudine de tipologii referitoare la familii. Făcând o sinteză vom descrie tipurile de familie, cel mai frecvent întâlnite:

- ☑ **Familia nucleară** este familia alcătuită dintr-o singură pereche de soți și urmașii lor, care locuiesc împreună și au o gospodărie proprie. Acest tip de familie este cel mai întâlnit și mai dorit în toate societățile, deoarece el permite o legătură mai strânsă între membrii familiei, relații democratice și stabilirea propriilor reguli de funcționare familială. Astfel, într-o familie nucleară gradul de intimitate este mai mare, iar șansele de a fi satisfăcute nevoile sexual-afective, de siguranță și stabilitate cresc.
- ☑ **Familia extinsă** este formată din mai mulți membri ai familiei care reprezintă două sau trei generații: frați, părinți, bunici, copii și nepoți. Toți membrii familiei extinse pot locui în același spațiu (casă, apartament, curte) sau fiecare poate avea spațiul său personal. În viziunea tradițională, familia extinsă dispune de un sistem de reguli și norme de conviețuire care se perpetuează de la o generație la alta. Caracteristica ei funcțională este păstrarea tradițiilor, obiceiurilor și stilului familial dominant. De exemplu, alegerea partenerului este făcută de părinți, bazându-se pe respectarea unor norme privind proveniența, poziția socială și economică a acestuia. În sec XXI, familia extinsă a scăzut ca preponderență. Această schimbare este asociată cu creșterea mobilității, cu diminuarea

1. Mitrofan I. și Ciupercă C. Incursiune în psihosociologia și psihosexologia familiei. Editura „Mihaela Press”, București, 1998, pag. 14.

2. Ibidem, pag. 15.

responsabilității financiare a copiilor față de părinții care îmbătrânesc. Termenul familie extinsă este utilizat în continuare familiei unită pe relații de sânge, chiar dacă fiecare este la casa lui.

- ☑ **Familii monoparentale**, în care unul dintre părinți nu există, copilul sau copiii fiind crescuți doar de un singur părinte. Lipsa unui părinte se poate datora decesului acestuia, divorțului, sau alegerii unei persoane de a deveni părinte unic, prin nașterea unui copil conceput prin fertilizare în vitro sau cu un partener care nu va lua parte la creșterea copilului, sau prin adopția unui copil.
- ☑ **Familii mixte**, în care partenerii aparțin unor culturi diferite. Este un tip de familie care devine din ce în ce mai obișnuit o dată cu multiplele posibilități de călătorie dintr-o zonă în alta a lumii, datorită dezvoltării tehnicii de comunicare prin telefon, în special, Internet.
- ☑ **Concubinajul** reprezintă mai mult un model de asociere, deci un mod de a trai împreună a cuplurilor heterosexuale în afara contractului căsătoriei. Nu se deosebește prea mult de familia nucleară, deoarece realizează majoritatea funcțiilor și se confruntă cu aceleași probleme ca și cuplurile căsătorite.
- ☑ **Familia reconstituită** este familia în care partenerii au mai fost căsătoriți și au divorțat sau și-au pierdut partenerul și au copii din mariajele anterioare.
- ☑ **Familia adoptivă** este cea care are posibilități de creștere a copiilor și dragoste pentru ei, dar, din varii motive, nu pot avea proprii copii, respectiv adoptă unul sau mai mulți copii. Adoptiv este și cuplul care au deja proprii copii, dar doresc să extindă familia oferind ocazia unui copil să crească în familie.

Evoluția familiei

Din punct de vedere istoric familiile au jucat un rol important în viața și dezvoltarea oamenilor și națiunilor. „Originea familiei datează din perioada preistorică, atunci când strămoșii hominizi au dezvoltat unitatea familiei. Cu toate că familia a evoluat, și în prezent se mențin multe din funcțiile sale originale: procrearea și socializarea copiilor, acțiuni ca și unitate de cooperare economică, roluri semnificative (copii, soț, soție, părinți), asigurarea intimității.” (Strong & DeVault, 1986)³ Mai mult, o familie asigură cele mai profunde și satisfăcătoare experiențe emoționale din viață, cum ar fi – iubirea, devotamentul, atașamentul, apartenența, distracții și bucurii. Familia are și un rol terapeutic pentru membrii săi prin ascultare, simpatizare, ghidare și reasigurare reciprocă. (Sayger, Homrich & Horne, 2000)⁴

Egiptenii din perioada antică considerau familia regală atât de importantă, încât încurajau mariajul între rude. Familiile romane includeau pe toți din gospodărie sub influența autoritară a tatălui (capul familiei), fiind incluși copiii mari și sclavii gospodăriei. Copiii născuți în afara căsătoriei nu puteau moșteni proprietatea sau numele tatălui, în schimb aparțineau grupului social și familiei mamelor lor.

Majoritatea culturilor antice, precum cele din Asiria, Egipt și China au ținut evidența succesorilor din dinastiile conducătoare pentru a-și legitima puterea ca origine divină.

În dinastia chineză, viața de familie era crucială pentru acumularea de putere și supraviețuirea imperiilor. Astfel, mariajele, în mod consecvent, erau aranjate. În Europa medievală, familiile puternice se căsătoreau pentru a conduce și menține bogățiile (averile). În rezultat, astfel de familii (ex. dinastia Habsburg) au obținut un mare succes în acumularea de putere, influență și avere. Au existat **două modele familiale distincte** care au apărut în Europa creștină de-a lungul Evului Mediu.

- a) În cea mai mare parte a Europei de Sud și de Est, căsătoria a avut loc între două persoane care trăiseră cu părinții lor pentru o lungă perioadă de timp. Bărbatul implicat era mai în vârstă, de obicei cu douăzeci de ani, iar fata era adesea încă adolescentă. În aceeași gospodărie locuiau mai multe generații și se numea „gospodărie complexă”.
- b) În contrast, zonele din nord-vestul Europei au dat naștere unei structuri familiale unice pentru perioada de timp. Bărbatul și femeia aveau de obicei aproximativ de aceeași vârstă și așteptau până la vârsta de douăzeci de ani pentru a se căsători. După căsătorie, cuplul își înființa propria gospodărie independentă (numită o structură gospodărească „nucleară”). Acest lucru a dus la o natalitate mai mică, precum și la niveluri mai mari de stabilitate economică pentru noul cuplu. Acest lucru a servit și ca o verificare a creșterii populației în Europa.⁵

3. Samuel T. Gladding, Family Therapy. History, Theory and Practice. Pearson Education. Merrill Prentice Hall. New Jersey, 2007.

4. idem

5. https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_the_family

Mulți sociologi erau de părerea că familia nucleară a fost produsul industrializării, dar dovezile evidențiate de istoricul Peter Laslett sugerează că eficiența industrializării în nord-vestul Europei se datorează, în special, preexistenței familiei nucleare.

În Europa preindustrială se cunoșteau două tipuri de familie - „sistemul simplu de uz casnic” (familia nucleară) și „sistemul familial comun” (familia extinsă). Un sistem simplu de gospodărie a prezentat o vârstă relativ târzie a căsătoriei atât pentru bărbați, cât și pentru femei și înființarea unei gospodării separate după căsătorie. Un sistem comun al gospodăriei familiale a fost caracterizat prin căsătorie mai timpurie pentru femei, co-reședință cu familia soțului și co-rezidență de mai multe generații. Multe gospodării erau formate din servitori și ucenici fără grad de rudenie, care locuiau pe perioade de ani și, în acel moment, aparțineau familiei. Datorită speranței de viață mai scurte și a ratelor ridicate de mortalitate în lumea preindustrializată, o mare parte din structura unei familii depindea de vârsta medie a căsătoriei femeilor. Căsătoriile târzii, așa cum s-a întâmplat în sistemul simplu al gospodăriei, au lăsat puțin timp pentru formarea familiilor de trei generații. Dimpotrivă, în sistemul comun al gospodăriilor familiale, căsătoriile timpurii au permis formarea familiilor cu mai multe generații.⁶

Familia preindustrială avea multe funcții, inclusiv producția de alimente, deținerea terenurilor, reglementarea moștenirii, reproducerea, socializarea și educarea membrilor săi. Rolurile externe permiteau participarea la religie și politică. Statutul social era, de asemenea, strict legat de familia cuiva.

Din cauza revoluției industriale și a noilor condiții de muncă și de viață, familiile s-au schimbat, transferând instituțiilor publice responsabilitatea pentru producția de alimente, educația și bunăstarea membrilor îmbătrâniți și bolnavi. Familiile postindustriale au devenit mai private, nucleare, domestice și bazate pe legătura emoțională dintre soț și soție, părinți și copii.⁷

Tendințe actuale în familie

Pe lângă avantajele aduse de modernitate, oamenii trebuie să facă față unor noi provocări, unor noi conflicte și dezavantaje.

- Schimbarea statutului social al femeii, prin implicarea ei în activități profesionale, schimbă raporturile dintre cei doi parteneri.
- Tot mai mult se resimte separarea fizică și afectivă între parteneri. Și, menționăm, s-a trecut de la familia cu mulți copii la una restrânsă (familia cu un singur copil).
- Există tendința de a renunța la copii; ambii parteneri se concentrează foarte mult asupra carierei și ignoră latura reproductivă a familiei.
- Astăzi tinerii sunt mult mai orientați spre satisfacția maritală, spre împlinirea emoțională în familie, decât să urmărească cu orice preț longevitatea familiei.
- Schimbarea mentalității, din una stigmatizatoare în una de acceptare și toleranță față de modelele noi de viață familială, cum ar fi familia cu un singur părinte, cuplurile aflate în concubinaj, cuplurile și căsătoriile între parteneri de același sex, adolescenți care devin părinți etc., dar și față de fenomene ca divorțul, separarea, locuitul împreună înainte de căsătorie.
- Tendința la libertinaj, inclusiv (sau mai ales) sexual și de a fi furați de modelele familiale „la modă”, cum ar fi, de exemplu, concubinajul și cuplul homosexual.
- Diminuarea presiunii bisericii asupra relațiilor sexuale și instituției familiei.

Contemporanietatea, în care omul urmează să se autodepășească, aduce cu sine proliferarea fără precedent a stilurilor de viață nenucleare, a neoformațiilor familiale, substitute sau simulacre familiale, anticipând un viitor din ce în ce mai incert al conceptului clasic de structura a familiei. Astăzi se folosește tot mai mult conceptul de restructurare a familiei, concept care se referă la noile tipuri de familii, la particularitățile și disfuncțiile acestora. Din aceasta perspectivă, dacă familia nucleară a dominat o vreme contemporaneitatea, viitorul nu va mai aduce dominația unei singure forme de conviețuire, ci o pluralitate de configurații familiale, adaptate realității sociale impuse de secolul al XXI-lea.

6. Kertzer, David I.; Marzio Barbagli (2002). *The History of the European Family: Family life in the long nineteenth century (1789-1913)*. Yale University Press. ISBN 0-300-09090-0.

7. Hareven, Tamara K. (February 1991). "The History of the Family and the Complexity of Social Change". *The American Historical Review*. American Historical Association. 96 (1): 95–124. doi:10.2307/2164019. JSTOR 2164019.

SISTEMUL DE VALORI FAMILIALE. DIFERENȚE ÎN SISTEMELE DE VALORI FAMILIALE. VALORI MATERIALE VERSUS VALORI SPIRITUALE

Valorile unui individ sau ale unei colectivități nu sunt izolate, juxtapuse sau în dezordine. Dimpotrivă, ele sunt legate unele de altele, interdependente, ceea ce determină formarea unui sistem de valori. Când o valoare nouă este adoptată sau împrăștiată de indivizi sau o altă este pierdută, când se întărește o valoare sau este slăbită, tot sistemul este afectat. Sistemul de valori este relativ stabil, însă el se poate modifica prin schimbarea ierarhiilor valorice, prin schimbarea priorităților valorilor, unele fiind mai importante decât altele. Stabilitatea valorilor este însă superioară celei a atitudinilor, care se modifică mai ușor, fiind determinate de seturi diferite de valori, nu neapărat centrale. De asemenea, diferența dintre actorii sociali provine nu doar din conținutul acestor sisteme, ci și din modul în care sunt ordonate valorile lor.⁸

Cercetările sociologice realizate la începutul sec XXI privind **locul familiei în raport cu alte sfere ale vieții** denotă următoarele:

- ☑ În țările din spațiul iugoslav, în țări mai tradiționaliste precum Turcia, Albania, Malta, țări catolice mai conservatoare precum Irlanda, Polonia, Italia, dar și în țări mai liberale precum Islanda și Marea Britanie peste 90% din populație declară că **familia este importantă și foarte importantă**. În țările precum România, Austria, Belgia, Slovacia, Danemarca, Spania, Finlanda 85% din populație declară că familia este importantă și foarte importantă. Cele mai scăzute scoruri au înregistrat unele țări din spațiul ex-sovietic- Rusia, Belarus și Țările Baltice – cu valori sub 80%.⁹
- ☑ Pentru marea majoritate a indivizilor din țările europene, **căsătoria este în continuare valorizată, reprezentând o instituție socială importantă**. Cel mai mare acord în acest sens este întâlnit în Franța, Luxemburg, Belgia. Cel mai scăzut – în Malta, Islanda, Turcia, Albania. Experiența istorică și factorul cultural par să fie responsabile pentru diferențele înregistrate. Țări cu o răspândire mai largă a valorilor postmaterialiste nu mai atribuie aceleași semnificații căsătoriei, rolul acesteia de instituție fundamentală în societate fiind reconsiderat. În România, pentru marea majoritate a indivizilor, căsătoria nu reprezintă o instituție învechită.¹⁰
- ☑ Indiferent dacă susțin căsătoria sau o resping, considerând-o depășită, **majoritatea europenilor valorizează o relație afectivă de durată**. În cele mai multe dintre țările europene, oamenii consideră că o relație stabilă este necesară pentru a fi fericit.¹¹

Lista valorilor familiei

Fiecare are dreptul să aleagă pe ce valori își construiește familia și odată ce are posibilitatea de alegere, urmările acestei alegeri devin consecințele împlinirilor sau neîmplinirilor în raport cu propria familie.

Dragoste

Atunci când o nouă familie se întemeiază este important ca la baza acestei inițiative să stea sentimentul puternic al partenerilor. Dacă motivația are la bază considerente financiare, politice, statut social, apariția unei sarcini nedorite atunci este puțin probabil ca evoluția familiei să fie una armonioasă.

Respect

Dacă relația are o fundație solidă, bazată pe sentimente profunde, atunci respectul este reciproc, ceea ce ne ajută să stăm departe de dependențe față de partener, de infidelitate, de invidie în ceea ce privește evoluția partenerilor.

Afiliere

Este foarte important ca fiecare membru al familiei să simtă că este iubit, că aparține cuiva și că este

8. R. Rezsohazy, Sociologia valorilor, Editura Institutului European, Iași, 2010, p. 17

9. Popescu, R., Introducere în sociologia familiei: familia românească în societatea contemporană. Iași : Polirom, 2009. P. 87

10. Popescu, R., Introducere în sociologia familiei: familia românească în societatea contemporană. Iași : Polirom, 2009. P.90

11. Popescu, R., Introducere în sociologia familiei: familia românească în societatea contemporană. Iași : Polirom, 2009. P.91

valorificat. Construirea unei familii puternice înseamnă a petrece timp gratuit împreună, găzduind activități de familie. Oamenii devin mai îndrăzneți și mai curajoși în fața riscului dacă știu că au un loc sigur unde se pot întoarce atunci când lucrurile merg prost.

Toleranță

Acceptarea diferențelor, că fiecare are dreptul să greșească, că nu avem aceleași viziuni asupra unui anumit lucru sau că pur și simplu suntem diferiți ne face să devenim mai toleranți și să găsim echilibru în viața de familie.

Flexibilitate

În ciuda ritualurilor și regulilor deja formate din familie, e bine să fim flexibili în deciziile luate.

Sinceritate

Dacă suntem nevoiți să ne mințim membrii familiei de teama conflictelor, sau de teama de a fi judecați de aceștia, este limpede că nu există sinceritate și că la nivel inconștient alegem să mințim și chiar să ne lăsăm mințiți sau manipulați de cei din jur.

Empatie

Când suntem capabili să empatizăm, comunicarea, toleranța și iertarea sunt mai ușor de aplicat. În acest context, empatia înseamnă conectare la nivel emoțional cu membrii familiei, înseamnă că suntem interesați de existența lor și, nu în ultimul rând, că îi cunoaștem sub diverse forme.

Iertare

Dacă în familie nu învățăm iertarea și, mai apoi, dacă nu o folosim, atunci mediul devine toxic din punct de vedere emoțional, pentru că după ce nu-i iertăm pe cei din jur învățăm să nu ne iertăm nici noi pe noi. Când iertarea nu există, atunci își face loc anxietatea, depresia, frustrarea, ceea ce face să scadă calitatea relațiilor.

Autenticitate

Atunci când suntem naturali și nu suntem în căutarea perfecțiunii în ceea ce ne privește și nici la cei din jurul nostru, avem șansa să legăm relații puternice cu familia. Autenticitatea poate însemna o perfecțiune personalizată, mergând pe principiul „e frumos ce îmi place mie”, nu pe principiul ce dă bine în societate. Să fii „cool” în viața de zi cu zi, nu doar pe rețele de socializare.

Generozitate

Este greu să acceptăm că atunci când oferim, de fapt, primim. Poate că sună ciudat, dar în realitate până nu învățăm să oferim, nici nu o să primim prea mult. Indiferent că vorbim de atenție, iubire, sprijin, înțelegere, bani sau orice altceva, trebuie să le oferim cu generozitate mai înainte de a le primi de la cei din jur.

Comunicare

Pe cât de banal sună, comunicarea joacă un rol foarte important. Cele mai multe cupluri ajung să se destrame când intervine lipsa de comunicare. Comunicarea dispare atunci când apare monotonia, când avem senzația că le știm pe toate despre cei din jurul nostru. Iar atunci când nu știm să rezolvăm conflictele care apar, se lasă tăcerea grea.¹²

Tradiții

Tradiția este ceea ce face o familie unică, aduce oamenii împreună și creează un sentiment de apartenență pentru toată lumea. Tradiția nu trebuie să fie costisitoare, complexă sau să lucreze mult. Acest lucru poate fi ceva simplu, precum ritualurile unei familii (micul dejun, masa de duminică, discuții împreună sau o cină de vacanță în familie, modul de petrecere a Crăciunului, a Paștelui, a weekend-ului etc.). Fiecare familie își poate crea propriile tradiții.

Diferențe în ierarhia valorilor

Valorile familiei sunt cele importante pentru o familie, sunt acel „ciment” necesar care unește un grup de oameni cu un cod genetic similar într-o comunitate prietenoasă. Se pare că fiecare familie are ceva diferit: unele au nevoie de încredere, în timp ce altele au nevoie de prosperitatea afacerii familiale. Evident, aceste două familii vor avea valori diferite. Prin urmare, a spune care ar trebui să fie valorile familiei și, cu atât mai mult, a spune despre ierarhia lor, este o misiune imposibilă, **fiecare familie are propria sa viziune a ceea ce este important pentru ea, își stabilește prioritățile**. Și acest lucru nu este surprinzător - suntem cu toții diferiți.

12. <https://evz.ro/despre-valorile-familiei-cu-romanul-la-psihiolog.html>

Deoarece există multe forme de relații de familie, ceea ce este primordial pentru o familie va fi secundar pentru o altă familie. Prin urmare, nu există o rețetă gata pregătită pentru valorile care ar trebui cultivate în familia ta. Puteți lua în considerare doar valorile familiei și vă puteți gândi la ceea ce este potrivit pentru dvs. și la ce va fi inutil.

Valori materiale versus valori spirituale

Valorile materiale sunt setul de elemente care permit ființelor umane să își satisfacă nevoile de bază și să aibă o viață ai confortabilă. Aceste valori sunt alcătuite din alimente, îmbrăcăminte, medicamente, bani și locuințe. Aceste resurse sunt esențiale pentru satisfacerea nevoilor umane de hrană, sănătate, agrement, îmbrăcăminte, precum și pentru îndeplinirea diverselor responsabilități și activități din viața de zi cu zi.

Un bun material devine valoare atunci când devine esențial pentru persoană, când înseamnă ceva dincolo de obiectul în sine, când individul adaugă aspecte emoționale sau sentimentale. Valorile materiale permit omului să se protejeze, să se întrețină, să se exprime. Ele facilitează activitățile și, în multe cazuri, reprezintă condiția și poziția omului în cadrul societății.

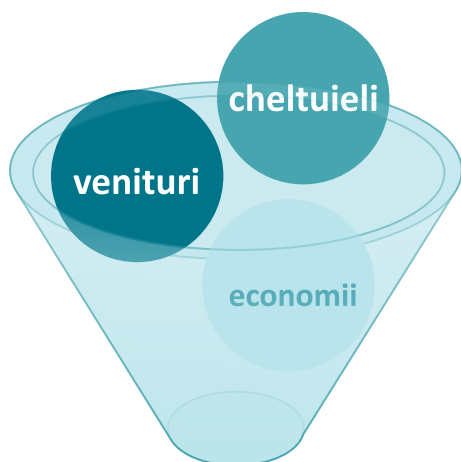
Trebuie remarcat faptul că valorile materiale pot deveni un viciu, iar cei care se lasă dominați de puterea posesiei pot fi dispuși să încalce morala și etica pentru a obține cu orice preț ceea ce se pare că nu pot trăi fără.

Valorile materiale sunt, de asemenea, strâns legate de valorile personale, valorile familiale, valorile spirituale și valorile socioculturale, cu care pot intra în conflict, așa cum s-a menționat mai sus.

Valorile spirituale sunt totalitatea credințelor morale, religioase, morale și etice ale unei persoane. Sunt valori necesare formării și dezvoltării lumii interioare a oamenilor, îmbogățirii lor spirituale.

Sunt ceea ce este imposibil de văzut, simțit tactil, văzut și cumpărat. Aceste valori sunt în interiorul fiecărei persoane. Ele se formează de la nașterea însăși, se schimbă și se îmbunătățesc în timp. Formulează principalele diferențe dintre valorile spirituale și valorile materiale pentru a înțelege cât de importante sunt ele în viața noastră.

Stabilirea unui **echilibru dintre valorile materiale și spirituale** este o abilitate ce poate fi dezvoltată. Absolut necesar este de perceput că nu sunt superioare un grup de valori față de altul. Mai mult de atât, balanța material-spiritual contribuie la determinarea bugetului unei familii. Or acesta este format din veniturile și din cheltuielile pe care le realizează membrii unei familii pentru un timp determinat.



Bugetul familiei

Veniturile familiei reprezintă acele resurse financiare de care familia dispune (salarii, pensii, alocații, burse, venituri din chirii, din dobânzi etc.)

Cheltuielile reprezintă consumul de resurse financiare pentru plata unor bunuri și servicii necesare satisfacerii nevoilor și dorințelor membrilor familiei.

Economii sunt parte din venituri care nu este cheltuită.

Pentru a avea un buget al familiei echilibrat, este absolut necesar să fie clar stabilite prioritățile, dorințele și posibilitățile existente, reale și echilibrul valoric spiritual-material.

FAMILIA ȘI ASPECTE LEGALE. ROLURI, FUNCȚII ȘI RESPONSABILITĂȚI FAMILIALE

Rolul statului în constituirea familiei

În confruntarea cu căsătoria, **Statul** trebuie să promulge doar norme care reglementează instituția matrimonială civilă în nașterea, evoluția și în eventuala sa desfacere. Statul trebuie să garanteze doar tutelarea drepturilor civile ale soților, oricare ar fi convingerile lor personale.

Soții așteaptă de la stat: recunoașterea unirii lor, apărarea drepturilor lor, eventual declararea ruperii legăturii prin intermediul divorțului, dar nu pot cere ca acesta să alimenteze unirea și creșterea lor. Soții trebuie să fie uniți și să crească nu datorită legilor impuse din exterior, ci datorită angajamentului lor personal.

Caracteristicile juridice ale căsătoriei

Codul Familiei¹³ dispune astfel (art.2):

- Familia și relațiile familiale în Republica Moldova sunt ocrotite de stat.
- Numai căsătoria încheiată la organele de stat de stare civilă generează drepturile și obligațiile de soți.
- Relațiile familiale sunt reglementate în conformitate cu următoarele **principii**: monogamie, căsătorie liber consimțită între bărbat și femeie, egalitate în drepturi a soților în familie, sprijin reciproc moral și material, fidelitate conjugală, prioritate a educației copilului în familie, manifestare a grijii pentru întreținerea, educația și apărarea drepturilor și intereselor membrilor minori și ale celor inapți de muncă ai familiei, soluționare, pe cale amiabilă, a tuturor problemelor vieții familiale, inadmisibilitate a amestecului deliberat în relațiile familiale, liber acces la apărarea, pe cale judecătorească, a drepturilor și intereselor legitime ale membrilor familiei.

Prevederi legale

Condițiile (aici sunt prezentate selectiv) impuse de stat în încheierea, nulitatea, efectele și desfacerea căsătoriei după Codul Familiei (2010).

1. Încheierea căsătoriei (art. 9-15)

- ☑ Încheierea căsătoriei are loc la organele de stare civilă.
- ☑ Drepturile și obligațiile juridice ale soților iau naștere din ziua înregistrării căsătoriei la organele de stare civilă.
- ☑ Declarația de căsătorie se depune personal de persoanele care doresc să se căsătorească la organul de stare civilă în a cărui rază teritorială se află domiciliul unuia dintre ei sau al părinților unuia dintre ei.
- ☑ În declarația de căsătorie viitorii soți trebuie să indice că nu există nici un impediment legal la căsătorie.
- ☑ Pentru încheierea căsătoriei este necesar consimțământul reciproc, neviciat, exprimat personal și necondiționat, al bărbatului și femeii care se căsătoresc, precum și atingerea de către ei a vârstei matrimoniale (18 ani).
- ☑ Încheierea căsătoriei se face în prezența persoanelor care se căsătoresc, după expirarea unui termen de cel puțin o lună din momentul depunerii de către ele a declarației de căsătorie.
- ☑ Nu se admite încheierea căsătoriei între: persoane dintre care cel puțin una este deja căsătorită; rude în linie dreaptă până la al IV-lea grad inclusiv, frați și surori, inclusiv cei care au un părinte comun; adoptator și adoptat; adoptat și rudă a adoptatorului în linie dreaptă, până la al II-lea grad inclusiv;

13. CODUL FAMILIEI al Republicii Moldova. COD nr. 1316 din 26.10.2000; publicat pe 26.04.2001 în Monitorul Oficial nr. 47- 48, art. 210,

curator și persoană minoră aflată sub curatela acestuia, în perioada curatelei; persoane dintre care cel puțin una a fost lipsită de capacitatea de exercițiu; persoane condamnate la privațiune de libertate în perioada când ambele își ispășesc pedeapsa; persoane de același sex.

2. Drepturile și obligațiile personale ale soților (art. 16-18)

- ☑ Toate problemele vieții familiale se soluționează de către soți în comun, în conformitate cu principiul egalității lor în relațiile familiale.
- ☑ Relațiile dintre soți se bazează pe stimă și ajutor reciproc, pe obligații comune de întreținere a familiei, de îngrijire și educație a copiilor.
- ☑ La încheierea căsătoriei, soții, la dorință, își aleg numele de familie al unuia dintre ei sau cel format prin conexarea numelor ambilor drept nume de familie comun ori fiecare dintre ei își păstrează numele de familie pe care l-a purtat până la căsătorie, ori conexează numele de familie al celui alt soț la numele de familie propriu.
- ☑ Soții își datorează reciproc sprijin moral și fidelitate conjugală.

3. Regimul legal al bunurilor soților (art. 19-26)

- ☑ Bunurile dobândite de către soți în timpul căsătoriei sunt supuse regimului proprietății în devălmășie.
- ☑ Sunt proprietate în devălmășie bunurile procurate din contul: veniturilor obținute de fiecare dintre soți din: activitatea de muncă; activitatea de întreprinzător; activitatea intelectuală; premiilor, indemnizațiilor și altor plăți, cu excepția celor care au un caracter de compensare (ajutor material, despăgubire pentru vătămarea sănătății etc.); altor mijloace comune.
- ☑ Sunt proprietate în devălmășie a soților bunurile mobile și imobile, valorile mobiliare, depunerile și cotele de participație în capitalul social din instituțiile financiare sau societățile comerciale, care au fost construite, constituite, procurate sau făcute din contul mijloacelor comune, precum și alte bunuri dobândite în timpul căsătoriei, chiar dacă sunt procurate sau depuse pe numele unuia dintre soți.
- ☑ Bunurile care au aparținut fiecăruia dintre soți până la încheierea căsătoriei și bunurile primite în dar, obținute prin moștenire sau în baza altor convenții gratuite de către unul dintre soți în timpul căsătoriei, sunt proprietate personală a fiecăruia dintre soți.

4. Încetarea căsătoriei (art. 33-40)

- ☑ Căsătoria încetează în urma decesului sau a declarării pe cale judecătorească a decesului unuia dintre soți.
- ☑ Căsătoria poate înceta prin divorț (desfacere), în baza cererii unuia sau a ambilor soți, ori a tutorelui soțului declarat incapabil.
- ☑ În lipsa acordului soției, soțul nu poate cere desfacerea căsătoriei în timpul gravidității acesteia și timp de un an după nașterea copilului dacă acesta s-a născut viu și trăiește.
- ☑ Căsătoria se desface de către organul de stare civilă, pe cale judecătorească, iar în anumite condiții, de către notar.
- ☑ Dacă soții au copii minori comuni și nu au ajuns la un acord privind întreținerea, educația și domiciliul acestora sau în lipsa acordului la divorț al unuia dintre soți și a cazurilor în care căsătoria a fost desfăcută prin încheiere notarială, desfacerea căsătoriei are loc pe cale judecătorească.
- ☑ În cazul desfacerii căsătoriei la organul stare civilă, la notar, aceasta încetează din ziua înregistrării divorțului, iar în cazul desfacerii căsătoriei pe cale judecătorească - din ziua când hotărârea instanței judecătorești a rămas definitivă.

5. Nulitatea căsătoriei (art. 41-44)

Instanța judecătorească va declara nulă căsătoria dacă aceasta:

- ☑ a fost încheiată cu încălcarea prevederilor art. 11, 13, 14 sau 15 (nu a existat consimțământul reciproc, neviciat, exprimat personal și necondiționat, al bărbatului și femeii care se căsătoresc, precum și atingerea de către ei a vârstei matrimoniale, nu au fost informați reciproc despre starea sănătății lor.)

- ☒ a fost încheiată când soții sau unul dintre ei nu a avut intenția de a crea o familie (căsătorie fictivă).

Funcțiile familiei

Necesitățile care au determinat oamenii să formeze familii au devenit funcții specifice ale acestora. O familie se formează pentru a realiza niște scopuri clare, derivate din trebuințele fiecăruia, dar și din oportunitățile și obligațiile sociale. Cele mai importante funcții ale familiei sunt:

1. funcția psihologică presupune a asigura unitatea și stabilitatea familiei. Ea implică manifestarea sentimentelor de afecțiune, de respect, de protecție, de apartenență la grupul familial, a încrederii membrilor unii în alții, a ajutorării și a susținerii reciproce de-a lungul timpului, a dezvoltării intimității.

2. funcția economică include aspectul economico-gospodăresc al relațiilor familiale, care presupune asigurarea condițiilor materiale de trai și existența familiei, dirijarea gospodăriei, formarea și respectarea bugetului familial;

3. funcția de socializare/educativă presupune a transmite copiilor atitudinile, valorile, principiile, modelele de comportament caracteristice unui anumit grup social, în scopul integrării în societate a persoanei (copilului).

4. funcția biologică a familiei constă în reproducerea vieții, adică în continuarea neamului omenesc, sau, mai simplu, în nașterea și creșterea copiilor. Majoritatea savanților consideră că aceasta este o funcție esențială a familiei, ea include elemente din toate celelalte funcții, deoarece familia efectuează nu numai reproducerea cantitativă, ci și reproducerea calitativă a populației.

5. funcția culturală – asigură perpetuarea culturii: limbii, obiceiurilor, tradițiilor, experienței de viață, selectarea și transmiterea valorilor general-umane, naționale, familiale și personale.

Rolurile familiale

Rolurile din familie reprezintă modele recurente de comportament prin care indivizii îndeplinesc funcțiile și nevoile familiei. Membrii individuali ai familiei ocupă anumite roluri, precum fiu, frate, nepot. Rolurile sunt însoțite de anumite așteptări sociale și familiale privind modul în care ar trebui îndeplinite aceste roluri; de exemplu, părinții trebuie să învețe, să disciplineze și să le asigure copiilor lor toate cele necesare, iar copiii trebuie să coopereze și să-și respecte părinții. Rolul persoanei se extinde sau se schimbă în permanență, în funcție de vârsta și stadiul familiei.

Din perspectiva structurii familiei există trei roluri familiale și fiecare deține setul de responsabilități (D.L. Vasile, 2007)¹⁴:

1. Rolul de partener conjugal - vizează relația cu soțul/soția. Acest raport este consolidat atât în familia tradițională, cât și în cea modernă prin încredere și devotament. Posibilitatea de-a face față cât mai eficient acestor roluri implică și cunoașterea diferențelor dintre femei și bărbați, care nu sunt doar fizice, dar și în planul schemelor de gândire, în felul în care simt exteriorul, în felul cum reacționează la tot felul de stimuli, în nevoile pe care le au și în felul în care încearcă să și le satisfacă.

Momentele cele mai semnificative descrise de rolul conjugal sunt:

- cunoașterea de sine și a partenerului;
- satisfacerea reciprocă a nevoilor, a intereselor și aspirațiilor referitoare la viața de cuplu;
- susținerea reciprocă în urmărirea sarcinilor și funcțiilor familiei;
- modelarea intimității și a vieții de cuplu pentru copii.

Rolul de partener conjugal îmbină stimularea funcționării cuplului prin folosirea tuturor resurselor personale.

2. Rolul parental descrie raportul dintre copii-părinți cu particularitățile emotive, de educație și de filiație. Asumarea rolului parental vine cu etapa de creștere și educare a copiilor, evoluând până la formarea identității sexuale a copiilor și culminând prin stimularea evoluției și dezvoltării personalității la descendenți.

14. Vasile L. D. Introducere în psihologia familiei și psihosexologie. Editura Fundației România de Măine, București, 2007, pag. 17.

3. **Rol fratern (de frate/soră)** vizează învățarea traiului alături de egali prin afecțiune, rivalitate, solidaritate, competiție, conflict și negociere. O altă etapă în asumarea rolului fratern revine susținerii afective și comportamentale în diferite situații.

*De reținut, că adulții sunt cei care au **responsabilitatea de a crea un cadru corect de dezvoltare** pentru copii și nu invers. Cât despre rolul copilului, acesta este **de a-și forma modele**, de preferat sănătoase de viață pe care să le folosească la vârsta adultă atât în beneficiul propriu, cât și al celor din jur fără a-l neglija pe unul în favoarea celuilalt.*

Totodată, cercetătorii au identificat următoarele cinci roluri ca fiind esențiale pentru o familie sănătoasă.

1. Furnizarea de resurse

Furnizarea de resurse, cum ar fi banii, alimentele, îmbrăcămintea și adăpostul, pentru toți membrii familiei este unul dintre cele mai elementare și totuși importante roluri în cadrul unei familii.

2. Îngrijire și sprijin

Îngrijirea și sprijinirea altor membri ai familiei este în primul rând un rol afectiv și include asigurarea confortului, căldurii și reasigurării pentru membrii familiei. Exemplele privind acest rol sunt reprezentate de un părinte care își consolează și încurajează copilul când are o zi proastă la școală sau membri ai familiei care se sprijină unul pe altul după moartea unei ființe dragi.

3. Dezvoltarea abilităților de viață

Rolul de dezvoltare a competențelor de viață include dezvoltarea fizică, emoțională, educațională și socială a copiilor și a adulților. Exemple privind acest rol sunt reprezentate de un părinte care îl susține pe copil să urmeze școala sau un părinte care îl ajută pe un tânăr adult să decidă ce carieră să aleagă.

4. Întreținerea și gestionarea sistemului familial

Acest al patrulea rol implică multe sarcini și responsabilități, inclusiv conducerea, luarea deciziilor, gestionarea finanțelor familiei și menținerea unor roluri adecvate în ceea ce privește familia extinsă, prietenii și vecinii. Alte responsabilități ale acestui rol includ menținerea disciplinei și aplicarea standardelor comportamentale.

Cutiuța cu sugestii

Sugestii pentru dezvoltarea unor roluri sănătoase în cadrul familiei

Atribuirea și realizarea rolurilor familiale poate fi o sarcină dificilă, care necesită eforturi extraordinare din partea membrilor familiei. Cu toate acestea, mai jos sunt enumerate câteva sugestii care pot ajuta familiile să faciliteze acest proces, ducând la o funcționare mai sănătoasă.

Stabiliți roluri clare

Rolurile ar trebui să fie clar identificabile. Membrii familiei trebuie să-și cunoască și să-și recunoască rolurile și responsabilitățile. De exemplu, în familiile sănătoase, mamele și tații au o înțelegere clară a rolului lor de părinți. Ei trebuie să furnizeze resurse fizice (de exemplu, alimente, îmbrăcămintă, adăpost), disciplină și un mediu de susținere care favorizează dezvoltarea fizică și emoțională a copiilor lor. Stabilirea unor roluri clare contribuie la o funcționare mai eficientă a familiei, deoarece fiecare membru cunoaște ceea ce se așteaptă de la ei.

Flexibilitate

Rolurile familiei se schimbă în mod natural în timp. De asemenea, acestea se pot schimba în perioade de criză, cum ar fi atunci când un membru al familiei devine grav bolnav sau moare în mod neașteptat. Diferența dintre familiile sănătoase și cele nesănătoase în aceste situații este capacitatea familiei sănătoase de a se adapta la noua situație, ceea ce necesită adesea o schimbare temporară sau permanentă a rolurilor.

Îndeplinirea responsabilă a rolului din familie

Famiile care funcționează bine au membri care își iau în serios rolul și fac tot posibilul pentru a-și îndeplini îndatoririle. Membrii care nu reușesc să își ia rolurile în serios sau care refuză să le îndeplinească pot crea probleme semnificative pentru întreaga familie. Un exemplu de neîndeplinire a unui rol este atunci când un părinte nu oferă sprijin fizic și emoțional adecvat copiilor săi. Asumarea responsabilității este cheia unei familii funcționale.

CULTURA RELAȚIILOR ARMONIOASE ÎN FAMILIE

„Cultura familiei este de neconceput fără de cunoașterea și aplicarea strategiilor de autoperfecționare, dirijare și soluționare a conflictelor interioare. În acest context devine necesară pentru individ dezvoltarea capacității de autocunoaștere. Autocunoașterea se consideră foarte importantă, fiindcă anume ea ne permite să realizăm introspecția, să proiectăm perspectivele vieții și să înțelegem trăsăturile esențiale și de fond ale propriei personalități.”
(Cuznețov L., 2013)¹⁵

Cunoașterea de sine

Cunoașterea și acceptarea de sine sunt variabile fundamentale în funcționarea și adaptarea optimă la mediul social, în menținerea sănătății mentale și emoționale. Cunoașterea de sine se dezvoltă odată cu vârsta și cu experiențele prin care trecem. Pe măsură ce persoana avansează în etate, dobândește o capacitate mai mare și mai acurată de autoreflexie. Totuși, niciodată nu vom putea afirma că ne cunoaștem pe noi înșine în totalitate; cunoașterea de sine nu este un proces care se încheie odată cu adolescența sau tinerețea. (Băban A., 2001)¹⁶

Autocunoașterea se referă la procesul de explorare și structurare a propriilor caracteristici (abilități, emoții, motivații, atitudini, credințe, mecanisme de apărare și adaptare etc.) în urma căruia rezultă imaginea de sine a persoanei. Fiecare persoană este valoroasă în sine, are capacitatea de a se dezvolta și de a-și alege propriul destin, de a-și valida calitățile și caracteristicile pozitive în măsura în care mediul îi creează condițiile de actualizare a sinelui. Totuși, trebuie să ții cont de faptul că autocunoașterea adesea estemarcată de subiectivism, se învață, este factorul esențial în reușita profesională și personală. Aspecte relevante ale autocunoașterii sunt: imaginea de sine, stima de sine, performanțele, reușita profesională și personală; aptitudinile și abilitățile personale, motivația, emoțiile și mecanismele de apărare și adaptare; auto-eficacitatea percepută. (Ștefan D., 2016)¹⁷

Sursele și mecanismele cunoașterii de sine se referă la socializare (experiențele de viață din copilărie și felul în care am fost tratați de persoanele semnificative), constatările și aprecierile celorlalți (atât persoane adulte, cât și semenii), comparația socială (raportarea la realizările altora și modul lor de comportament), autopercepția (observarea propriilor comportamente și a efectelor acestora), autoanaliza (concentrarea asupra relației dintre gând, emoție și fapt, asupra felului în care ești văzut de ceilalți și cum îi vezi pe ei, asupra propriei personalități ca întreg – numită și reflexivitatea sinelui). (Iluț P., 2001)¹⁸

Respectul de sine/ stima de sine

Respectul de sine/ stima de sine reprezintă:

- un sentiment al propriei valori,
- atitudine față de sine, și ca orice atitudine față de ceva/cineva este o sumă de reacții pozitive sau negative cu componente cognitive, emoționale și comportamentale.
- abilitatea de a simți și a gândi pozitiv despre propria persoană,
- percepția afectivă a persoanei față de sine, altfel spus, cât de mult se acceptă/apreciază sau cât de mult se devalorizează.
- componentă motivațională, autoreglatoare a personalității.

15. Cuznețov, L., Pedagogia familiei. Suport de curs. Univ. Ped. De Stat „I. Creangă” din Chișinău. Chișinău: Primex-Com S.R.L., 2013. P.22

16. Băban, A. Consiliere educațională. Cluj-Napoca: Imprimeria „Ardealul”, 2001, p. 66

17. Ștefan D., Bîta L. Adolescentul merge după soare. Ghid de dezvoltare personală. Chișinău: Totex-Lux, 2016, p.22

18. Iluț, P. Sinele și cunoașterea lui: teme actuale de psihosociologie. Iași: Polirom, 2001. P.115-117

Un respect de sine/ o stimă de sine pozitiv/ă:

- poate ajuta individul să ia decizii responsabile ori să facă față presiunilor exercitate de diversele grupuri sociale.
- creează în mintea noastră o serie de așteptări legate de ceea ce este potrivit sau nu pentru noi;
- permite să ne simțim mai bine și să trăim mai bine - pentru a reacționa în fața provocărilor și a oportunităților cu mult mai multe resurse și mult mai adecvat.
- comunicarea este mai deschisă, onestă și mai adecvată;
- predispune de a-i trata pe ceilalți cu respect, bunăvoință și corectitudine;
- este sistemul imunitar al conștiinței, oferind rezistență, putere și capacitatea de refacere.

Conform cercetărilor *Cristophe André și François Lelord* stima de sine se fondează pe trei "ingrediente": *încrederea în sine, concepția despre sine, iubirea de sine*. O bună dozare a fiecăreia dintre aceste trei componente este indispensabilă pentru a obține o stimă de sine armonioasă.



Iubirea de sine

A ne stima înseamnă a ne evalua, dar a ne iubi nu suportă nici o condiție: ne iubim pe noi înșine în ciuda defectelor și limitelor, în ciuda eșecurilor și înfrângerilor, pur și simplu pentru că o mică voce interioară ne spune că suntem demni de iubire și respect. Această iubire de sine „necondiționată” nu depinde de performanțele noastre. Ea explică faptul că putem rezista la adversități și ne putem restabili după un eșec. Ea nu ne ferește de suferință sau de îndoială în cazul dificultăților, dar ne apără de disperare.

Astăzi se știe, că iubirea de sine depinde în mare parte de dragostea pe care ne-a împărtășit-o familia noastră atunci când eram copii și de “hrana afectivă” care ne-a fost împărtășită cu dărnicie. *“Cel mai recunoscător le sunt părinților mei – explică cineva – pentru faptul că mi-au dat convingerea că eram de valoare. Chiar și când i-am decepționat – asta s-a întâmplat în timpul adolescenței mele, atunci când mi-am ratat complet studiile și am făcut o serie de tâmpenii -, ei bine, am simțit întotdeauna că ei nu-mi retrag dragostea lor, că erau convinși că voi ajunge să fac ceva cu viața mea. Asta nu i-a împiedicat să-mi dea câteva săpuneli. Dar niciodată nu au încercat să mă facă să simt că nu eram bun de nimic.”*

Încrederea în sine

A fi încrezător, înseamnă a considera că ești capabil să acționezi într-o manieră adecvată în situațiile importante. Rolul încrederii în sine pare primordial în măsura în care stima de sine are nevoie de fapte pentru a se menține sau a se dezvolta: micile succese cotidiene sunt necesare pentru echilibrul nostru psihologic, așa cum e hrana și oxigenul pentru echilibrul nostru corporal.

A nu te teme exagerat de necunoscut sau de adversitate demonstrează un bun nivel al încrederii în sine.

Imaginea de sine

Părerea pe care o avem despre noi, această evaluare, fondată sau nu a calităților și defectelor noastre, este un stâlp important al stimei de sine. Nu este vorba doar de cunoașterea de sine; importanța nu este realitatea lucrurilor, ci convingerea pe care o avem de a fi deținători ai calităților sau defectelor, ai potențialităților și limitelor. În acest sens, este un fenomen în care subiectivitatea joacă un rol esențial; observarea sa este

dificilă, iar înțelegerea lui delicată.

Imaginea de sine nu este o structură omogenă. Conform modelului lui Higgins (1987) în cadrul **imaginii de sine distingem trei dimensiuni**:

- a) Sinele actual – reprezentarea mentală a atributelor pe care cineva crede că le posedă;
- b) Sinele ideal – reprezentarea mentală a atributelor pe care cineva își dorește să le posedă în mod ideal;
- c) Sinele trebuie (ought self) - reprezentarea mentală a atributelor pe care cineva trebuie să le posedă.

Dacă ne referim la identitatea personală, fiecare dintre noi are o reprezentare mentală, o schemă cognitivă a sinelui actual. În mod concret ne referim la caracteristicile pe care credem că le posedăm în momentul de față. În același timp, avem elaborate reprezentări în privința felului în care ne dorim și cum trebuie să fim în viitor.

În cazul în care comparăm cine suntem și ceea ce dorim să devenim sau ceea ce trebuie să devenim conform standardelor de referință, iar în urma acestei examinări suprapunerea nu este totală, se avansează ideea prezenței unei discrepanțe între dimensiunile sinelui.

Discrepanțele Sinelui generează conflicte interne, care se asociază cu stări negative (tristețea, dezamăgire, nemulțumire, frustrare, îngrijorare, tensiune), dezvoltând comportamente neadecvate sau dezadaptative. Cu cât mai multe tipuri de discrepanță a sinelui are persoana cu atât vulnerabilitatea emoțională este mai intensă.

Timpul și efortul investit în cunoașterea de sine și dezvoltarea personală va fi resimțit prin realizări în plan personal și profesional. Relațiile interpersonale, inclusiv de cuplu și familie, nu se construiesc doar în baza modelelor preluate de la generațiile anterioare sau de la părinți, cât de bune nu ar părea. Viața e în continuă evoluție. Diferențele invită copiii, tinerii și adulții la autocunoaștere, autoactualizare și dezvoltare. Respectiv, doar printr-un proces continuu de dezvoltare și consolidare a imaginii de sine autentice, încrederii de sine, stimei de sine și respectului pozitiv față de sine, vom atinge un nivel al culturii relațiilor armonioase.

Demnitatea umană

Onoarea, demnitatea și imaginea personală sunt atribute fundamentale ale omului și fără protecția lor nu putem concepe evoluția persoanei în societate. Demnitatea arată valoarea, cinstea, meritele morale, gradul de prețuire ca și rangul atins de o persoană în cadrul societății. În societate, sub forma termenului de demnitate se mai poate înțelege autonomia și libertatea gândirii cât și a comportamentului unui individ. Protecția demnității și consolidarea ei are loc prin fiecare faptă pe care o facem de zi cu zi.

Persoanele cu demnitate respectă tradițiile și obiceiurile populare, limba și istoria neamului. Astfel, demnitatea este definită ca reflecție a calităților persoanei în propria conștiință, însoțită de o apreciere pozitivă a persoanei; autoaprecierea propriilor calități, aptitudini, concepții, a propriei semnificații sociale.

Astfel, noțiunea de „demnitate” include în sine conștientizarea de către persoană a valorii sale, precum și a valorii (importanței) grupurilor sociale din care face parte.

Demnitatea depinde în mare măsură de drepturile omului - libertatea personală, capacitatea de a-și exprima gândurile, de a lua decizii. Dar chiar dacă acestea sunt luate (ceea ce se întâmplă cu diferite forme de constrângere și teroare), fiecare dintre noi încă mai are posibilitatea de a păstra demnitatea personală. O persoană dotată cu această trăsătură acționează în conformitate cu propriul său sistem de valori, este fidel cu sine și nu poate fi manipulată.

Metode de autocunoaștere

Principalele surse de autocunoaștere, după A. Bârna (1995):

- ☑ **Activitatea umană:** învățare, activitățile productive, casnice, civice, de loisir.
- ☑ **Relațiile cu ceilalți:** părinți, profesori, colegi, prieteni, alte persoane.
- ☑ **Informația științifică:** cunoștințe însușite în perioada școlarizării, articole și literatură științifică.
- ☑ **Literatura și arta:** literatura beletristică, spectacole, filme, alte forme de artă.

Ființa umană se cunoaște pe sine mai întâi prin alți oameni. Autocunoașterea are trei faze: prima în care Eul este cunoscut de alții, a doua în care Eul îi cunoaște pe ceilalți și a treia în care Eul se cunoaște pe sine. Rezultă de aici semnificațiile majore pe care le au opiniile și atitudinile celor cu care subiectul intră în contact, deoarece acestea îi pot influența modul de autoapreciere. De altfel, se poate spune că ne cunoaștem cu atât

mai bine, cu cât relaționăm cu mai multe persoane și le confruntăm părerile cu cele pe care ni le-am format despre noi înșine. Astfel, autocunoașterea/cunoașterea de sine devine un element al formării convingerilor despre alții și despre tine însuși.

Analiza literaturii de specialitate a permis să sintetizăm diverse **modalități de îmbunătățire a stimei de sine, respectului de sine și încrederii în sine.**

- Crearea în școală și familie a cât mai multe oportunități de succes, situații în care adolescentul să-și identifice punctele tari.
- Crearea unor situații în care adolescentul să-și exprime în grup calitățile sau punctele tari.
- Crearea de situații în care adolescentul să aibă oportunitatea de a oferi ajutor celorlalte persoane (activități de voluntariat, centre pentru copii cu nevoi speciale, cămine de bătrâni).
- Identificarea domeniilor de competență ale adolescentului și crearea situațiilor în care acestea să fie utilizate cu succes.
- Identificarea surselor de suport social, emoțional, instrumental, informațional.
- Dezvoltarea abilităților de comunicare, rezolvarea de probleme, abilităților de a face față situațiilor de criză.
- Dezvoltarea sentimentului de autoeficacitate.
- Adoptarea strategiilor atributive în cazul confruntării cu un eșec (externalizarea cauzelor eșecului, evitarea generalizării autocriticii, limitarea și specificarea ei).
- Schimbarea raportului cu sine însuși (cunoaștere, acceptare de sine, sinceritate față de sine, acțiune, recenzarea criticului interior, acceptarea ideii eșecului, autoafirmare, empatia, beneficierea de susținerea emoțională).

Condițiile fericirii în familie

Literatura de specialitate oferă o multitudine de condiții referitoare la fericirea în familie. Făcând o sinteză a lor, vom lua în considerare câteva dintre condițiile pe care le considerăm a fi cele mai semnificative.

1. Imaginea pozitivă a relațiilor în familie. Fiecare dintre parteneri vine cu o imagine despre familie, formată, în cea mai mare parte, în baza experienței propriilor părinți. Partea creativă a cuplului o reprezintă construirea unei relații diferite de cea oferită de modelul familial. Pe de-o parte, conștient sau inconștient, se încearcă impunerea a ceea ce s-a văzut și interiorizat de la familia de proveniență, iar pe de alta, cerințele noului cuplu sunt cu totul altele.

2. Relații de încredere față de sexul opus. Neacceptarea propriului sex și conflictele cu sexul opus sunt factori ai eșecului conjugal.

3. Maturitatea afectivă a celor doi soți. Familiile fericite sunt caracterizate prin:

- **stabilitate emoțională și afectivă** (spre deosebire de instabilitatea viitoarelor cupluri nefericite);
- **altruism și aprecierea celuilalt** (spre deosebire de atitudinea critică și egocentrism din cuplurile nefericite);
- **capacitatea de a dăru**i (față de atitudinea dominatoare și tendința de a cere, fără a da, la partenerii din cuplurile nefericite);
- **sociabilitatea** (față de tendința la izolare și fuga de comunicare cu ceilalți);
- **încrederea în sine** (față de lipsa de încredere în sine);
- **relația afectivă** (acesteia i se opune, la partenerii din viitoarele cupluri nefericite, indiferența afectivă sau nevoia de independență cu orice preț).

4. Corectitudinea înțelegerii comportamentului celuilalt. Omul are tendința de a interpreta lucrurile subiectiv, în dependență de sistemul propriu de valori și de opinii și reacționează în funcție de aceste interpretări. Capacitatea de a înțelege sensul real al comportamentului partenerului conjugal (sensul pe care acesta îl dă în mod real conduitei sale) este un factor al fericirii conjugale, de apropiere și armonie, un factor de progres în inter-cunoaștere.

5. Ajustarea, la fiecare, a ideii pe care o are despre sine cu ideea pe care celălalt și-o face despre el.

Soțul se recunoaște în imaginea pe care soția sa o are despre el și reciproc. În căsătoriile nefericite, nici unul nu se recunoaște în opinia pe care celălalt o are despre el. Soțiile fericite merg chiar până la a atribui calităților soțului mai multă valoare, pe care acesta nu și-o atribuie. Soțiile nefericite își judecă soții mai dur și mai rece. Soții nefericiți estimează că soțiile respective sunt mai puțin afectuoase și mai puțin organizate.

6. Concordanța între eu-real și eu-ideal propriu. Când fiecare dintre cei doi estimează că este pe calea cea bună către propriul său ideal (fără a avea percepții eronate asupra propriei persoane, fără a se subestima sau supraestima), cuplul este fericit. În cuplurile nefericite, fiecare dintre cei doi (sau unul dintre cei doi, cel puțin) se simte „rău în pielea sa”, nemulțumit de sine și în stare de conflict interior (are loc o transformare a conflictului interior în agresivitate contra partenerului).

7. Absența conflictelor nerezolvate între fiecare dintre soți și părinții lor. Conflictelor nelichidate între soț și părinții săi, între soție și părinții ei, au efect asupra vieții conjugale și se proiectează asupra acesteia: soțul, de exemplu, manifestă față de soția sa o agresivitate care, este de fapt dirijată împotriva mamei sau a tatălui acesteia sau împotriva ambilor.

8. Concordanța între percepțiile rolului în familie. Armonia conjugală este realizată atunci când soțul, de exemplu, percepe rolul pe care îl joacă în același fel în care îl percepe și soția sa (aspect deosebit de important în familiile multiculturale). E important de menționat și concordanța între rolul jucat de către unul dintre parteneri și rolul așteptat de celălalt.

9. Așteptări realiste. Fiecare partener are o serie de așteptări față de celălalt și are nevoie ca celălalt să răspundă acestor așteptări, să îi îndeplinească anumite nevoi. Aceste așteptări includ două momente importante.

a. Ansamblul rolurilor așteptate de la celălalt. Distingem familii în care:

- soțul și soția au aceleași așteptări (fie că sunt permanente sau că se referă la o situație particulară);
- soțul și soția au nevoi incompatibile unul față de celălalt sau așteptări inverse;
- soțul și soția nu știu să dezvolte acele atitudini care ar satisface așteptarea celuilalt.

b. *Sistemul de repulsii.* Este ansamblul atitudinilor (comportamente, moduri de expresie etc.) celuilalt, care sunt insuportabile pentru soț/soție. Atunci când partenerul creează o situație în care adoptă una dintre aceste atitudini, reacția celuilalt poate fi: agresiune, furie, respingere, criză de lacrimi sau de nervi etc. Problema se complică atunci când frustrările dau naștere unor comportamente de răspuns (de cele mai multe ori apare conflictul, dar care, soluționat constructiv, poate schimba relația dintre cei doi înspre bine).

10. Cultura vieții de zi cu zi a familiei este expresia convingerilor fiecăruia despre viața de familie, despre oameni și despre viață, în general. Ea include:

- regulile unei familii;
- ritualurile unei familii;
- miturile unei familii (persoane care au marcat istoria familiei – bunica, bunicul sau alți membri care au rămas ca personalități cu o semnificație aparte pentru membrii familiei);
- prejudecățile, convingerile membrilor familiei (despre căsătorie, despre fete/femei, despre băieți/bărbați, despre copii, despre muncă, despre școală, despre oameni, în general etc.).

ARTA DE A COMUNICA ÎN FAMILIE

Famiile care se bucură de stabilitate și care sunt bine încheiate, oferă deschidere și respect pentru valori și pentru comunicarea bilaterală. Aceasta înseamnă că toți membrii familiei, părinți și copii, se asigură că fiecare dintre ei ascultă pe celălalt, având în egală măsură, șansa de a vorbi.

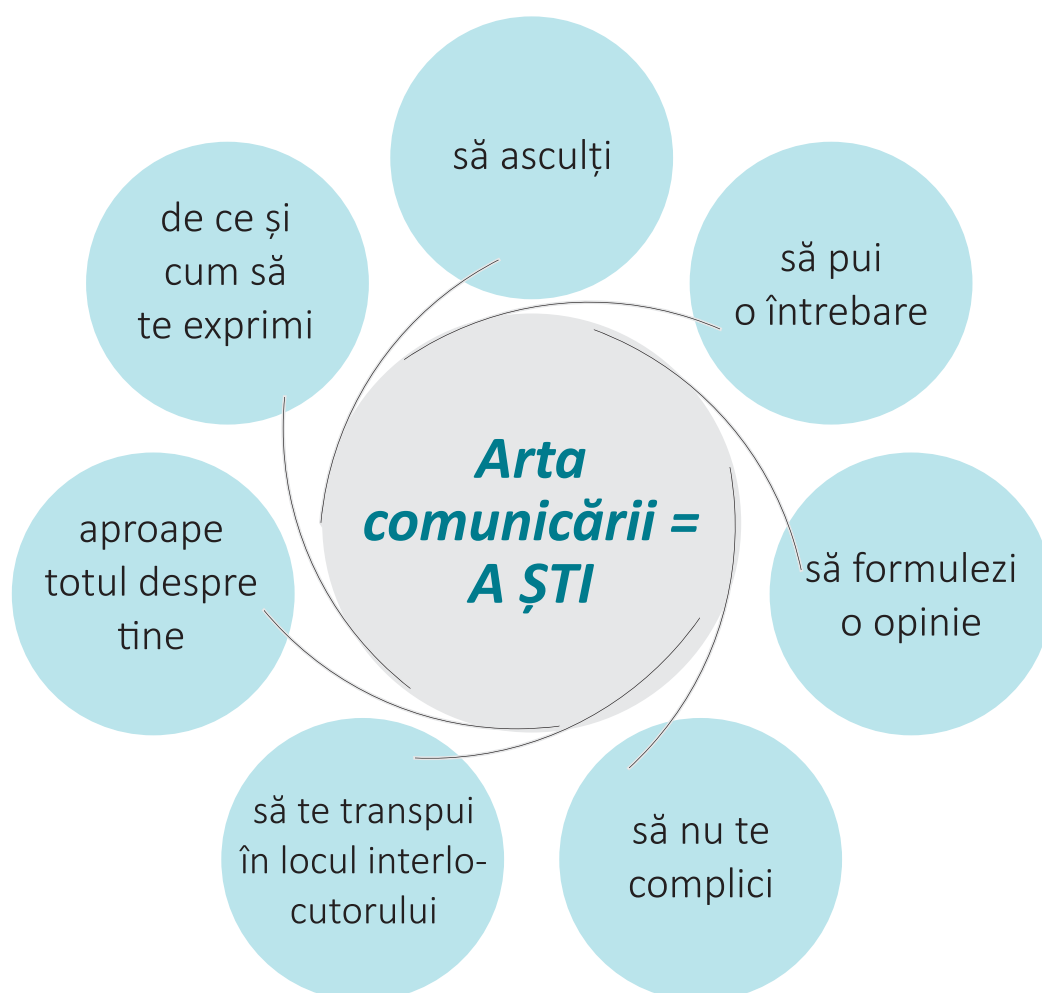
Familia trebuie să creeze oportunități pentru toți membrii de a participa la discuții despre problemele de zi cu zi sau despre dificultățile personale care apar pe parcursul anilor.

Relaționarea implică o interacțiune care presupune oferirea și primirea unor sentimente. Ne reflectăm în relațiile cu ceilalți, iar ceilalți se reflectă în relația cu noi. De asemenea, relaționarea presupune schimburi de trăiri emoționale între copii și cei din jur, realizate prin contact vizual, atingeri, strângeri, vorbe, cântec.

A comunica eficient înseamnă:

- ☑ a respecta sentimentul stimei de sine a celuilalt;
- ☑ a nu desconsidera trebuințele celuilalt;
- ☑ a-l motiva corect pe interlocutorul nostru;
- ☑ a putea înțelege tranzațiile interumane;
- ☑ a nu răspunde la mecanismele de apărare ale interlocutorului cu propriile mecanisme de apărare;
- ☑ a respecta imaginea interlocutorului;
- ☑ a efectua reacția inversa.

Detalii din „arta comunicării”:



Comunicarea pasivă – asertivă – agresivă

Comunicarea asertivă presupune abilitatea de a exprima emoțiile și convingerile personale fără a afecta și ataca drepturile celorlalți. Asertivitatea reprezintă o abilitate importantă în rezolvarea situațiilor conflictuale și în rezistența la presiunea partenerului.

O persoană care deține această competență de comunicare știe și poate să-și exprime dorințele, să spună ce gândește, să refuze, să rezolve conflicte într-o manieră fermă, dar fără să-și jignească partenerul, menținându-și, în același timp, controlul asupra emoțiilor negative.

Asertivitatea nu este întotdeauna ușoară. Ea presupune flexibilitate, curaj și încredere în procesul comunicării. Comportamentele non-asertive care blochează comunicarea sunt pasivitatea și agresivitatea.

Consecințele răspunsurilor pasive, asertive și agresive

Comunicarea în relație

PASIVĂ „Eu nu sunt OK, tu ești OK”	ASERTIVĂ „Eu sunt OK și tu ești OK”	AGRESIVĂ „Eu sunt OK, tu nu ești OK”
→ Problema este evitată. → Drepturile tale sunt ignorate. → Îl lași pe celălalt să aleagă în locul tău. → Neîncredere. → Vezi drepturile celui alt ca fiind mai importante.	→ Problema este discutată. → Drepturile tale sunt susținute. → Îți alegi tu activitatea. → Au încredere unul în celălalt. → Recunoști și drepturile tale, și ale celui alt.	→ Problema este atacată. → Îți susții drepturile, fără a ține cont de drepturile celui alt. → Alegi pentru tine și pentru celălalt. → Ostil, blamează, acuză. → Drepturile tale sunt mai importante decât ale celui alt.

Comunicarea asertivă

Atunci când ne deranjează ceva, dar nu vrem să ne supărăm prietenul/prietena, fratele/sora, mama/tata formularea unei propoziții care începe cu „EU” ar putea fi o soluție.

1. Acțiunea „Când tu...”

Această etapă se referă la formularea motivului care ne deranjează și ne determină să reacționăm neadecvat. Descrierea acestor fapte trebuie să se rezume la o descriere a ceea ce s-a întâmplat și nu la o interpretare despre cele petrecute. Când descriem urmările comportamentului nu exagerăm și nu judecăm, doar descriem comportamentul. Nu spunem „Mi-ai dat toată seara peste cap”, ci spunem: „Vom avea mai puțin timp la dispoziție pentru a petrece împreună, pentru că la 18.30 am planificat altceva”.

2. Răspunsul tău „Eu simt...”

Răspunsul la acțiunea care ne-a creat probleme poate fi sub forma unei emoții sau a unui impuls. Foarte importantă este și tonalitatea răspunsului. Formulările învinuiri este de dorit să le evităm. De exemplu: „M-ai făcut să greșesc...”; „M-ai indispus...”; „Mi-ai rănit sentimentele”; „Mă înnebunești”; „Mă înfurii”. Când formulăm o aserțiune de acest tip ne asumăm dreptul de a spune exact ceea ce simțim, fără să învinuim pe celălalt: „Mă simt neglijată... Mă deranjează că...”

3. Rezultatul preferat de tine

Rezultatul preferat se formulează în termeni neutri și trebuie să fie o apreciere clară din partea noastră asupra lucrurilor și a modului în care ne-ar plăcea ca acestea să se prezinte. O formulare potrivită ar fi: „Mi-ar place să fiu ajutată la spălatul vaselor.”

Comunicarea asertivă este susținută și de o serie de elemente non-verbale. O persoană asertivă își privește interlocutorul drept în ochi. Tonul vocii este hotărât, ferm, calm, fără să fie ridicat, dar nici nedeslușit.

Algoritmul de elaborare a unui mesaj „Eu”.

1. Observări	prezintă faptele, descrie situația, comportamentul celuilalt	„Atunci când tu...”
2. Sentimente, emoții	descrie propriile sentimente	„... mă simt/ eu simt...”
3. Gânduri, explicații	despre efectele situației	„...deoarece...”
4. Dorințe, preferințe	solicită ceea ce dorești	„Aș prefera.../ Mi-ar plăcea...”
5. Intenții	spune ce planifici să faci, cere părerea interlocutorului	„Ce zici despre asta?”

Exemplu: „lonel, atunci când iei lucrurile mele personale fără a permisiune, nu mă face să mă simt bine. Deoarece consider că spațiul meu personal îmi aparține. În cazul că ai nevoie de ceva, aș prefera să-mi spui sau, simplu, să ceri. Ce zici despre asta?”

Categorii de Mesaje de tip „EU”

- **De exprimare.** Rezidă în exprimarea deschisă a unor păreri, idei, gânduri, sentimente: „Eu vreau...”, „Mie mi-ar plăcea să...” Exemplu: „Eu vreau să-mi acorzi mai mult timp.”
- **De răspuns.** Răspunsul pe care îl oferim este necesar să fie clar, precis și argumentat: „Da ... deoarece...”; „Nu... deoarece...” Exemplu: „Da, poți pleca cu prietenii tăi, deoarece noi nu ne-am făcut alte planuri.”
- **De prevenire** (preîntâmpinare). Rezidă în enunțuri în care facem cunoscute dorințele, trebuințele și așteptările pe care le avem de la celălalt: „Mi-ar plăcea să ... deoarece...”; „Aștept de la tine... pentru că ...”. Exemplu: „Aștept de la tine să vii la timp pentru că este un eveniment foarte important pentru noi.”
- **De confruntare.** Mesajul remarcă emoția declanșată de un comportament al altei persoane. Exemplu: „Dacă tu vei veni iar târziu acasă, eu voi fi furioasă și nemulțumită.”
- **De apreciere.** Sunt enunțuri pozitive, complimente, laude pe care le oferim persoanei din preajmă. Exemple: „Ai jucat bine azi.”, „Sunt foarte mulțumită că m-ai susținut în fața prietenilor.”

Ascultarea activă

A comunica înseamnă să ascuți, nu doar să vorbești. Darul ascultării este unul dintre cele mai mari daruri pe care le putem oferi partenerului. A asculta înseamnă a auzi, a înțelege conținutul, a reține conținutul, a analiza și evalua conținutul.

Ascultarea activă eficientă presupune stabilirea unui contact vizual, aprobarea, încuviințarea, expresia adecvată a feței (postura care să sugereze deschidere, încurajare), repetarea (folosirea aceluiași cuvinte ca ale interlocutorului).

Ascultarea ineficientă presupune întreruperea relatării, ascultarea cu ironie, ascultarea în mediu zgomotos, aparenta ascultare, mimica feței înghețată, implicarea unui efort excesiv în ascultare, perceperea lucrurilor relatate ca pe un afront personal.

Cutița cu sugestii

Sugestii pentru cel care ascultă

- ☑ Ascultă, arată interes, acordă celui care îți vorbește toată atenția ta.
- ☑ Pune întrebări pentru a verifica dacă ai înțeles corect. Nu-ți supune însă interlocutorul la un interogatoriu.
- ☑ Evită să întrerupi. Lasă-ți interlocutorul să termine ce are de spus, înainte de a-ți spune punctul de vedere.
- ☑ Evită să te înfurii doar pentru că cealaltă persoană nu este de acord cu tine.
- ☑ Încearcă să afli de ce cealaltă persoană are anumite idei și opinii.

Strategii de comunicare în relație

În cadrul relațiilor de familie, fie între soți, fie între părinți și copii, fie între frați sunt utilizate diverse strategii ale comunicării, negative sau pozitive. Astfel de strategii pot fi observate și în relațiile de prietenie, între colegii de clasă, etc.

1. Strategii ale comunicării distructive

Formele comunicării distructive sunt extrem de numeroase.

- **Dublul mesaj** – este posibil în condițiile în care exprimarea orală este contrazisă de cea nonverbală și invers. De exemplu, partenera îi spune partenerului că se simte minunat cu el, dar mimic, gestic, pantomimic îi sugerează că este indispusă sau plictisită.
- **Punerea celorlalți într-o poziție defensivă** – apare atunci când vorbitorul își asumă o atitudine de superioritate sau atunci când adoptă statutul de procuror, judecător sau membru al unui juriu. Prima reacție a persoanelor puse în defensivă va fi de a se apăra.
- **Suprageralizarea** – apare atunci când facem afirmații prea largi, de genul: „Ești prea emoțională! Pur și simplu nu poți fi rațională. De fapt, așa sunt toate femeile”.
- Utilizarea cuvintelor întotdeauna, tot timpul sau niciodată este frecventă în construcția **propozițiilor absolutizatoare** (spre exemplu: „Niciodată nu ieșim la plimbare” sau „Întotdeauna în camera ta este dezordine”).
- **Citirea gândurilor** – apare atunci când partenerii își citească sau „ghicesc” unul altuia gândurile. Ei fac presupuneri cu privire la ceea ce gândește și simte celălalt și reacționează doar în funcție de presupunerile făcute: „Păi, nu am crezut că te vei supăra!” sau „De unde să știu că vei obiecta?” Uneori partenerii se așteaptă să aibă abilitatea citirii gândurilor, dovadă sunt frecvențele afirmații de genul: „Ar fi trebuit să știe ce doresc. Nu ar fi trebuit să-i spun eu!”
- **Punerile la punct ale partenerilor** – vizează confruntările care pot lua forma blamării, atacului și criticii, cu intenția de a răni, pedepsi sau de luare a revanșei.
- Puține probleme pot fi rezolvate constructiv atunci când **nemulțumirile nerezolvate din trecut** continuă să intre în discuțiile prezente. Vechile nemulțumiri sunt puse în discuție atunci când persoana crede că ar fi în avantajul ei.
- Dacă umorul este binevenit în relațiile intime, el permițând reducerea tensiunii și anxietății, **sarcasmul** reprezintă o armă periculoasă, utilizată în comunicarea interpersonală. Sarcasmul apare atunci când o afirmație a cuiva are semnificația opusă celei transmise verbal, ea fiind destinată rănirii celui alt.
- **Comunicarea tip prelegere** – este întâlnită la persoanele care au tendința de a monologa fără să-i permită partenerului să intervină, să adauge vreo informație.
- **Critica utilă**, constructivă, al cărui obiectiv final este găsirea căilor de îmbunătățire a comportamentului altcuiva, poate reprezenta o parte importantă a dezvoltării relațiilor apropiate. Dar căutarea defectelor ținând de aspectele minore ale unei relații și plângerile continue cu privire la faptele neimportante duc la consecințe distructive.

2. Strategii ale comunicării constructive

În relațiile fericite, schimburile pozitive tind să fie preponderente.

- **Nivelarea opiniilor, a punctelor de vedere** se poate realiza prin exprimarea deschisă a sentimentelor sau dorințelor cuiva, fără ca aceasta să ducă la punerea la punct a celuilalt sau la trezirea reacției sale defensive. De exemplu: „Când mă critici în fața prietenilor, mă simt rănită/rănit”.
- **Tactul** necesită empatie față de gândurile, sentimentele și stările partenerului sau partenerei, astfel încât să se poată găsi momentul cel mai bun pentru discutarea anumitor aspecte.
- **Feedback-ul** este utilizat atunci când vrem să ne asigurăm că am înțeles corect opiniile, sentimentele sau nevoile vorbitorului și poate fi exprimat prin enunțuri de tipul: „Să vedem dacă te-am înțeles corect...”, „Vrei să spui că...”, „După cum am înțeles, te simți...” sau „Ceea ce ai spus tu înseamnă că...”.
- **Mângâierile, atingerile fizice.** Comunicarea nonverbală, contactul fizic direct este cel mai vechi mod de a stabili contactul cu cineva. El are o funcție importantă de socializare și afectivă.

Dacă aceste modalități ale comunicării constructive devin preponderente în raport cu cele distructive, atunci comunicarea își dobândește adevărata valoare, permițând buna funcționare a cuplului și obținerea satisfacției conjugale.

Comunicarea cu părinții

Cu puțină răbdare și consecvență, fiecare adolescent poate să facă astfel încât să fie auzit/ ascultat de părinți și ei să țină cont de punctul lui de vedere.

Cutiuța cu sugestii pentru adolescenți pentru a îmbunătăți comunicarea cu părinții:

- ☑ **Adună-ți ideile.** Înainte de a porni o discuție cu ai tăi, notează-ți pe o hârtie îngrijorările sau problemele pe care le ai. Vei fi mult mai pregătit atunci când îți vei pune ideile în ordine. Ce vrei de fapt să le transmiți părinților tăi?
- ☑ **Identifică și decide ce anume dorești să obții din discuția cu părinții.** Vrei ca părinții:
 - Să te asculte și să înțeleagă ce se întâmplă în viața ta și nu ai nevoie deocamdată de sfaturi și recomandări.
 - Să-ți permită să faci ceva sau să susțină o decizie pe care ai luat-o.
 - Să-ți ofere un sfat și să-ți acorde un ajutor real.
 - Să te ajute să ieși dintr-o situație complicată și, în același timp, să nu te acuze de tot și de toate.

Exemple:

- „Mamă, am o problemă. Trebuie să vorbim! Dar, la început, fără sfaturi, pur și simplu ascultă-mă, bine?”
- „Părinți, tare vreau să-mi dați voie în excursia asta cu clasa, la sfârșitul săptămânii. Iată despre ce este vorba!”
- „Tată, am nevoie de un sfat. Poți să vorbești?”

- ☑ **Ascultă-ți sentimentele.** Să discuți despre sentimentele proprii, mai ales într-o chestiune atât de delicată cum este dragostea, sexul, nu este niciodată ușor, dar să vorbești despre asta cu părinții este mult mai complicat. De aceea este normal să ai emoții înainte de asta. Sau te temi să nu fii certat, criticat ori pedepsit? Mulți adulți – inclusiv părinții tăi – nu au știut cum să-și depășească în asemenea momente fricile și, pur și simplu au, evitat să discute. Dar pentru tine este important să te înțeleagă oamenii apropiați? Atunci exprimă sentimentele tale în cuvinte și propoziții într-o discuție.

Exemple:

- „Mamă, vreau să vorbesc cu tine, dar mi-e frică să nu te superi prea tare!”
- „Tată, nici nu știu cum să-ți spun, dar trebui să știi asta...”
- „Cred că n-o să vă placă, dar e mai bine să aflați asta de la mine”.

- ☑ **Găsește un moment potrivit.** Alege să discuți cu ai tăi într-un moment în care știi că nu va interveni nimic și nu veți fi distrași. Evită să porți discuțiile înainte de masă sau imediat după ce părinții tăi abia au ajuns acasă de la serviciu. Care e momentul cel mai potrivit pentru astfel de discuții în familia voastră?
- ☑ **Evită să spui lucruri jignitoare.** Când discuți cu părinții tăi, încearcă să te concentrezi pe momentul prezent. Evită să aduci în discuție evenimente trecute neplăcute, ele pot deturna discuția într-o direcție care vă rănește pe amândoi. Cum poți evita să devii furios în timpul discuției ca să nu fii tentat să îi jignești?
- ☑ **Vorbește despre tine.** Menține discuția concentrându-te pe tine și nevoile tale. Nu este prea folositor să le spui despre ce permisiuni sau obiecte au primit alți colegi sau prieteni din partea părinților lor. Ție ți-ar plăcea să fii comparat cu alți tineri?
- ☑ **Păstrează lucrurile calme.** Sugerează-le părinților tăi să te lase să-ți exprimi îngrijorările și nevoile și, mai apoi, roagă-i să-ți spună părerea lor fără a adopa o atitudine critică. Cum reacționează părinții tăi la astfel de discuții?
- ☑ **Fii încrezător.** Dacă le vorbești părinților tăi deschis, fără a avea ieșiri temperamentale, le arăți că ești îndeajuns de matur și poți să fii responsabil pentru faptele tale. Ai încredere că solicitările tale sunt rezonabile pentru vârsta ta?
- ☑ **Cere feedback.** Explică-le părinților tăi că părerea lor este importantă pentru tine și că discuți deschis pentru că ai încredere în ei. Vor fi impresionați de faptul că ai venit către ei și nu ai ales doar să discuți cu un prieten. Simți că ești ascultat, înțeles și sprijinit de părinții tăi?
- ☑ **Găsește un mediator.** Dacă nu reușești de niciun fel să porți o discuție constructivă cu părinții tăi, încearcă să implici o a treia persoană care să modereze discuția. Acesta poate fi un prieten de familie, o rudă, un profesor de încredere sau un consilier școlar. Atunci când mai există un adult în încăpere, părinții vor fi mai răbdători și mai puțin defensivi. Cine poate avea acest rol în relația cu părinții tăi?²¹

Sugestiile de mai sus pot fi aplicate și în comunicare cu frații/surorile și alte rude din familie, cu colegii, prietenii.

21. Adaptat după <https://oradenet.ro/viata-ta-online/parintii/comunicarea-cu-parintii-cum-sa-vorbesc-cu-ai-mei>

ANGAJAMENT ȘI RESPONSABILITATE ÎN RELAȚIILE FAMILIALE

Angajament în relații familiale

Conform unor studii, cel mai bun predictor al succesului și al armoniei într-o relație îl reprezintă gradul de angajament al partenerilor.

În cadrul unei relații de îndrăgostire sau iubire, angajamentul reprezintă componenta cognitivă, logică și decisivă. Pot fi identificate două tipuri de angajament: pe termen scurt și pe termen lung. Persoana în cauză decide dacă este îndrăgostită, decide dacă merge sau nu mai departe, continuând relația, încercând să mențină iubirea sau dacă dorește să se oprească din a se mai apropia de cealaltă persoană.

Perspectiva pe termen scurt este decizia de a iubi și a fi alături de cineva, pe când cea pe termen lung este angajamentul de a menține aceste sentimente. Angajamentul este un set de acțiuni negociate puse în serviciul dezvoltării relației. Angajament nu înseamnă să simți ceva anume sau să-ți dorești sau să te aștepți la ceva. Înseamnă să faci ceva. Nu orice. Acțiunile pe care te angajezi să le realizezi sunt răspunsuri la nevoile partenerului. Însă înainte de a-ți asuma asta trebuie să te cunoști, adică să știi dacă poți să faci ceea ce te angajezi să faci.

Angajamentele bazate pe asumarea acțiunii se referă la aspecte care pot fi controlate, cum ar fi respectarea adevărului, a promisiunilor, deschiderea sufletească față de celălalt. Dacă ne asumăm angajamente referitoare la acțiuni, este ca și cum am desena pe o hartă drumul exact către scopul dorit.

Angajamentul se bazează, de fapt, pe o alegere conștientă, aflată în acord cât mai mare cu propriile valori și credințe, cu propria structură interioară.

Nu putem susține un angajament pe termen lung fără o motivare internă. Desigur, ne putem strădui, însă forțarea va genera presiune, frustrări, resentimente, iritabilitate, agresivitate mai mult sau mai puțin mascată și chiar tulburări fiziologice.

Rolul psihologic al angajamentului este să creeze siguranța. Angajamentul este o componentă esențială pentru traversarea perioadelor dificile și pentru întoarcerea timpurilor mai bune sau făurirea unui prezent și viitor mai fertil.

Notă: O persoană căreia îi este teamă să se angajeze într-o relație, se poate să fi trecut prin experiențe relaționale traumatizante. Chiar dacă în acest moment experimentează teama de apropiere, ceea ce își dorește cu adevărat este exact acel nivel ridicat al intimității pe care acum nu și-l mai permite, din cauza suferinței din relațiile anterioare.

Celor care au probleme de angajament în cuplu, le este teama de respingere, de durere emoțională sau pot avea convingeri devalorizante despre sine („nu îl merit”, „nu sunt destul de bună pentru el”, „oricum, pe mine mă părăsesc toți”), prin care vor sabota inconștient relația.

Teama de angajament exprimă, în general, teama de a nu deveni vulnerabil, teama de suferință emoțională, teama de pierdere a independenței, a controlului asupra propriei vieți.

Cutiuța cu sugestii

Pentru a depăși teama de angajament, cunoașterea de sine este o soluție.

- Află care îți sunt valorile, credințele, nevoile, limitele, pentru a face alegeri în cunoștință de cauză. În acest fel, nu îți asumi responsabilități care te vor conduce ușor la eșec și care îți vor influența negativ alegerile următoare.
- Teama de angajament poate fi explorată prin întrebări care ne ghidează către descoperirea motivelor mai profunde: „De ce anume îmi este frica?”, „Ce cred că o să pierd?”, „Cât de importantă este pentru mine această pierdere?”, „Ce presupune pentru viața mea să fac această alegere?”, „La ce fel de așteptări cred că nu pot să mă ridic?”.

- Întreabă-te ce te-ar ajuta să te relaxezi și să reduci controlul într-o relație? Poți încerca să fii mai decis în alegerile pe termen scurt, încearcă să te ascuți mai mult, caci, în interiorul tău, tu știi exact ce este bine pentru tine.

Responsabilitatea în relații familiale

Eric Fromm în lucrarea „Arta de a iubi” (1995) specifică – „Caracterul activ al iubirii implică câteva elemente de bază, comune tuturor formelor de iubire, și anume grija, responsabilitatea, respectul și cunoașterea.”²²

Responsabilitatea, deseori, este înțeleasă ca îndatorire, ca ceva impus din exterior. Dar responsabilitatea, în adevăratul său sens, este un act în întregime voluntar, este răspunsul la nevoile, exprimate sau nu, ale unei alte ființe umane. A fi „responsabil” înseamnă a fi în stare și a fi gata „să răspunzi”.

Responsabilitatea în relație presupune :

- responsabilitatea asumării angajamentelor;
- responsabilitatea implicării în menținerea și dezvoltarea relației;
- responsabilitatea naturii relațiilor cu ceilalți (prieteni, părinți, rude etc.);
- responsabilitatea în acțiune;
- responsabilitatea comunicării;
- responsabilitatea față de evoluția relației.

Responsabilitatea asumării angajamentelor. O relație înseamnă nu numai a iubi pe cineva, ci presupune și anumite reguli de igienă relațională, creativitate, comunicare, roluri egale, reciprocitate. Aceste angajamente ni le luăm fiecare dintre noi, pentru a da șanse relației să existe și să se dezvolte.

Responsabilitatea implicării. Orice relație, pentru a crește și evolua, are nevoie de implicarea ambilor parteneri, de investire și anumite sacrificii din partea noastră. Într-o relație sănătoasă de dragoste este nevoie ca ambii parteneri să se implice activ în relație. Atunci când implicarea este doar din partea unui partener, relația începe să genereze neîmpliniri și frustrări pentru cel implicat.

Responsabilitatea naturii relațiilor cu ceilalți. Atunci când se inițiază o relație, fiecare dintre parteneri au prieteni, familie, rude, colegi. Direct sau indirect, toți participă în viața cuplului nou creat. Este important ca în aceasta etapă să reevaluăm fiecare relație pe care o avem, pentru ca acestea să nu fie în contradicție cu relația pe care am început-o.

Responsabilitatea în acțiune. Este important să nu aruncăm vorbe în vânt, promisiuni sau mărturisiri atunci când nu vom depune nici un efort pentru ca acestea să se materializeze în relația noastră.

Responsabilitatea comunicării. Într-o relație este nevoie de o comunicare. Este important să-i comunicăm celuilalt ce simțim în legătură cu diverse evenimente ce pot afecta relația, temerile, neînțelegerile, dorințele, fanteziile noastre.

Responsabilitatea față de evoluția relației. Viața în relație ne modelează, ne transformă. Ea cere, în primul rând, distrugerea egoismului și al orgoliului, dar, în același timp, și o asumare a alegerilor făcute. Ceea ce alegem pentru noi, alegem în același timp și pentru cuplu. O relație sănătoasă nu trebuie să ne împiedice în realizarea viselor, aspirațiilor și dorințelor noastre, dar este nevoie să fim atenți la alegerile pe care le facem, să evaluăm cum acestea vor influența relația.

Respectul în relații familiale

Responsabilitatea ar putea degenera ușor, căpătând un caracter posesiv, de dominație, dacă nu ar exista respectul.

Respectul înseamnă o atitudine de stimă, considerație, admirație și prețuire deosebită față de o altă persoană. Respectul nu este frică și venerație; ci înseamnă capacitatea de a vedea o persoană așa cum este ea, de a fi conștient de individualitatea sa unică. Respectul înseamnă a ține cont de limitele, nevoile și dorințele celuilalt partener; preocuparea ca cealaltă persoană să se dezvolte pe căile sale proprii.

22. Fromm, E., Arta de a iubi. Ed. Anima, 1995. P. 30.

Respectul implică absența exploatării. „Doresc ca persoana iubită să se dezvolte pentru propriul ei bine și pe propriile sale căi, și nu pentru a mă servi pe mine. Dacă iubesc acea persoană, mă simt una cu el sau cu ea, dar așa cum este, nu așa cum aş avea eu nevoie să fie, pentru ca să o pot folosi. Este clar că respectul devine posibil numai dacă Eu mi-am câștigat independența. Respect există numai pe baza libertății.” (Eric Fromm, 1995)²³

Adevăratul respect se câștigă în timp și rămâne stabil chiar și atunci când partenerul nu este întruchiparea perfecțiunii. În funcție de valorile fiecăruia dintre noi, alegem oamenii pe care îi respectăm. O relație în care unul dintre parteneri manipulează, șantajează emoțional, minte sau se preface, este o relație lipsită de respect. Unde este prefăcătorie, nu există respect.

Într-o relație de cuplu respectul nu este o opțiune, ci o necesitate. În baza respectului se poate construi încrederea, iar încrederea creează spațiul de siguranță de care partenerii au nevoie pentru a se putea manifesta și evolua împreună. Iar o relație în care partenerii pot fi autentici, sinceri și au ca scop evoluția, este o relație conștientă și sănătoasă.

23. Fromm, E., *Arta de a iubi*. Ed. Anima, 1995. P. 31.

MODULUL II

CULTURA RELAȚIILOR ARMONIOASE ÎN ADOLESCENȚĂ

TEMA 7. Prietenii și relații în adolescență.

TEMA 8. Rolul afectivității în prietenie și relații sentimentale.

TEMA 9. Perspectiva de gen în formarea și menținerea relației.

TEMA 10. Inițierea unei relații și cunoașterea reciprocă. Rolul consimțământului.

TEMA 11. Cunoașterea on-line. Riscuri în relațiile on-line. Semne dezirabile și indezirabile la etapa inițierii relației. Rolul granițelor în relație.

TEMA 12. Disensiuni și conflicte între prieteni și în familie. Prevenirea și gestionarea eficientă a conflictelor.

PRIETENII ȘI RELAȚII ÎN ADOLESCENȚĂ

Relațiile de prietenie la vârsta adolescenței sunt precum o rampă de lansare în viața de adult. În jurul principiilor care stau la baza prieteniei (respectul, loialitatea, toleranța și înțelegerea) se vor axa și restul relațiilor pe care le vor întreprinde, cum ar fi o relație de cuplu, de colegialitate, ori cea dintre angajat și șef.

Prietenia este un sentiment bazat pe intimitatea lăuntrică a celor ce se prețuiesc. Ea reprezintă o formă de iubire altruistă, manifestată ulterior prin deschiderea, atenția și grija față de nevoile celuilalt, prin preocuparea pentru binele și bunăstarea lui. Prietenia implică în mod obligatoriu o coparticipare comportamentală, care este însoțită, totodată, de expresivitate emoțională.

Funcțiile prietenilor în adolescență

- ☑ ajută la depășirea egocentrismului;
- ☑ oferă o bază emoțională securizantă, necesară în timpul experiențelor noi;
- ☑ sursa de afecțiune, înțelegere, un loc pentru experimentare, un cadru suportiv în care tânărul/tânăra își caută autonomia și independența față de părinți;
- ☑ stimulează deprinderi ca și compromisul, cooperare și competiție;
- ☑ oferă sentimentul de apartenență, sentimentul valorii personale, aspecte importante în clădirea încrederii în sine;
- ☑ constituie o arena important pentru învățarea comportamentelor sociale, pentru testarea opiniilor proprii, pentru dezvoltarea conceptului de sine și a construirii stimei de sine.
- ☑ asigură progresul înțelegerii de sine și dobândirea identității;
- ☑ oferă conversații importante despre schimbările pe care le aduce pubertatea, despre ce înseamnă trecerea de la un nivel școlar la altul, din punct de vedere fizic și emoțional;
- ☑ satisfac dorința de intimitate – împărtășind experiențe crește loialitatea și fidelitatea față de prieten,
- ☑ oferă șansa de a trăi primii fiori ai îndrăgostirii și admirației;
- ☑ sursă de validare și întărire a comportamentelor prosoziale, de protecție față de factorii de risc familial, de dezvoltare morală și adaptare socială

Caracteristici ale prieteniei

Integritate - Prima calitate necesară pentru a forma o bună prietenie are legătură cu capacitatea de a avea încredere în cealaltă persoană. Pentru ca cineva să ne fie un bun prieten, avem nevoie ca acestea să îndeplinească câteva caracteristici:

- Trebuie să fie o persoană cinstită; adică evită minciuna și de obicei spune cu adevărat ce crede. În acest fel, când ne dă cuvântul, putem avea încredere în el.
- Trebuie să putem conta pe cealaltă persoană, în măsura în care știm că ne va ajuta în momentele în care chiar avem nevoie de ajutor.
- Trebuie să fie cineva loial, în sensul că poate ține un secret față de noi și nu ne poate critica la spate.
- Cele două persoane care formează relația de prietenie ar trebui să se simtă confortabil, fiind vulnerabile unul față de celălalt. Dacă ți-e greu să fii singur cu un prieten, prietenia formată nu va fi foarte profundă sau durabilă.

Grija - Un prieten bun trebuie să ne poată oferi asistență în momentele în care avem cel mai mult nevoie. Pentru a face acest lucru, unele dintre caracteristicile pe care trebuie să le posede cealaltă persoană sunt empatia, abilitățile de ascultare și abilitatea de a nu judeca ceea ce spune cealaltă.

Bucurie - În cele din urmă, este practic imposibil (și nedorit) să formezi o prietenie profundă cu o persoană a cărei viziune asupra lumii este în esență negativă.

Simpatia - se referă la apropierea față de o altă persoană, plăcerea percepută în prezența acesteia, dar și preocuparea pentru buna dispoziție și bunăstarea ei.

Reciprocitatea - se manifestă prin exprimarea de către cealaltă persoană, într-o măsură similară, a acelorași sentimente, gânduri, atitudini.

Similaritatea - se referă la caracterul mutual al relației, la cooperare, la tendința de a acționa în același fel, la prietenie ca răspuns emoțional și comportamental, în termenii unei interacțiuni la care ambii parteneri participă de pe poziții de egalitate, fără tendințe de dominare.

Cine este prietenul tău?

Prieten bun/ adevărat

- ☒ Cel care își va face mereu timp pentru tine.
- ☒ Cel care face din problemele tale, problemele lui.
- ☒ Cel care va îndrăzni să te tragă de urechi atunci când greșești.
- ☒ Cel care îți spune adevărul verde în față.
- ☒ Cel care nu se teme să îți spună ceva.
- ☒ Cel care ține la tine și îți vrea binele.
- ☒ Te încurajează și îți însuflă curaj.
- ☒ Argumentează obiectiv faptele tale.
- ☒ Nu te îndeamnă la rău și nu va încerca să te manipuleze.
- ☒ Nu te folosește.
- ☒ În prietenia voastră, lucrurile vin de la sine și timpul petrecut împreună este de neprețuit.

Prieten fals

- ☒ Cel care te îndeamnă să faci rele.
- ☒ Cel care într-un fel sau altul, te face să îți irosești viața și timpul.
- ☒ Cel care râde de tine, te batjocorește și este lângă tine numai atunci când nu are ce face.
- ☒ Profită de bunătatea și de generozitatea ta.
- ☒ să te mintă și o să te dea la o parte ori de câte ori va avea ceva mai bun de făcut.
- ☒ Lui nu îi pasă că suferi și nu va suferi alături de tine, pur și simplu va ocoli subiectele despre tine.
- ☒ Urmărește doar interesul lui.

Vezi: <https://oradenet.ro/viata-ta-online/prietenii/prietenia-adevarata-cum-o-recunosti>

Prieteniiile dintre fete

- Prieteniiile fetelor sunt mult mai apropiate decât ale băieților.
- Fetele raportează de două ori mai multe neînțelegeri între ele decât băieții și persistența sentimentelor negative ulterior neînțelegerilor.
- Conflictele între fete sunt cauzate de cele mai deseori de trădarea secretelor.
- Fetele sunt mai orientate spre comunicare. Atunci când au conflicte, rareori apelează la agresivitate iar de cele mai multe ori își rezolvă problemele discutând.
- Fetele dau la fel de multă importanță cuvintelor cum dau și faptelor, iar asta înseamnă că adesea o prietenie poate începe sau se poate sfârși de la o conversație. Acesta este și unul din motivele pentru care băieților li se pare că fetele „dramatizează” în urma unei discuții.
- Fetele stau mai bine și la comunicarea non-verbală și au capacitatea de a fi mai empatică din această cauză. Ele pot să citească mai ușor gesturile sau să extragă informații din intonația vocii, aspecte la care băieții nu acordă în general la fel de multă atenție.
- Pentru prietenia dintre două sau mai multe fete ierarhia socială este foarte importantă. Rareori o fată va fi prietenă cu cineva aflat mai jos decât ea în această ierarhie așa că majoritatea prieteniiilor se formează între fete care se consideră egale. Acest lucru, deși poate fi considerat superficial, este natural în relațiile umane deoarece cu toții tindem să ne apropiem mai mult de persoanele cu care ne identificăm.
- Fetele au abilitatea de a-și descrie sentimentele și a le exprima și înțelege. Acest lucru este foarte util în relațiile de prietenie pentru că duce la formarea de relații autentice.

Prieteniiile între băieți

- Băieții tind să considere ca prieteni un număr mai mare de persoane decât fetele.
- Băieții de cele mai multe ori au conflicte cu cei care îi presează să facă ceva.

- Au o capacitate de atenție mai redusă decât fetele pentru că au în general mai multă energie. Acest lucru poate duce uneori la conversații superficiale purtate cu ceilalți și astfel la relații ce nu sunt bazate pe autenticitate.
- Atunci când au un conflict preferă să îl abordeze direct și pot ajunge chiar la agresivitate verbală și fizică și sunt motivați de competitivitate.
- Nu sunt deranjați de prezența ierarhiilor sociale și adesea preferă ca grupul să aibă un lider care să fie respectat și care să îi ghideze pe ceilalți.
- Băieții au dificultăți în a-și înțelege și descrie verbal sentimentele proprii și de aceea sunt reținuți în a purta conversații introspective. Evită împărtășirea secretelor și se simt inconfortabil în situațiile în care trebuie să facă acest lucru.
- Prietenii se bazează mai ales pe interese și activități comune și nu pe conversații. De aceea băieții preferă să facă lucruri alături de prietenii lor și nu se simt deranjați dacă aceștia aleg să nu se destăinuie.

Cutiuța cu sugestii

- ☑ **Cum păstrezi o relație de prietenie?** E ușor să îți faci prieteni dar e mai greu să-i păstrezi. Trebuie să vrei amândoi să rămâneți alături și să va implicați în bunul mers al prieteniei voastre. Să iertați când știți că trebuie. Să vă ajutați când aveți nevoie. Să petreceți timp de calitate împreună. Să va cunoașteți familiile, nevoile, dificultățile, bucuriile. Și să le împărtășiți pe toate, bune și rele. Numai prin implicare veți reuși ca și peste ani să fiți tot prieteni, cel puțin la fel de buni ca acum.
- ☑ **Ce să faci când un prieten te dezamăgește?** Cu toții greșim, depinde cum se va răsfărge această dezamăgire peste prietenia voastră. Dacă își cere iertare înseamnă că prețuiește relația cu tine și merită să-l ierți și să continuați să fiți prieteni.
- ☑ **Iertarea este totuna cu continuarea unei relații de prietenie?** Nu neapărat. Iertarea celui alt o faci pentru tine, nu pentru el. Deci iartă-l. Dar dacă ajungi la concluzia că relația cu această persoană îți face rău, depărtează-te. Data viitoare te va dura și mai rău.
- ☑ **E bine să ai mulți prieteni sau nu?** O relație de prietenie presupune să petreci timp cu acea persoană, să o cunoști, să o sprijini, etc. Dacă sunt prea multe astfel de persoane nu vei avea cum să instaurezi relații serioase, veți avea doar o prietenie superficială. Investește timp și energie în relațiile care merită. Selectează dacă e nevoie.

Dinamica relației – de la prietenie la relație sentimentală

În relația dintre un băiat și o fată exista mai multe grade de implicare personală, care se concretizează în anumite tipuri de întâlniri: întâlnirile de grup, întâlnirea de debut, întâlnirile în doi, de extindere a relației (logodna, căsătoria).

1. Întâlnirile de grup. În întâlnirile de grup se pot afla multe lucruri despre cineva, fără ca nimeni să-și dea seama că persoana respectivă te interesează: informații cu privire la aspectul exterior, statutul social și apartenența religioasă, caracter și ideal moral, în măsura în care aceste întâlniri sunt mai multe și de durată. Persoana interesată va fi realistă în aprecieri, iar celălalt nu va purta măști.

2. Întâlnirea de debut este o primă întâlnire în momentul în care persoana a decis că merită să intre într-o relație cu cineva. Cum se procedează?

- **Debut direct.** S-ar putea de spus direct persoanei că doriți să inițiați o relație romantică cu ea, însă ar putea fi o metodă riscantă. Este recomandat să avansăm treptat.
- **Debut indirect.** Există o serie de împrejurări favorabile, în care se poate iniția o discuție: o plimbare într-un grup, care poate fi transformată, pe neobservate, într-o plimbare în doi; activități de interes comun; o invitație într-un grup mic cu o anumită ocazie; solicitarea ajutorului acolo unde ea/el se descurcă mai bine. Dacă ea/el va fi deschis, prietenia se va naște în mod firesc.

3. Prietenia declarată apare în urma unor discuții, din care vor reieși clar intențiile celor doi cu privire la

acea relație. La început, întâlnirile în doi au loc în locuri publice. Temele de discuție pentru întâlnirile în doi pot fi: întâmplări din viața personală, o temă de interes comun, planuri individuale/comune de viitor, preferințe personale (petrecerea timpului liber, îmbrăcăminte etc.), stabilirea unor aspecte concrete ale relației: frecvența întâlnirilor (unde, când, cum). La acest nivel de relație se poate afla despre sănătatea celuilalt, despre situația lui materială, despre caracterul acestuia.

4. Lărgirea relației. Este o prietenie stabilă, în care are loc cunoașterea reciprocă mai profundă. Se poate afla multe lucruri despre mediul familial al celuilalt, planuri mai serioase cu privire la un viitor comun, logodna (când, cum etc.), stilul de viață, relația cu prietenii, rolul soțului și al soției în familie, alte așteptări reciproce. Având în vedere că cei doi încep să-și descopere destul de mult calitățile și defectele, ca și diferențele dintre ei, este etapa în care are loc procesul de acomodare și ajustare reciprocă.

- *Logodna.* În societatea contemporană logodna este momentul când cei doi își mărturisesc intenția de a se căsători, făcându-și totodată anumite promisiuni reciproce și hotărându-se să excludă orice altă persoană de pe lista posibililor parteneri de viață. Entuziasmul de la început dă locul unei relații mai echilibrate, toate acestea ducând la o cunoaștere reală a caracterului celuilalt. Perioada logodnei nu este bine să fie prea mică (minim șase luni). Teme de discuție pentru logodnici pot fi: sursa de existență, unde vor locui, roluri în familie, etica familială (reguli, seriozitate și destindere etc.), granițe personale, recreare și timp liber, existența copiilor (câți, când) etc.
- *Căsătoria.* Căsătoria este o uniune legalizată prin care două persoane au decis să întemeieze o familie, să trăiască și să-și împartă veniturile și bunurile materiale în comun. Căsătoria este recunoscută de către stat, de către o autoritate religioasă sau de către ambele autorități. În Republica Moldova căsătoria religioasă, cununia, se încheie în fața unui preot. Căsătoria civilă se încheie în fața unui ofițer al stării civile. Există și excepții care permit încheierea căsătoriei de către alte persoane (de exemplu, căpitanul unui vapor sau aeronave). Căsătoria este însoțită de diferite ritualuri și elemente festive, cum e nunta. Unele culturi permit desfacerea căsătoriei prin divorț sau anulare.

ROLUL AFECTIVITĂȚII ÎN PRIETENIE ȘI RELAȚII SENTIMENTALE

A fi îndrăgostit

„A fi îndrăgostit este o stare de grație, este magie, poezie, metafizică. Dar este o realitate foarte intensă: o explozie de energie vitală, o multiplicare a ființei, o exaltare a sensibilității, o proliferare a creativității. Toul este intens, dens, plin. Ai senzația că ieși mai viu ca niciodată, conectat cu propria esență și cu esențalumi, împăcat cu sine și cu existența. Totul este bun, vesel, ușor, armonios. Cu celălalt totul este bine, îl accepți de-a-ntregul, necondiționat.” (Gerard Leleu, 2003)²⁴

Îndrăgostiții percep lumea prin filtrul relației lor, ca fiind nouă și surprinzătoare. Relațiile între îndrăgostiți nu mai sunt reglate, ca în existența obișnuită, prin obiceiuri, calcule, grațitudine, stimă, pe scurt, prin sentimente rezonabile. Fiecare gândește că-l cunoaște pe celălalt prin empatie și cumva din interior. O privire este mai decisivă decât un lung dialog. Iar ființa iubită apare ca o bogăție inepuizabilă: ea este necunoscutul, neașteptatul, cea căreia partenerul nu-i poate sesiza totalitatea nici măcar cu trecerea timpului. Pentru cel îndrăgostit, ființa iubită devine singulară, unică, ireductibilă.

Definiții ale iubirii

Greu de definit, dar mult mai ușor de recunoscut atunci când ești stăpânit de ea, iubirea a cunoscut, de-a lungul istoriei omenirii, numeroase încercări de a fi înțeleasă și definită. Sentimentul de iubire este inseparabil legat de intimitatea existentă între partenerii care formează, pentru un timp oarecare, un cuplu. Este o întâlnire de tip special între două ființe, trece dincolo de datul psihologic al fiecăruia dintre cele două sexe (feminin și masculin) și nu poate fi cunoscută în mod autentic decât prin intermediul experienței trăite, ca o comuniune simultan sexuală, intelectuală și spirituală. „Iubirea include generos o succesiune de procese de comunicare, intercunoaștere și interdezvoltare a sexelor, în cursul cărora protagoniștii evoluează continuu, transformându-se în ființe mature, complete și, nu în ultimul rând, libere” (apud C. Ciupercă, 2002).

Termenul iubire este adesea suprapus termenilor „a plăcea” sau „a bucura”. Uneori iubirea este confundată cu dorința sexuală sau emoțională: „te iubesc” ar putea să însemne pentru unii „te doresc fizic”. Dar termenul a iubi este folosit adesea și când admirăm sau suntem atașați de cineva sau ceva (casă, oraș, munte, mare etc.). În cea mai simplă definiție a ei, iubirea exprimă emoții și sentimente pe care cineva le resimte față de altcineva (Mitrofan, 1997).²⁵

Tipuri de iubire

Există multe încercări de „tipologizare” a iubirii. Cea mai cunoscută distincție este făcută între iubirea pasională și iubirea camaraderie.²⁶

- ☑ **Iubirea pasională** se caracterizează printr-un nivel ridicat al atracției fizice dintre parteneri, al activității fiziologice și prin incertitudine referitoare la comportamentul partenerului/partenerului. Ea include o serie de stări diferite: tandrețe și dorință sexuală, bucurie, optimism și teamă, anxietate, gelozie. Dragostea pasională apare subit și crește în intensitate cu repeziciune în câteva zile sau luni până într-un punct în care putem spune că ajunge la apogeu. În această perioadă îndrăgostiții pot lua decizia de a se căsători, ceea ce deseori se dovedește a fi o greșală. Acest moment poate fi considerat primul punct periculos în evoluția dragostei pasionale. Vraja poate începe să se disipeze chiar odată cu pregătirile de nuntă, însă acum este prea târziu pentru a mai da înapoi. Cei doi se căsătoresc plini de încredere, și, cel mai probabil, divorțează curând. Sau mirajul încă persistă, însă la scurt timp după nuntă iluzia se destramă, și din nou se ajunge la divorț. Această perioadă de cădere, de trezire la realitate

24. Gerard Leleu, Cum să fim fericiți în cuplu. București: Ed Trei, 2003. p. 33

25. Zlate M. Psihologia vieții cotidiene. Editura „Polirom”, Iași, 1997, pag. 177-197.

26. Bonchiș, E., Dezvoltare umană. Oradea: Ed. Imprimeriei de Fest, 2000. p. 229-231

când dragostea pasională își pierde din ce în ce mai mult din intensitate poate fi considerată un al doilea punct critic în evoluția acestui tip de dragoste. Dacă pe cei doi nu îi mai leagă nimic altceva, cât de curând apare despărțirea.

- ☑ **Iubirea camaraderie** (prietenească) ia forma unei relații stabile, la fel de profunde dar mai puțin intense, fiind vorba de un atașament reciproc împărțit, siguranță și încredere reciproc împărțită între parteneri. Acest tip de dragoste evoluează în timp, încet, și are la bază intimitatea, angajamentul și prietenia care se formează între cei doi parteneri. O astfel de relație devine din ce în ce mai strânsă cu trecerea timpului și implică încredere și respect reciproc, sprijin, loialitate. Partenerul este în primul rând un prieten pe care știi că te poți baza. Dragostea companion la început este mult mai puțin intensă, însă mult mai stabilă crescând odată cu trecerea timpului. Nu există fluctuații considerabile precum în cazul dragostei pasionale.

Ollie Pocs distinge trei forme de iubire²⁷:

- ☑ **Dragostea/iubirea oarbă sau „nebună”** se caracterizează printr-o idealizare a iubirii pentru cineva, de obicei, o persoană nepotrivită sau inaccesibilă. Îi sunt caracteristice participarea intensă și bulversarea emoțională, mergând până la starea de șoc atunci când îndrăgostitul vorbește despre, se gândește la sau intră în „contact” cu persoana iubită. Adolescenții experimentează de obicei acest gen de iubire. Evident că această dragoste, de cele mai multe ori, este neîmpărțită de obiectul iubirii, fiind ceea ce se cheamă iubire imposibilă.
- ☑ **Dragostea/iubirea romantică** se manifestă prin atașament și nevoia de a iubi pe cineva, prin predispoziția de a-l ajuta pe cel iubit, prin prevalența stărilor și comportamentelor fuzionale în relație, mergând până la excluderea altor persoane din preajma cuplului. Toate acestea pe fondul unei tendințe crescute de a idealiza partenerul și al unei atracții fizice extrem de intense la fiecare atingere. Marea calitate a acestui tip de iubire este valența ei de a se transforma – poate fi o experiență de cunoaștere și comunicare fundamentală între cei doi parteneri. La fel cum poate să provoace răniri și dezamăgiri profunde până la respingerea persoanelor de sex opus.
- ☑ **Dragostea/iubirea matură** se bazează pe respect, admirație, încredere, sens mutual al valorii personale, grija față de celălalt, atașament și obligație/angajare conștientă. Partenerii ajunși în acest stadiu au trecut cu grație peste perioada de deziluzie inerentă oricărei „treziri la realitate” și împărtășesc, de fapt, o relație stabilă, profundă, autentică, cu un atașament reciproc acceptat.

Distincții între iubire și pasiune

Există câteva repere prin care putem deosebi iubirea adevărată de pasiunea trecătoare.

IUBIRE	PASIUNE
Vrei să împarți totul cu celălalt; ești atent la nevoile lui, la dorințele și aspirațiile lui; iubirea se asociază cu aprecierea de sine și de celălalt, responsabilitate și fidelitate; „a da”, „a dăru”. 	Preocupare pentru satisfacerea propriilor nevoi și interese; pasiunea fără iubire se asociază cu ideea urmăririi propriului interes; „a lua”, „a primi”.
Idila începe lent și dă timp suficient sentimentelor să se formeze; relația este una de durată. 	Idila începe brusc, iar relația are durată scurtă; odată ce dorințele sunt satisfăcute, atracția se temperează și dispare.
Ești atras mai ales de personalitatea și calitățile sufletești ale persoanei. 	Ești profund atras de înfățișarea persoanei, ești interesat mai ales de aspectul ei exterior.
Îl vezi pe celălalt în mod realist, cu calități și defecte. 	Ești nerealist, persoana cealaltă îți pare perfectă și îi minimizezi defectele, chiar pe cele grave.

27. Zlate, M., Psihologia vieții cotidiene., Iași: Polirom, 1997. P. 179-189

IUBIRE	PASIUNE
Neînțelegerile se rezolvă prin comunicare; există interesul de a cunoaște punctul de vedere al celuilalt și a ține cont și de părerea lui.	Conflicte dese, dar niciodată rezolvate pe deplin; problema persistă și se adâncește.
Sexualitatea este importantă, dar nu este singurul pol al relației; simți că ești pe aceeași lungime de undă cu celălalt și pe planul ideilor, sentimentelor; împărtășiți aceleași sistem de valori.	Sexualitatea joacă un rol major. Este polul principal al relației.
Respect și considerație pentru celălalt.	Lipsă de respect față de celălalt; ignorarea problemelor celuilalt.
Îți dă sentimentul de siguranță, stabilitate, te simți protejat, încrezător; controlul relației depinde de amândoi, dar simți că și tu joci un rol major.	Îți dă un sentiment de insecuritate, instabilitate, neîncredere; te temi că lucrurile pot lua repede o întorsătură neașteptată; celălalt îți apare imprevizibil, capricios; simți că nu ai nici un control asupra relației.
Când iei o decizie te gândești în primul rând la binele celuilalt și ești capabil de renunțare și sacrificiu.	Când e vorba să iei o decizie, te gândești în primul rând la tine, la propriul confort fizic, psihic și sufletesc.
Dă libertate de mișcare celuilalt, deoarece se bazează pe încredere.	Este acaparatoare și posesivă pentru că e măcinată de neîncredere.
Cei doi acționează ca o echipă, completându-se reciproc, și, cel mai des, ajung repede la un consens.	Cei doi sunt într-o permanentă concurență „care pe care.”
Are asupra ta un efect benefic, te face o persoană mai bună și mai înțeleaptă, te ajută să evoluezi spiritual.	Are efect distructiv și devastator; îți poate da peste cap întreaga viață, proiectele de viitor; îți poate altera relațiile cu alte persoane (prieteni, familie).

În esență, pasiunea e chimia trupurilor (dar asta nu înseamnă că ea nu include emoții trăite în mod intens), pe când iubirea implică sufletul, e alchimia sentimentelor adânci, durabile. Pasiunea e o sclipire orbitoare de moment, în timp ce iubirea îți luminează întreaga viață.

De ce relațiile bazate pe dragoste pasională se destramă cu atât de multă ușurință?

Dragostea pasională nu este „dragostea adevărată” care durează pentru totdeauna, deoarece din punct de vedere biologic acest lucru este imposibil – ceea ce se întâmplă este că activitatea cerebrală în anumite zone ale creierului se modifică, iar nivelul dopaminei crește. Orice experiență foarte plăcută este însoțită de eliberarea dopaminei, iar acest neurotransmițător are o importanță crucială în privința schimbărilor care se produc în organismul nostru atunci când suntem îndrăgostiți.

Orice drog care ridică în mod artificial nivelul dopaminei (precum heroina sau cocaina) creează premisele de a dezvolta anumite dependențe. Însă niciun drog nu te poate menține în permanență într-o stare euforică. Creierul reacționează în fața acestui surplus de dopamină contracarându-i efectele, pentru a reveni la starea inițială de echilibru. În acest punct apare toleranța și când drogul dispare din organism, se întâmplă un alt dezechilibru – apare durerea, letargia, disperarea.

Așadar, dacă dragostea pasională este efectiv un drog, efectele acesteia dispar mai devreme sau mai târziu. Cu timpul își pierde din intensitate și vine o zi când dispare cu totul. Magia se pierde. De obicei, unul din parteneri își dă seama înaintea celuilalt de acest lucru. Este ca și cum s-ar fi trezit dintr-un vis – observă la

celălalt lucruri pe care nu le observase înainte iar partenerul ideal este coborât de pe pedestal.

Transformarea pasiunii în iubire adevărată

Dragostea pasională se stinge cu timpul și este firesc să fie așa. Partenerii care reușesc să treacă cu bine de acest hop relațional, care au suficient de multe lucruri în comun și sunt suficient de compatibili, care sunt dispuși să investească în relația lor din toate punctele de vedere, pot ajunge să trăiască o dragoste de tip companion, o dragoste în care devin parteneri de viață și prieteni de încredere. În acest caz putem spune că dragostea companion apare în continuarea dragostei pasionale.

Pornind de la diferențele care există între iubire adevărată și pasiune trecătoare, primul lucru pe care ar trebui să-l avem în vedere este oferirea de timp și angajament partenerilor ca să formeze o relație bazată pe înțelegere, echilibru și comunicare. Acestea înlocuiesc „ingredientele” care la început se numeau pasiune, ardere ori visare. Doar prin eforturi comune ale partenerilor se va forma iubirea mult mai profundă, care implică încredere, respect și acceptarea partenerului așa cum este el (fără încercări de a-l schimba, a-l controla sau manipula); presupune a te bizui pe partener în orice situație, indiferent dacă este sau nu de acord cu tine, dacă îi place sau nu; presupune și admirație și valorizarea partenerului.

Percepții eronate ale dragostei/iubirii

Dragostea este un fenomen destul de complex. Ea izvorăște din interiorul nostru și în mare măsură reflectă și atitudinea noastră față de noi înșine. Nu în zădar se spune: „lubește-ți aproapele ca pe tine însuți”. Deseori însă dragostea este confundată cu alte sentimente. Psihologii evidențiază câteva capcane ale iubirii (când persoana consideră că iubește, dar de fapt nu e vorba de dragoste).

- ☑ **Capcana complexului de inferioritate.** Individul care nu prea are încredere în sine și nu reușește în relația cu ceilalți, are tendința să considere că ceea ce simte pentru persoana care manifestă față de ea grijă și atenție este dragoste, dar de fapt e vorba mai degrabă de recunoștință decât de dragoste.
- ☑ **Capcana compasiunii.** În această capcană nimeresc cel mai frecvent persoanele ce au tendința să tuteleze, să protejeze pe cei mai slabi.
- ☑ **Confortul sexual.** Nimeresc în această capcană persoanele care consideră că armonia sexuală este determinantul principal al relației. Dar, nu întotdeauna armonia sexuală înseamnă și dragoste.
- ☑ **Afinitatea intereselor.** Uneori interesele comune, asemănătoare, mai ales în sferele importante ale vieții, sunt luate drept dragoste.

Miturile iubirii

Aceste capcane duc deseori la formarea unor credințe despre dragostea romantică și iubire, răspândite în rândul tinerilor (adaptate după Adrian Nuță, 2009).³⁰

→ 1. Mitul „iubirea adevărată învinge totul.”

Realitate. Există parteneri care cred că iubirea pe care o poartă celuilalt îi va ajuta să treacă peste orice obstacol. Nici o circumstanță și nici un conflict nu-i va rezista („că se uită la alte fete”, „mă cicălește”, „e alcoolic”, „nu mă ascultă”). Astfel de parteneri au tendința de a minimaliza amplitudinea problemei și evită să caute soluții reale. Dar nu este suficient ca un om să fie iubit pentru a se schimba. E nevoie ca el să dorească să se schimbe.

→ 2. Mitul „iubirea adevărată e recunoscută la prima întâlnire”.

Realitate. E posibil să recunoști ceva special în celălalt încă de la început, dar iubirea profundă se dezvoltă în timp. Dragostea adevărată se construiește cu răbdare, efort, inteligență, angajament responsabil. Este nevoie de timp pentru a descoperi universul interior al celuilalt.

→ 3. Mitul „Exista o persoană și numai una pentru tine”.

Realitate. Credința în sufletele gemene, despre care se vorbește în scrierile de astrologie sau ale anumitor curente filosofico-spirituale, limitează persoana de posibilitatea de a căuta persoana cea mai compatibilă, potrivită pentru ea.

→ 4. Mitul „Partenerul perfect îți va satisface toate nevoile”.

Realitate. E adevărat că, atunci când iubim, dezvoltăm o atenție și o sensibilitate deosebită către partener.

30. Adrian Nuță. Psihologia relației de cuplu și a familiei. Editura „CREDIS,” București, 2009.

Dar nici un partener nu știe cu siguranță ce vrea celălalt. E important să-i comunicăm nevoile, așteptările noastre.

→ **5. Mitul „Dacă există o atracție sexuală, atunci există și o mare iubire”.**

Realitate. Dragostea implică atracția sexuală, dar nu se limitează la aceasta.

Cutiuța cu sugestii

Așteptări nerealiste în dragoste

Uneori, relația nu se ridică la nivelul așteptărilor în ceea ce privește iubirea. S-ar putea ca problema să nu fie cu relația, ci cu ideile partenerului despre cum ar trebui să fie relația. Vorbim de așteptări nerealiste (exemple).

- ☒ Partenerul meu și cu mine ar trebui să simțim tot timpul o legătură profundă, care nu are nevoie de cuvinte.
- ☒ Partenerul meu ar trebui să-mi anticipeze nevoile.
- ☒ Nu ar trebui să muncesc pentru dragoste.
- ☒ Nu ar trebui să mă lupt ca să fiu crezut.
- ☒ Atracția fie există, fie nu.
- ☒ Partenerul ar trebui să mă iubească necondiționat.
- ☒ Partenerul meu ar trebui să îmi fie disponibil emoțional oricând am nevoie de el.
- ☒ Dragostea nu este un sentiment ce poate fi forțat sau fabricat. Ea există sau nu.
- ☒ Dacă nu sunt fericit în relație, este vina partenerului.
- ☒ Atunci când pasiunea moare, moare și relația.

PERSPECTIVA DE GEN ÎN FORMAREA ȘI MENȚINEREA RELAȚIEI

Delimitări conceptuale

Gen biologic - particularitățile anatomice și fiziologice ale omului: caractere sexuale externe, funcția reproductivă, capacitatea de a da naștere urmașilor. Diferența de apartenență sexuală între bărbat și femeie este evidentă: de exemplu, bărbatul nu poate da naștere unui copil, dar este mai înalt și mai puternic.

Gen social/ rolul de gen - set de prescripții, așteptări sociale promovate bărbaților și femeilor, asociate în mod tradițional feminității și masculinității. Apartenența gender se educă întreaga viață, pe parcursul căreia el sau ea stabilesc norme comportamentale, care îi vor caracteriza ca bărbat sau femeie. rolurile de gen sunt cunoscute și învățate în cadrul grupului de prieteni, familiei, comunității, școlii, instituțiilor religioase și sunt condiționate de cultură, tradiție, istorie, mass-media, politici sociale

Identitatea de gen reprezintă asumare psihologică a trăsăturilor feminine sau masculine, este construită prin procesul de interacțiune cu mediul. Ea se construiește treptat ca o imagine de sine, cu trăiri și comportamente corelative, sub influența mediului, ca și prin experiențele pe care fiecare le integrează în contextul cultural și educațional specific. Identitatea Eului sexual, corporal, începe să se contureze după vârsta de 2 ani, când copilul își recunoaște sexul (băiat/fetiță), dar conștiința adevăratei identități sexuale se realizează la pubertate.

Diferențele de gen reprezintă diferențe la nivelul caracteristicilor individuale dintre femei și bărbați și includ următoarele dimensiuni: biologică, psihologică și socio-culturală. Diferențele de gen sunt produsul interacțiunii caracteristicilor biologice ale femeilor și bărbaților cu mediul și reflectă diferențele individuale prin variabilele biologice, psihologice și comportamentale (Ruble, Martin, 1998). Prin aceste dimensiuni înțelegem:

- dimensiunea biologică a diferențelor de gen este reprezentată de diferențele de sex;
- dimensiunea socio-culturală a diferențelor de gen este reprezentată de construcțiile sociale ale rolurilor și statuturilor femeilor și bărbaților în context social;
- dimensiunea psihologică a diferențelor de gen este reprezentată de aspectele cognitive, emoționale și comportamentale în conduita individual.

Stereotipul de gen - set de prescripții sociale sau culturale ale rolurilor de gen, închipuiri simplificate, schematice, adesea denaturate a felului de a fi al bărbatului și al femeii, niște clișee folosite de oameni pentru a înțelege mai ușor felul lor de a fi. Stereotipurile sunt interpretările noastre a rolului gender tradițional masculin și feminin.

Discriminare de gen - încălcarea drepturilor omului după apartenența de gen.

Echitatea de gen – este condiția de a fi corect față de femei și bărbați. Pentru a asigura echitatea într-o relație, trebuie să facem totul posibil încât să anulăm handicapul creat de convingerile și atitudinile consolidate de-a lungul istoriei, care împiedică femeile și bărbații să relaționeze în „condiții de echitate”.

Egalitatea de gen – este lipsa discriminării din partea persoanei aflate pe poziție de putere, existența oportunităților egale, alocarea resurselor sau beneficiilor și accesul la servicii în condiții egale pentru toți oamenii. Prin urmare, egalitatea de gen reprezintă tratarea în mod egal de către societate atât a similitudinilor, cât și a diferențelor dintre bărbați și femei, precum și a rolurilor diferite pe care aceștia le îndeplinesc.

Riscurile stereotipurilor de gen

Stereotipurile de gen pot avea impact negativ asupra valorificării potențialului de care dispun femeile și bărbații.

- ☑ **Stereotipurile servesc menținerii rolurilor de gen tradiționale**, în care diferențele dintre femei și bărbați sunt foarte stricte: acestea suprasimplifică, duc la exagerări și la judecăți greșite, creează o perspectivă distorsionată asupra naturii umane. Dacă se așteaptă ca bărbații să fie cei care au menirea să aducă progresul științific și artistic, iar femeile să-i inspire și să-i îngrijească, ambele genuri nu vor fi încurajate de a exercita și alte roluri.
- ☑ **Stereotipurile au de cele mai multe ori valori negative**: femeile sunt considerate ca mai puțin capabile de performanță. În majoritatea zonelor de activitate bărbații sunt socotiți mai competenți decât femeile (circulară bunăoară expresia, potrivit căreia cei mai buni bucătari sunt bărbații). Există domenii, cum ar fi armata, poliția, industria grea, pilotajul etc. unde accesul femeilor este limitat. În raport cu femeile are loc o discriminare din cauza unor stereotipuri cu privire la curajul, forța și tăria de caracter de care e nevoie într-o îmbrățișa profesiile respective.
- ☑ **Stereotipurile tind să devină profeții care se autorealizează**. Acțiunile oamenilor sunt dependente de circumstanțe, interese, preferințe, dar și de supozițiile pe care le formulează unii față de alții. Dacă în copilărie și tinerețe unei fete i se inoculează sistematic că are "o minte de bărbat", că se comportă cu fermitate asemenea unui bărbat, există probabilitatea ca ea să tindă a-și confirma această predicțiune. Dacă, dimpotrivă, îi sunt supralicite sensibilitatea, cochetăria sau comportamentele de "doamnă", ea tinde să certifice aceste preziceri. Mulți oameni se deziluzionează atunci când apare problema angajării într-o slujbă socotită "feminină" sau "masculină", riscând a-și rata o potențială vocație ca să nu încalce granițele stereotipurilor de gen și să nu fie ironizați și dezaprobați în grupul din care fac parte.
- ☑ **Stereotipurile exercită presiuni reale asupra indivizilor de a se comporta în modurile prescrise**. Acestea duc la confuzii când, de ex. bărbăția este confundată cu agresivitatea, grosolănia, duritatea. Astfel, deseori agresivitatea este propusă drept o calitate ce caracterizează genul masculin, transformând-o în ideal social pentru bărbați, iar femeilor li se propune drept criteriu pentru aprecierea personalității bărbaților. În același timp feminitatea este deseori redusă la pasivitate, servitute, compasiune, limitând modelul comportamental al femeilor la cele menționate.³¹

Diferențe în manifestarea și exprimarea afecțiunii

Cel mai intens studiate diferențe de gen sunt cele referitoare la emoționalitate în general. Stereotipul cel mai larg răspândit este că femeile sunt mai "emoționale" decât bărbații. Studii recente sugerează că "emoționalitatea crescută" a femeilor este o construcție socială, bazată pe diferențele observate în exprimarea emoțională, diferențe care sunt socializate însă de la o vârstă foarte timpurie. Trebuie avut în vedere că atunci când vorbim de "emoționalitate" ne referim la două dimensiuni diferite ale acesteia, respectiv trăirea și exprimarea emoțiilor. La nivelul trăirii emoțiilor se pare că nu există diferențe între sexe. Atunci când își autoevaluează intensitatea și frecvența unor emoții după trăirea acestora nu există diferențe între bărbați și femei.³²

Cele mai frecvente convingeri sociale se referă la emoționalitatea mai mare a femeilor, mai ales în exprimarea emoțiilor, faptul că femeile trebuie să fie mai responsabile, mai atente la nevoile celorlalți, mai loiale, mai protective, mai grijulii etc., în timp ce bărbații trebuie să fie competitivi, dominanți, să dețină controlul, agresivi chiar, bărbații sunt îndreptățiți să apeleze la furie, în timp ce femeile nu (și sunt chiar penalizate social când o fac) etc.

Studiile au evidențiat diferențele între femei și bărbați în modul de a-și manifesta iubirea. Deși în mod tradițional femeile au fost considerate mai romantice decât bărbații, cercetările par să indice contrariul: bărbații cred în mai mare măsură în iubirea la prima vedere, consideră mai frecvent că există o singură persoană predestinată și privesc iubirea ca pe ceva magic și de neînțeles. Femeile tind să fie mai pragmatice în dragoste considerând că există mai multe persoane pe care cineva poate învăța să iubească și că iubirea nu

31. <http://www.gender-centru.md/ro/issues.html>

32. Ghidul „Diferențe de gen în creșterea și educarea copiilor. Instrument pentru consilieri școlari, psihologi și asistenți sociali în lucrul cu părinții”. Centrul Parteneriat pentru Egalitate, 2004.

șterge toate diferențele și nu învinge toate obstacolele.

Bărbații se îndrăgostesc mai repede, dar mai puțin intens, în vreme ce femeile alocă mai mult timp pentru a se decide și angaja într-un parteneriat erotic; odată decise se implică însă mult mai intens.³³

Explicații

☒ **Cauze sociale**

Studiile recente în această problematică menționează că principala cauză a diferențelor la nivel emoțional apare în procesul de socializare al fetelor și băieților. Acest lucru este important deoarece în aceste condiții este posibil să educăm anumite tendințe ale fetelor și băieților astfel încât aceștia să-și poată utiliza cu succes întreg potențialul.

Socializarea diferită a celor două genuri se produce și prin media, în special pentru programele și materialele dedicate copiilor. Băieții preferă mai mult decât fetele programele și cărțile cu conținut violent, încă de la 3-5 ani, în timp ce fetele preferă materialele cu teme romantice.

O cauză foarte importantă a diferențelor emoționale de gen este și educația oferită de părinți și interacțiunile diferite cu cele două sexe. De exemplu, părinții vorbesc mai mult despre emoții cu fetele lor de vârstă preșcolară. În plus, discută mai elaborat și mai frecvent despre tristețe cu fetele și despre furie cu băieții (nu există diferențe în discuțiile despre bucurie). Acest lucru corespunde cu credințele generale (stereotipurile) conform cărora emoții individuale (supărare, frică etc.) sunt gen-specifi ce: bucuria, tristețea și frica sunt văzute ca fi ind caracteristice femeilor, iar furia ca fi ind caracteristică bărbaților. Mamele băieților acceptă mai ușor comentarii despre furie și răzbunare de la copiii lor decât mamele cu fiice (vezi credința „așa sunt băieții, mai bătauși”); fetele în schimb sunt încurajate să se concentreze mai mult pe moduri de reparare a relațiilor (vezi credința „fetele trebuie să se poarte frumos, nu să se bată sau să se certe”).³⁴

☒ **Cauze biologice**

Oamenii de știință consideră că recunoașterea diferențelor nu înseamnă că un gen este “mai bun” decât celălalt, dar și-au dedicat cercetările pentru a descoperi secretele creierului în funcție de gen. Studiile au descoperit că bărbații și femeile folosesc părți diferite ale creierului atunci când fac diverse acțiuni (cum ar fi utilizarea mouse-ului de la calculator sau manevrarea unei mașini). Femeile folosesc adesea ambele părți ale creierului în același timp, în timp ce bărbații folosesc doar o parte la un moment dat. Oamenii de știință subliniază faptul că, chiar dacă bărbații și femeile utilizează căi neuronale și părți diferite ale creierului, ei au rezultate la fel de bune la testele de inteligență.

Creierul femeilor	Creierul bărbaților³⁵
<i>Cortexul frontal</i> este mai mare și mai complex. Cercetătorii în neuroștiințe cred că femeile sunt “adaptate” neuronal astfel încât să fie mai bune la luarea deciziilor și în rezolvarea problemelor.	<i>Joncțiunea temporo-parietală</i> este mult mai activă consolidează capacitatea lor de identifica cognitiv și analitic o soluție la problemele emoționale.
<i>Cortexul insular</i> este mai mare, ceea ce explică capacitatea intuitivă.	<i>Cortexul parietal</i> mai mare – contribuie la o inteligență spațială mai bună la bărbați.
<i>Hipocampusul</i> mai mare - femeile au o memorie mai bună pentru detalii, atât pentru cele plăcute cât și pentru cele neplăcute.	O activare mai mare a zonelor corticale vizuale și auditive.

33. Bonchiș, E., Dezvoltare umană. Oradea: Ed. Imprimeriei de Fest, 2000. p. 229-231

34. Ghidul „Diferențe de gen în creșterea și educarea copiilor. Instrument pentru consilieri școlari, psihologi și asistenți sociali în lucrul cu părinții”. Centrul Parteneriat pentru Egalitate, 2004.

35. <http://neurorelay.com/2012/10/27/creierul-femeilor-vs-creierul-barbatilor/>

În situații amenințătoare se activează <i>amigdala stângă</i> , care acordă atenție la detalii și gândirea internă.	<i>Amigdala</i> mai mare, ceea ce înseamnă că bărbații sunt mult mai susceptibili la a recurge la acțiune fizică.
<i>Sistemul neuronilor oglindă</i> este mai activ, ceea ce permite femeilor să fie empaticе.	
<i>Cortexul limbic</i> este mai mare - multe femei sunt mai în măsură să-și exprime emoțiile datorită acestui fapt.	
O activare mai mare a zonelor răspunzătoare de limbaj și de gândire abstractă.	
Fluxul de sânge mai pronunțat în cortexul prefrontal al femeilor poate explica de ce acestea au o tendință mai accentuată către empatie, intuiție, colaborare, autocontrol și îngrijorare în comparație cu bărbații.	
Flux mai mare de sânge în regiunea limbică din creierul femeilor ar putea explica parțial de ce acestea sunt mai predispuse la manifestarea unui comportament anxios, la depresie, insomnie și tulburării de alimentație.	

Sentimente neîmpărtășite

„Un băiat îmi scria în fiecare zi și uneori flirtam amândoi. Însă, când i-am dezvăluit sentimentele mele, a râs și mi-a spus că nu vrea să-și dea întâlniri cu nimeni deocamdată. Am plâns mult timp.”

Cutiuța cu sugestii

Când crezi că ai o relație specială cu cineva și apoi afli că sentimentele nu sunt reciproce, e firesc să fii supărat, rușinat și chiar să te simți trădat. Datorită mesajelor și rețelelor de socializare, poți ajunge foarte ușor să te atașezi afectiv de cineva care, în realitate, nu are niciun interes romantic față de tine. Iată ce au spus unii tineri.

„Cineva ți-ar putea trimite mesaje doar ca să-și omoare timpul, dar tu ai putea percepe asta ca pe un semn că este interesat de tine. Iar dacă îți scrie în fiecare zi, ai putea să crezi în mod eronat că ești specială pentru el.” (A.N)

„Poate că o persoană își dorește o relație romantică, în timp ce cealaltă vrea doar să vorbească cu cineva care să-i sporească încrederea în sine.” (C.T)

„Un simplu mesaj de noapte bună poate fi interpretat ca interes romantic, dar ar putea fi trimis cu aceleași sentimente «tandre» ca ale unui agent de vânzări.” (S.B)

„Un emoticon cu o față zâmbitoare poate însemna fie «Sunt drăguț», fie «Flirtez». Uneori, persoana care primește mesajul crede că flirtezi.” (N.P)

Ce poți face?

- ☑ **Fii obiectiv/ă.** Detașează-te și analizează relația. Întreabă-te: „Am motive întemeiate să cred că această persoană mă tratează altfel decât pe ceilalți?” Nu le permite sentimentelor să-ți înăbușe „puterea rațiunii”.
- ☑ **Manifestă discernământ.** Dintre toate semnalele care te fac să crezi că ați putea fi mai mult decât prieteni, acordă-le o atenție sporită celor care îți ridică și unele semne de întrebare. Nu presupune că sentimentul e reciproc doar pentru că tu simți ceva.
- ☑ **Fii răbdător/răbdătoare.** Până în momentul în care persoana nu-ți spune în mod direct că vrea să fii împreună, nu investi în acea relație mai mult decât îți poți permite să pierzi.
- ☑ **Fii sincer.** Vrei să afli dacă cealaltă persoană te consideră mai mult decât un simplu prieten? Vorbește cu ea. Dacă sentimentele nu-ți sunt împărtășite, e mai bine să suferi puțin acum decât să realizezi după câteva luni că persoana n-a fost interesată de tine de la bun început.

IA AMINTE! Nu confunda atenția cu afecțiunea. Când te simți atras de o persoană, află dacă și ea se simte atrasă de tine. A le permite sentimentelor romantice să prindă rădăcini înainte de acest pas ar fi ca și cum ai încerca să cultivi o plantă pe un teren stâncos.

Dacă celălalt are sentimente pentru tine și ești suficient de matur pentru a-ți da întâlniri, e momentul să hotărăști dacă vei continua relația. Nu uita, o căsnicie puternică este formată dintr-un soț și o soție care au aceleași obiective spirituale și care sunt deschiși și sinceri unul cu celălalt. De fapt, ei au început ca buni prieteni și continuă să fie cei mai buni prieteni.

INIȚIEREA UNEI RELAȚII ȘI CUNOAȘTEREA RECIPROCĂ. ROLUL CONSIMȚĂMÂNTULUI

Dragostea la prima vedere pare să fie mai frecventă în cazul primelor cristalizări amoroase adolescente. Atunci când apare și după vârsta adolescenței, ea se grefează cel mai adesea pe fundalul psihologic al unei anumite imaturități afective. De regulă, iubirea nu “cade” asupra îndrăgostitului, ci se dezvoltă treptat în cadrul interacțiunilor succesive și a sporirii progresive a gradului de intercunoaștere.

Funcțiile etapei inițierii relației

Perioada curțării este una foarte importantă în dezvoltarea psiho-emoțională, socială a tinerilor.

1. Depășirea egocentrismului.
2. Edificarea unei identități de sine, punct de plecare în constituirea identității sexuale.
3. Înțelegerea punctelor de vedere ale celuilalt.
4. Formarea deprinderilor de soluționare constructivă a conflictelor.
5. Dezvoltarea comportamentelor sociale: compromisul, cooperarea, competiția.
6. Oferirea unei baze de comparație pentru propriile abilități și deprinderi.
7. Dezvoltarea propriilor păreri, convingeri.
8. Achiziționarea resurselor emoționale, atât pentru distracție, cât și pentru adaptarea la stres.
9. Formarea abilităților de rezolvare a problemelor și dobândirea de noi cunoștințe.
10. Cunoașterea reciprocă și, în același timp, actualizarea și verificarea deciziei de a forma o familie (cunoașterea reciprocă a valorilor, intereselor, rolurilor etc.).

Proiectarea căsătoriei. Tinerii modelează viața viitoare împreună, formulează un fel de contract de căsătorie. Punctul cheie este încrederea reciprocă și verbalizarea așteptărilor, proiectarea scenariilor de viață împreună. Acest aspect, deseori, este evitat de tineri.

Specificul intercunoașterii în relațiile premaritale

De regulă, începutul unei relații este plin de emoții, trăiri, sentimente, dragoste, fericire. Partenerii preferă să amâne astfel de întrebări din frica de a nu afecta momentele romantice. Dar e important a găsi momente potrivite de a pune întrebări care vor preveni implicarea într-o relație cu un partener nepotrivit. E important să ne întrebăm: „Cine este partenerul meu? Ce știu despre această persoană? El sau ea se potrivește cu ceea ce eu am nevoie de la un partener? Avem scopuri și aspirații comune de viață și pe plan personal?”

Întrebările pot fi despre valori și convingeri, despre modul cum ar trebui să se poarte bărbații și femeile unii cu alții, despre ce ar trebui să facă prietenii unul pentru celălalt, despre speranțe, vise, temeri, interese, hobby-uri. E important să se afle și câteva detalii despre fostele relații, despre cum vorbește despre foștii parteneri. De exemplu, dacă spune că fostul a avut doar părți negative, asta ar trebui să fie un semnal de alarmă.

Se pun întrebări de genul: „Cât de realist este ceea ce spune sau face această persoană?”; „Ce îmi spune asta mie despre ea?”; „Ce poate să însemne asta pentru mine?”; „Se potrivește acest lucru cu mine?” Important este să obținem răspunsuri cât mai apropiate de realitate.

Etapale intercunoașterii

În procesul intercunoașterii se disting 3 etape succesive.

1. **Stadiul stimulilor** → prima impresie, atracție interpersonală etc.
2. **Stadiul valorilor** → atitudini, credințe compatibile sau nu.
3. **Stadiul rolurilor** → testarea compatibilității rolurilor (cât de bine se potrivesc) → evaluarea prealabilă a șanselor celuilalt de a răspunde așteptărilor partenerului.

Există o diferență între perioada de inițiere a relațiilor și căsătorie.

- ☑ În timpul curtării partenerii se întâlnesc atunci când doresc ei.
- ☑ Își organizează programul astfel, încât să găsească timp pentru a comunica unul cu altul.
- ☑ Identifică diferite modalități interesante, originale de a petrece timpul.
- ☑ Fiecare dintre parteneri este convins că celălalt este cel mai important din lume.
- ☑ Fiecare ascunde defectele (vrea să se prezinte în cea mai bună lumină).
- ☑ Își exprimă exagerat sentimentele, afecțiunea, atenția etc.

Obstacolele (barajele) în procesul de intercunoaștere

În procesul de intercunoaștere putem identifica câteva obstacole:

- prejudecăți;
- abordarea imatură a problemelor sexualității;
- lipsa de informație și falsă experiență;
- influențele modelelor educaționale;
- povești de dragoste și modele nerealiste în relație;
- atitudinile și comportamentele părinților sau a celor din grupul de apartenență;
- teama de a nu-și demasca presupusele defecte;
- teama de respingere sau pierdere care ar putea urma (în mod real sau doar fantasmă) dacă celălalt ar cunoaște ceea ce partenerul apreciază ca fiind nepotrivit, defect etc.;
- tendința de a judeca propria dezvoltare sau ceea ce dezvoltă partenerul(a);
- tendința de a se arăta superior partenerului (ceea ce falsifică intercunoașterea);
- mitul conform căruia „partenerul trebuie să îmi dea seama cum este, dacă îl iubesc suficient de mult”;
- teama de „efectul de anti-halou” (nepriceperea dovedită într-un domeniu extins abuziv asupra altora); mulți oameni se tem astfel să se destăinuie altora din frica că descoperirea unor slăbiciuni sau greșeli cu caracter pasager să constituie argumente pentru o judecată globală asupra competenței sau valorii lor morale;
- deprinderi greșite de comunicare.

Eliminarea/reducerea barajelor este facilitată de:

- acceptarea intimității, încrederea în partener;
- auto-dezvăluirea (istorii de viață, valori, motivații, limite/vulnerabilități);
- capacitatea de a stimula deschiderea partenerului (suport, atitudine necritică)
- acceptarea de sine și acceptarea celuilalt;
- autocunoașterea și încrederea în sine.

Corectitudinea sau incorectitudinea imaginii despre altul este în funcție de:

- capacitatea persoanei cunoscute de a se exterioriza, de a se lăsa cunoscută;
- capacitatea persoanei cunoscătoare de a descifra esențialul în informațiile ce i se oferă (este mai importantă decât prima);
- capacitatea omului de a trece pe poziția stării emoționale a celuilalt (empatia).

„Capcane” ale relației

Pentru a avea o relație reușită, partenerul trebuie să-l descopere pe celălalt așa cum este el și să fie atent la capcanele relației.

1. **Capcana iluziei dragostei.** Dorința de a rămâne în starea de îndrăgostire este puternică, adesea există tentația de a observa doar părțile bune ale partenerului, refuzând a vedea realitatea.
2. **Capcana basmului cu Făt Frumos.** Unele persoane așteaptă, în mod pasiv, ca partenerul ideal să vină în viața lor, fără a depune nici un efort în acest sens.
3. **Frica de abandon.** Partenerii se pot agăța unul de celălalt doar pentru că le este frică de abandon, de despărțire. Asemenea parteneri au tendința de a nu vorbi despre sine, de a nu pune multe întrebări.

4. **Capcana subjugării.** În anumite relații unul dintre parteneri își sacrifică dorințele și nevoile pentru a le satisface pe ale celuilalt, datorită manipulării de către celălalt – acesta consideră că are dreptul să fie centrul relației, merită să fie fericit, fără a depune un efort în acest sens.

5. **Capcana standardelor ridicate.** Unul sau ambii parteneri își impun niște standarde severe (cerința de a face, a spune, a se comporta perfect).

6. **Capcana relațiilor salvatoare.** Unele persoane inițiază relații, sperând că-și vor soluționa anumite probleme emoționale sau financiare. Aceasta este o formă mascată de a evita responsabilitatea față de propria viață. Rezultatul: nesinceritate, disperare, dependență.

7. **Capcana atracției.** Alegerea partenerului în baza atracției fizice poate crea iluzia unei compatibilități. În timp, partenerii pot realiza că nu au puncte comune și nu au ce-și spune unul altuia.

8. **Capcana insuficienței.** Această capcană are la bază convingerea că există un stoc limitat de posibili parteneri și trebuie să se mulțumească cu ce găsește, pentru a nu rămâne singur. În consecință, acceptă orice din partea partenerului.

9. **Capcana marketing-ului personal.** Are la bază credința conform căreia trebuie să fii mereu atrăgător\oare pentru partener\ă, să te „vinzi” ca un pachet atractiv. În relație este foarte importantă naturalitatea, autenticitatea, în funcție de cum arăți, simți, gândești.

10. **Capcana aprobării sociale.** Prin inițierea relațiilor, unii parteneri doresc apartenență și statut social pentru a câștiga aprobarea celorlalți, nu pentru a construi o relație cu persoana iubită.

Rolul consimțământului

Consimțământul apare atunci când o persoană este de acord voluntar cu propunerea sau dorințele alteia. *Consimțământul* stă la baza unei relații de încredere, fie că ne referim la o simplă prietenie sau la o relație romantică.

Exprimarea consimțământului este clară și neconfundabilă în format scris, verbal sau nonverbal.

Termenul *consimțământ* este utilizat în mai multe **contexte**. Cum ar fi:

- ☒ În cercetarea științifică socială, atunci când participanților le se cere să afirme că înțeleg procedura de cercetare și își dau consimțământul.
- ☒ Consimțământ unanim, atunci când membrii unui grup (de ex. o asociație) își dau acordul pentru anumite acțiuni, acte reglatorii etc.
- ☒ Consimțământul informat în medicină este consimțământul dat de o persoană care are o apreciere și o înțelegere clară a faptelor, implicațiilor și consecințelor unei acțiuni
- ☒ Consimțământ implicit are loc atunci când prin acțiunile implicate au loc atingeri. De exemplu în sport – în timpul jocului de fotbal, hochei, box cu specificarea în contract ce părți a corpului nu vor fi atinse.
- ☒ Consimțământul pentru prelucrarea datelor cu caracter personal.
- ☒ Consimțământul pentru a face foto, film și plasarea / distribuirea acestora pe rețele de socializare.
- ☒ Consimțământul sexual joacă un rol important în definirea a ceea ce este agresiunea sexuală, deoarece activitatea sexuală fără consimțământ părților este viol.

Consimțământul este despre respect, limite personale, libertatea alegerii și deciziei.

Atenție!

Unele persoane nu pot să-și dea consimțământul. Copiii sau minorii sub vârsta de 16 ani sunt considerați că nu pot da consimțământ valabil prin lege pentru actele sexuale. De asemenea, persoanele cu boala Alzheimer sau dizabilități similare pot fi în imposibilitatea de a da acordul legal pentru relațiile sexuale chiar și cu partenerii.

De reținut!

- ☒ Dacă ajungi să faci sex cu cineva pentru că ai fost presat/ă, amenințat/ă, sau șantajat/ă, înseamnă că nu ai consimțit.
- ☒ Dacă ne imaginăm scenariul în care cineva îți spune că „trebuie să faci sex cu mine, că altfel...”, iar tu accepți din frică, înseamnă că cel/cea care te-a constrâns este vinovat de o infracțiune care se

numește viol.

- ☑ Dacă eviți să fii atins/ă, îmbrățișat/ă, te simți tensionat/ă, ai o stare de nervozitate sau pur și simplu te simți inconfortabil, înseamnă că trebuie să discuți cu persoana de lângă tine și să îi explici că nu îți dorești să întrețineți relații sexuale.
- ☑ Dacă simți că „trebuie” să faci sex cu cineva și o faci doar din acest motiv, înseamnă că partenerul/partenera te presează, în ciuda lipsei tale de dorință.
- ☑ Doar pentru că ți-ai dat acceptul o dată sau de mai multe ori în trecut, nu înseamnă că trebuie să fii disponibil/ă pentru a face sex din nou cu acea persoană.
- ☑ Dacă persoana cu care îți dorești să întreții relații sexuale este inconștientă, în stare de ebrietate sau adormită, nu își poate da consimțământul și tu nu ai dreptul să te folosești de corpul ei.

Cele mai importante 3 lucruri despre consimțământ...

- ☑ Doar „DA” înseamnă „DA”! Absența unui „NU” nu echivalează cu un „DA”.
- ☑ Nu există consimțământ dacă îți e teamă să spui „NU” sau dacă te simți sub presiune.
- ☑ Un „Da” ezitant sau nervos, o pauză lungă și „hmm... oky” nu înseamnă consimțământ sexual.
- ☑ Neoferirea consimțământului este abuz și există legi pentru asta.

Cutița cu sugestii

Cum îți dai seama că partenerul nu respectă regula consimțământului?

Uite câteva buline roșii:

- Dacă te presează sau obligă să faci lucruri pe care nu vrei să le faci.
- Dacă te face să te simți nasol să refuzi, deși tendința ta este să spui „nu”.
- Dacă reacționează negativ atunci când spui „Nu” sau când eziți.
- Dacă ignoră dorințele și așteptările tale.

Cum „se practică” consimțământul sănătos?

- Să vorbești cu celălalt partener despre asta! Comunicarea este una dintre aspectele foarte importante ale unei relații pentru că te poți face mai ușor înțeleș/înțeleasă, poți explica ceea ce crezi, cu ce te simți confortabil și cu ce nu. Fii tu primul/ prima care „ia taurul de coarne” și întreabă: „Ești ok să încercăm...?”, „Dacă ești de acord, aș putea să...?”
- Acordă o mai mare atenție comportamentului și semnelor nonverbale ale partenerului/ei: discutați și vorbiți despre „elefantul” din cameră. Să nu crezi că tăcerea este un răspuns pozitiv.
- **Gândește-te că a-ți da acordul și a-l cere de la persoana iubită este un proces continuu care nu se oprește la primul „Da”.**

Diferențe dintre FLIRT și HĂRȚUIRE

Flirtul reprezintă maniera în care se anunță dorirea unei relații romantice; un mod distractiv și inocent de a interacționa cu o altă persoană, atâta vreme cât ambii acceptă regulile jocului. Nu este neapărat dorința de implicare într-o relație sexuală.

Termenul „a flirta” are semnificația: a face curte fără intenții serioase pe termen lung.

Hărțuirea este un act de intimidare care promovează un contact nedorit; încercarea de a-l supune și domina pe celălalt pe baza presupunerilor legate de slăbiciunile persoanelor de sex feminin sau masculin.

O mare diferență între flirt și hărțuire sexuală: **INTENȚIA.**

Flirt	Hărțuire
Comportamentul este determinat și caracterizat de acțiuni menite să copleșească, să seducă, în sens pozitiv.	Comportament insistent de tip agresiv și cu tentă sexuală.
Generează sentimente plăcute.	Generează sentimente neplăcute, de disconfort, teamă, constrângere.
Este reciproc, este dorit, fletează și atrage după sine sentimente de fericire.	Este unilaterală, vizează doar comportamentele agresorului.
Persoana care a flirtat se retrage, deși este tristă în fața refuzului.	Hărțuitorul nu renunță ușor și trece chiar la insulte obscene, sarcasm sau, în unele cazuri, la reacții de mânie.

Comportamentele de hărțuire se pot manifesta cu intermitență. Chiar și așa, un singur incident serios este suficient pentru a fi considerat hărțuire sexuală.

Formele hărțuirii sexuale

Forme fizice: → săruturi → mângâieri, îmbrățișări, atingeri ale corpului/hainelor → atingeri într-o manieră sexuală, ciupituri → atingerea aparent accidentală a unor părți ale corpului altei persoane → blocarea trecerii, agresiune fizică → tentative de viol, viol etc.	Forme verbale: → comentarii nedorite despre viața privată → propuneri și avansuri sexuale directe → discuții explicit sexuale → remarci indiscrete → folosirea de expresii și porecle cu conotații sexuale → insinuări de natură sexuală → comentarii sugestive despre înfățișarea, corpul persoanei sau vestimentația acesteia → glume și insulte obscene → emiterea de sunete cu caracter sexual, fluierături etc.
Forme nonverbale/posturale: → gesturi sexuale sugestive → gesturi cu mâna, degetele, brațele sau picioarele → studierea ostentativă a corpului unei persoane, diverse expresii faciale → invadarea spațiului personal/intim al unei persoane prin apropierea nepermisă de acea persoană → curtoazie exagerată, falsă → expunerea indecentă a unor părți ale corpului etc.	Forme scrise/grafice: → trimiterea unor poze/desene cu tentă pornografică → adresarea unor scrisori de dragoste indezirabile → trimiterea de mesaje, sms-uri, e-mailuri pornografice și/sau amenințătoare → afișarea de poze pornografice, calendare, screen saver-uri, reviste sexi cu femei/bărbați

CUNOAȘTEREA ON-LINE. RISCURI ÎN RELAȚIILE ON-LINE

Delimitări conceptuale

Milioane de oameni folosesc în zilele noastre internetul, întrucât astfel au posibilitatea de a intra în legătură cu diverse persoane, indiferent de distanța în spațiu. O practică obișnuită în acest sens este relația on-line fie între doi oameni care s-au cunoscut personal, dar se află departe unul de altul, fie între două persoane care nu s-au văzut niciodată față în față, ci doar prin intermediul camerei web.

Avantaje:

- Persoanele timide, rezervate, care inițiază relații, comunică și se cunosc reciproc on-line e simt mai încrezute și mai sigure în fața monitorului, decât față în față.
- Este mult mai ușor să închei o relație sau „întâlnirile” online dacă nu există atracție.
- Diversitatea și rapiditatea cu care poate fi cunoscută "la prima vedere" o persoană, prin descrierea pe care și-o face și prin pasiuni sau așteptări de la cel/cea cu care vrea să aibă o relație.
- Un profil online bine realizat poate scoate în evidență calitățile și îți poate crește șansele de a cunoaște pe cineva potrivit intereselor tale;

Dezavantaje și riscuri:

- Folosirea falsei identități pentru a impresiona, a fi mai interesant/ă, a ascunde anumite defecte, a manipula.
- Anonimitatea în spatele căreia se poate ascunde oricine face din internet un loc nesigur, fără măsuri de precauție care să ne protejeze atât identitatea online cât și siguranța în viața reală.
- Distanța – uneori întâlnirile față în față nu pot avea loc, respectiv relația poate înceta.
- Lipsesc câteva elemente esențiale în socializarea cu o persoană- nu se văd aspectul exterior, limbajul corpului, expresiile faciale și tonul vocii, care se pierd.
- Nu mai există perioada de curtenie. Se pierde romantismul.
- Comunicarea uneori prea rapidă face ca unele etape să fie arse prea repede, ceea ce creează o senzație de contrafacere a relației
- Discuțiile prin camera web pot fi înregistrate și ulterior distribuite, utilizând programe speciale
- Potențiali răufăcători pot înregistra video pentru amenințări și/sau șantaj.

Vezi <https://siguronline.md/>

Vezi <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=MFqWg6FFOXs>

Vezi <https://www.youtube.com/watch?v=ZW2XIFOBWsQ>

Cutiuța cu sugestii

Cum să fii în siguranță și protejat în relațiile online:

- ☑ În primul rând, cere ajutorul cuiva pentru a te descrie în termenii cei mai apropiați de realitate, astfel încât profilul tău să descrie ceea ce ești, nu ceea ce ți-ai dori să fii.
- ☑ Fii sincer în ceea ce privește înălțimea, greutatea, vârsta și fotografia aleasă.
- ☑ Protejează-ți identitatea și anonimitatea. Folosește la început un pseudonim sau doar prenumele. Nu oferi numărul de telefon fix de acasă sau mobil, nici adresele la care poți fi găsit.
- ☑ Nu oferi prea multe informații despre tine de la început.
- ☑ Fă o căutare pe internet, în orice motor de căutare, cu numele persoanei cu care comunică.
- ☑ Nu te grăbi. Studiile au arătat că relațiile online progresează într-un ritm mai alert decât cele față în față, dar aceasta nu înseamnă că te poți întâlni față în față cu celălalt după o săptămână sau două. De asemenea, este de preferat ca pasul anterior întâlnirii față în față să fie convorbirile telefonice.
- ☑ În eventualitatea unei întâlniri, nu accepta să fii luat cu mașina de acasă și alege timpul zilei pentru

orice fel de interacțiuni cu străinii.

- ☑ Atunci când ești pregătit să întâlnești pe cineva față în față, alege un loc public, aglomerat și cere unui prieten să te însoțească, mai ales dacă ești femeie.
- ☑ Citește limbajul nonverbal și paraverbal. Fii atent la semnele care indică faptul că cineva nu este consecvent în prezentarea pe care și-o face cineva. De exemplu: îți pune prea multe întrebări, dar este evaziv atunci când trebuie să vorbească despre sine, telefonul pe care îl folosește este închis zile întregi, nu poate să se întâlnească cu tine deoarece este plecat din țară în cea mai mare parte a timpului.
- ☑ Nu te lăsa convins să faci ceva ce nu îți dorești sau care nu este în interesul tău.
- ☑ Ai grijă la cei care susțin că locuiesc în altă țară și îți cer bani pentru călătoria cu avionul până la tine, pentru înmormântarea unei rude sau pentru cheltuieli urgente. Acestea sunt înșelătorii frecvente.
- ☑ Ai grijă la cei care grăbesc lucrurile și care te tratează fără respect sau te fac să te simți vinovat. Acestea sunt, de obicei, indicii că relaționezi cu o persoană abuzivă și manipuloare.
- ☑ Asigură-te că ai așteptări realiste și nu te lăsa indus în eroare de fantezii romantice. Persoanele vulnerabile emoțional sunt cel mai ușor de manipulat. Reține că orice persoană are și defecte și orice relație implică și o anumită doză de dezamăgire.

Semne dezirabile și indezirabile la etapa inițierii relației

1. Semne care arată că partenerul/partenera nu are intenții serioase

- Transmite partenerului un mesaj neclar și ambiguu (nu este sigur de el/ea, de sentimentele sale, de intențiile sale, nu i le spune niciodată clar sau una spune și alta face).
- Nu-l include în planurile sale de viitor. O relație solidă presupune ca cei doi să-și facă împreună planuri de viitor, să ia decizii împreună. Evită discuțiile serioase, care se referă și la viitorul relației.
- Nu vrea să-i cunoască familia sau să și-o prezinte pe a lui/ei. Afirmatia „Doar nu mă căsătoresc cu familia lui/ei!” este un semn că nu vrea să-și cunoască partenerul cu adevărat. Mai mult decât atât, fără a-i cunoaște familia, nu poate să-l înțeleagă cu adevărat pe partener.
- Nu este preocupat de binele celuilalt. De exemplu, vorbește numai despre sine; deși știe că celălalt se simte rău, insistă să iasă în oraș.
- Este încurcat atunci când trebuie să-și prezinte în public partenerul. Simptome: nu le spune amicilor că e cu tine/nu se afișează cu tine în public/îi este jenă atunci când trebuie să te prezinte.
- Atitudinea deschisă „Vreau doar să mă distrez”. Variante: „Nu vreau o relație serioasă. Nu sunt pregătit(ă)”; „Vreau o prietenie fără obligații”.

2. Semne ale unei relații care poate duce la căsătorie

- Manifestă preocupare și interes față de partener: îl ascultă cu interes și are o preocupare sinceră pentru cele discutate; îi pasă de nevoile partenerului și încearcă să lucreze la aspectele mai puțin plăcute ale caracterului său; își respectă partenerul.
- Au încredere totală unul în celălalt. Într-o relație trebuie să existe încredere sută la sută. Caracteristici ale unei astfel de relații: stă liniștit(ă) fără să se întrebe în fiecare secundă unde este și ce face celălalt; pot discuta deschis despre relațiile pe care le-a avut fiecare înainte, fără a trezi suspiciuni sau gelozii; este dispus(ă) să creadă ceea ce-i spune celălalt; poate accepta faptul că celălalt vine în contact cu o mulțime de oameni, dintre care unii sunt chiar atrăgători.
- Îl acceptă pe celălalt așa cum este și nu-i cere să se schimbe pentru el (ea). Dragostea presupune acceptarea necondiționată.
- Face sacrificii pentru celălalt. Orice relație între două persoane presupune o serie de ajustări și compromisuri din partea celor doi, renunțarea la anumite privilegii și conforturi, acomodarea la nevoile celuilalt.
- Se simte „acasă” unul în prezența celuilalt: simt un confort deosebit atunci când sunt împreună.

Granițe personale în relație

Granițele personale:

- ☑ sunt linii directoare, reguli sau limite pe care o persoană le creează pentru a defini modalități rezonabile, sigure și permise altor persoane în raport cu sinele și în legătură cu modul în care aceasta răspunde atunci când cineva va trece aceste limite.
- ☑ sunt construite dintr-un amestec de concluzii, credințe, opinii, atitudini, experiențe din trecut și învățare socială.
- ☑ reprezintă limitele (psihice, emoționale și mentale) pe care le stabilim pentru a ne proteja împotriva influențelor exterioare.
- ☑ delimitează unde se termină „eu” și unde începe „tu”.
- ☑ sunt reguli care definesc cine și ce drepturi și responsabilități are.

Relațiile bune sunt caracterizate printr-un nivel înalt de respect față de persoana cealaltă. Un mod de a spune că cineva îți respectă hotarele este dacă te simți liber să-ți controlezi propria persoană sau dacă te simți invadat și controlat de celălalt.

Prin granițele/limitele stabilite, protejezi integritatea fiecărei zile ale tale, a energiei și psihicului tău, protejezi sănătatea relațiilor tale, precum și ceea ce este cu adevărat important pentru tine.

Când limitele ne sunt încălcate simțim un disconfort, uneori chiar și durere, ca atunci când ne este rănită pielea de exemplu.

Limitele personale sunt acea voce care spune „Mergi până aici, dar nu mai departe”. Când sunt utilizate corect, ele ne ajută să ne modificăm comportamentul sau relațiile, astfel încât să ne simțim sau să ne considerăm în siguranță.

Cea mai bună metodă de a înțelege dacă ți s-a încălcat o graniță este să te raportezi la propriile tale emoții și nevoi. De obicei, corpul tău îți va semnaliza acest lucru cu ajutorul unor sentimente ca **furia, frica, rușinea** sau **neputința**.

Tipuri de granițe în relație

1. Granițe externe (cuplu-prieteni)

Granițele externe sunt cele care permit cuplului să-și întemeieze propriile reguli. Asta înseamnă că partenerii iau decizii împreună, își petrec timpul liber așa cum doresc și unde doresc, fără intervențiile altor persoane. E important de stabilit o relație matură și deschisă cu prietenii. Însă un cuplu sănătos trebuie să aibă o graniță externă care are menirea de a proteja perechea de o eventuală „acaparare” a altor persoane din exterior.

2. Granițe interne (el-ea)

Granița internă, un alt tip de graniță indispensabilă în relație, se referă la teritoriul personal al fiecăruia dintre membrii cuplului. Fiecare partener are nevoie de spațiu, timp și ritm propriu. El există, celălalt există, relația există. Asta înseamnă că el poate face ce simte și are nevoie, fără a fi împiedicat, ea la fel, însă niciunul dintre ei nu trebuie să uite ceea ce este mai important, și anume relația. Granițele permit să separăm ceea ce gândim și simțim de ceea ce gândește și simte partenerul. Prezența lor ne permite să ne exprimăm ca indivizi unici, în timp ce recunoaștem unicitatea personalității partenerului.

Fiecare dintre parteneri trebuie să ceară și să respecte, la rândul său, granițele partenerului. Fie că sunt relaționale, temporale, financiare sau afective, ele trebuie discutate și, în final, acceptate. De ele depinde fericirea și armonia cuplului. Absența acestei granițe în relație este un semnal că ceva nu este în regulă. Relația este una de tip fuzională. Cu timpul partenerii ajung să se sufoce. Nivelul de frustrare într-o astfel de relație este extrem de ridicat.

Importanța granițelor personale

Încurajați tinerii să stabilească propriile granițe într-un mod acceptabil, fără a-și răni partenerul.

- ☑ Fiecare are dreptul la granițe personale. Nu numai că fiecare persoană are dreptul să-și stabilească granițele personale, dar trebuie să-și asume și responsabilitatea pentru felul în care permite celor din

jur să o trateze.

- ☑ Sentimentele și nevoile celor din jur nu sunt mai importante decât ale noastre proprii. Fiecare partener ar trebui încurajat să țină cont de dorințele celuilalt, dar și să aibă grijă, în același timp, de propria persoană.
- ☑ A spune NU atunci când se încalcă spațiul personal.
- ☑ Comunicarea celor din jur atunci când i se depășesc limitele, când au un comportament inadecvat sau lipsit de respect față de noi.
- ☑ Încrederea de sine. Doar persoana știe singură ce dorințe și nevoi are. E important de a nu permite altuia să ia decizii în locul tău.
- ☑ Granițele sănătoase au un efect protector. Acestea ne împiedică să oferim sfaturi nedorite și să ne amestecăm în viața altora, precum și să împiedicăm alții să pătrundă prea mult în ale noastre. De asemenea, ne ajută să nu dăm vina pe ceilalți și să nu devenim ai lor țap ispășitor.

<https://angolopsicologia.com/cosa-e-capro-espiatorio-psicologia/>

Semne ale unor granițe nesănătoase

- A acționa împotriva valorilor personale pentru a le face pe plac celorlalți.
- Neglijarea nevoilor personale pentru a mulțumi partenerul.
- Oferirea doar de dragul de a oferi.
- Așteptarea ca celălalt să îți îndeplinească nevoile automat.
- Experimentarea sentimentelor de vinovăție atunci când spui NU.
- Neexprimarea nemulțumirilor atunci când nu ești tratat cu respect.
- A nu-ți lua apărarea când ești tratat abuziv.
- Acceptarea avansurilor, atingerilor nedorite.

Semne ale unor granițe sănătoase

- Nivel al încrederii de sine ridicat.
- Ancorarea în realitate.
- Comunicare deschisă cu partenerul.
- Relații interpersonale împlinite și satisfăcătoare.
- Stabilitate și control asupra propriei vieți.

Vezi: <https://musa.news/ro/exist%C4%83-3-tipuri-de-limite-personale%2C-dar-numai-una-este-s%C4%83n%C4%83toas%C4%83/?amp>

DISENSIUNI ȘI CONFLICTE ÎNTRE PRIETENI ȘI ÎN FAMILIE. PREVENIREA ȘI GESTIONARE EFICIENTĂ A CONFLICTELOR

În relațiile de prietenie și în familie este firesc să fie ceartă din când în când. Dar asta nu înseamnă că prietenii, partenerii de cuplu, frații sunt într-o relație nepotrivită, nici că se anunță finalul ei. Sunt situații în care un conflict în cuplu duce la apropierea dintre parteneri, la îmbunătățirea relației. Este important însă comportamentul nostru într-o ceartă, acesta putând prezice succesul relațional.

Motive de apariție a conflictelor

Conflictelor sunt o parte firească a relațiilor interpersonale, inclusiv în relațiile de cuplu la etapa inițierii relațiilor. De aceea, ele pot apărea din tot atâtea cauze câte diferențe există între parteneri. Conflictelor pot apărea atunci când în relație există: scopuri sau interese diferite; informații greșite, lipsa de informații și moduri diferite de a interpreta informația; diferențe de valori și moduri de viață a partenerilor; lipsa de comunicare dintre parteneri; lipsa încrederii în celălalt; percepții greșite și stereotipuri; așteptări exagerate de la partener; fapte nechibzuite; lipsa abilităților de gestiune a emoțiilor etc.

Conflictelor pot fi cauzate și de agravarea unor dificultăți care există în relație. Pentru a preveni transformarea acestor situații dificile în conflicte, este necesar să le identificăm și să le înlăturăm la timp.

Tipuri de reacții în conflict

- ☑ **Răspuns tip luptă** - partenerii se ceartă, apoi rămân supărați, iar problema rămâne nerezolvată. Uneori ajung să țină minte cearta și chiar să reproșeze incidentul mult timp după ce el a fost consumat.
- ☑ **Răspuns tip fugă** se manifestă prin evitarea conflictului și a problemelor din cuplu, pe scurt, „băgarea sub preș” a acestora, lucru care în timp duce la acumularea suferințelor și a frustrărilor. Totodată, se poate ca astfel de persoane, după un conflict în cuplu intens, care nu ajunge la nicio soluție, să se simtă golite emoțional, epuizate, distanțându-se de relație și partener.
- ☑ **Răspuns tip îngheț** este atunci când într-un conflict persoana fie intră într-o zonă de neputință, neavând nicio reacție, fie pune în act comportament pasiv-agresiv, sau se manifestă la exterior, dar se deconectează intern de sine și relație.

Efecte ale conflictului într-o relație

Conflictul are o serie de *consecințe negative*: produce emoții și sentimente negative (furie, anxietate, teamă, suferință și agresiune); resentimente, tristețe, stres; singurătate; confuzie afectivă și cognitivă; îmbolnăviri psihice și organice; poate distruge coeziunea și identitatea relației.

Conflictul nu presupune în mod obligatoriu efecte negative: tensiune, ceartă. El presupune și o serie de *efecte pozitive*:

- crește motivația pentru schimbare,
- combate stagnarea,
- îmbunătățește identificarea problemelor și a soluțiilor,
- crește coeziunea unei relații după soluționarea comună a conflictului,
- crește capacitatea de adaptare la realitate,
- oferă o oportunitate de cunoaștere și dezvoltare personală,
- dezvoltă creativitatea,
- consolidează încrederea în sine și stima de sine,
- crește calitatea deciziilor,
- eficientizează activitatea,
- încurajează intercunoașterea etc.

Mituri despre conflict

Despre conflicte persistă cele mai frecvente convingeri eronate sau mituri.

- ☑ Conflictul se rezolvă de la sine, cu trecerea timpului.
- ☑ Confruntarea cu o problemă sau într-o dispută este întotdeauna neplăcută.
- ☑ Conflictul este întotdeauna negativ și distructiv.
- ☑ Conflictul nu se rezolvă decât prin compromis, cineva trebuie să piardă.
- ☑ A avea un conflict înseamnă un semn de slăbiciune sau vulnerabilitate.
- ☑ Conflictul este simptomul unei relații bolnave.
- ☑ Relațiile fără conflict sunt cele mai solide.

Scopul conflictelor nu e despre a câștiga o luptă, nici despre a-l convinge pe celălalt ca tu ai dreptate, nici că sunteți la fel. Pot fi foarte multe diferențe între doi parteneri. Ca o relație să meargă bine, scopul nu e ca partenerii să devină identici, ci să se înțeleagă unul pe celălalt.

Abordarea constructivă și distructivă a conflictului

În cazul abordării distructive a conflictului:

- atenția este concentrată doar pe problema în cauză, în timp ce posibile soluții adecvate sunt ignorate;
- deseori motivul/cauza conflictului sunt înțelese (sau interpretate) greșit;
- este afectată imaginea de sine (de ex. scade încrederea în sine) a interlocutorului sau a grupului, ceea ce pe termen lung poate duce la deteriorarea relațiilor interumane și adaptarea socială precară;
- concentrarea pe stereotipuri și prejudecăți (percepția mai acută a diferențelor interindividuale și intergrupale), ceea ce duce la scăderea cooperării și rezolvării eficiente a problemei;
- induce lipsa cooperării unor interlocutori în rezolvarea problemei sau preluarea de către o singură persoană a întregii responsabilități în rezolvarea problemei;
- apar cu frecvență mare emoții negative disfuncționale (sentimentul de inutilitate, furie, frustrare) și comportamente (pasivitate, agresivitate) care periclitează comunicarea eficientă.

În cazul în care abordăm conflictul în mod constructiv:

- cauza și motivul conflictului sunt rapid clarificate;
- se creează și se menține un stil de comunicare deschis, eficient, optim pentru adaptarea la cerințele situației;
- se nasc soluții și rezolvări alternative la aceeași problemă, crescând astfel posibilitatea identificării celei mai bune soluții;
- interlocutorii devin părți implicate activ în procesul rezolvării, ceea ce creează sentimentul de cooperare;- emoțiile și gândurile subiacente emoțiilor sunt exprimate în mod optim, ceea ce ulterior va reduce (sau chiar va împiedica apariția) stresului;
- facilitează procesul de autocunoaștere (de ex. în recunoașterea existenței sau lipsei unor abilități) și cunoaștere a celorlalți, oferind astfel posibilitatea dezvoltării sau îmbunătățirii ulterioare a unor abilități de comunicare și de rezolvare de probleme;
- toate elementele prezentate mai sus participă la creșterea motivației pentru optimizarea abordării conflictelor, îmbunătățind abilitățile de identificare a problemelor și a soluțiilor adecvate.

Pași în soluționarea cu succes a unui conflict în relație

1. Primul pas este să accepți că există un conflict, să îl conștientizezi, și să cazi de acord cu partenerul ca e necesar să ajungeți împreună la un consens, la o soluție;
2. Apoi, stabilește de comun acord cu perechea ta, un timp optim pentru discuție, într-un loc liniștit, în care să nu vă întrerupă ori să vă distragă cineva;
3. Definește problema și identifică împreună cu partenerul tău, contribuția fiecăruia la conflict (scrie pe hârtie dacă consideri necesar);
4. Ascultă-ți cu atenție partenerul, fără să-l întrerupi. Arată că ești interesat de el, că îți pasă, și-i acorzi

suportul tău emoțional. Asta îl va ajuta să se deschidă mai mult;

5. Comunica asertiv, fără să critici, fără să condamni ori să jignești pe celălalt. Nu acesta e scopul discuției;

6. Identifică împreună cu perechea ta, alternativele de rezolvare a problemei și decideți asupra acelei soluții acceptabile pentru amândoi;

7. Alcătuiți împreună un plan realist, cu ce aveți de făcut, cu termene, cu schimbările ce vi le doriți, cu pașii concreți;

8. Evaluați periodic, cu partenerul, rezultatele și pașii făcuți, ajustând din mers detaliile mărunte;

9. Nu uita să celebrezi împreună cu partenerul fiecare pas important pe care l-ați făcut.

Cutiuța cu sugestii

Strategii comportamentale în situații de conflict

- ☒ În situațiile în care partenerul alege calea agresivă de a se comporta într-o situație dificilă sau de conflict, trebuie să știm cum să-i răspundem într-un mod constructiv.
- ☒ Acceptați că este iritat și arătați-i că îl înțelegeți.
- ☒ Ascultați cu atenție. Așteptați-l să-și exprime emoțiile, nu vă grăbiți să-i răspundeți.
- ☒ Păstrați mintea deschisă în ceea ce privește situația și soluțiile pentru a o redresa.
- ☒ Ajutați persoana atunci când a conștientizat că a greșit sau că are nevoie de suport.
- ☒ Dacă este posibil, mergeți împreună undeva ca să puteți lua loc și discuta calm.
- ☒ Păstrați un ton liniștit și blând.
- ☒ Nu spuneți ce credeți despre faptul cum ar trebui sau nu ar trebui să procedeze.
- ☒ După ce „criza” a trecut, spuneți-i ce credeți și ce simțiți în legătură cu ceea ce s-a întâmplat și sugerați-i cum să se comporte altfel în situații asemănătoare.
- ☒ Dacă aveți sentimentul că situația vă depășește, apăsați la ajutorul unei persoane apropiate sau a unui specialist pentru a rezolva problema.

Situații dificile în relații

Sunt câteva aspecte ale relației în privința cărora partenerii trebuie să ajungă la un acord de la bun început sau pe măsură ce se confruntă cu ele.

- *Așteptările afective.* Cei crescuți de părinți afectuoși, deschiși trebuie să-și asculte cu atenție partenerii care au avut părinți distanți.
- *Implicarea rudelor și a prietenilor* (vizite, întâlniri cu amicii, locul petrecerilor organizate). Ar fi bine să stabiliți dacă vreți să fiți un cuplu care socializează mult sau care-și petrece timpul liber doar în doi.
- *Viitorul în doi* (planificarea căsătoriei, viața profesională, vacanțe etc.).

Acordurile în aceste privințe arată nu doar pricepere în arta de a lua decizii, ci și dragostea pe care o poartă fiecare pentru celălalt.

Situațiile ușoare sunt acele în care partenerii pot face față și relația lor este în afara oricărui pericol, iar **situații dificile**, de risc, sunt acelea în care apare posibilitatea de a ajunge într-o primejdie, pericol potențial, la care partenerii pot face față cu greu.

Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor

Soluționarea problemelor este un proces prin care partenerii abordează situațiile zilnice într-o modalitate sistemică și rațională. Problemele care rămân nerezolvate pot afecta echilibrul relației. O dificultate se poate transforma într-o problemă mai serioasă și datorită faptului că nu s-a soluționat la timpul potrivit. Astfel, în relație apare nesiguranța, stresul.

Există mai multe tehnici de abordare a situațiilor de problemă. Toate au la bază aceleași aspecte, care pot fi examinate cu ajutorul unui set de întrebări.

- Care este problema ce solicită rezolvare?
- Ce soluții există?
- Ce consecințe ar avea soluțiile identificate?
- Care este decizia?
- Acțiunea.
- Evaluarea: cum ne-am descurcat?

În selectarea alternativelor de rezolvare a problemelor, individul lucrează concomitent și la procesul de luare a deciziilor.

Luarea deciziilor este o etapă importantă în procesul de soluționare a problemelor, presupunând dezvoltarea capacității de a discerne între avantajele și dezavantajele fiecărei soluții, pentru a o alege pe cea mai potrivită.

Indiferent de complexitatea problemei, este necesară etapa de culegere a informațiilor corecte și relevante, în baza cărora edificăm pașii spre soluție. Atunci când rezolvăm probleme în relație, intrăm în contact cu partenerul. Avem nevoie să ținem cont de scopurile noastre, de scopurile lui, dar și de abilitatea de a negocia cu celălalt. Estimarea corectă a riscurilor este foarte importantă în alegerea celor mai potrivite soluții la problemele iscate.

Procesul de luare a deciziei urmează **cinci etape**.

1. Definește decizia care trebuie luată.
2. Explorează toate alternativele.
3. Adună informații.
4. Gândește-te la consecințe.
5. Ia hotărârea pe baza informațiilor adunate și a alternativelor studiate.

Modalități de luare a unei decizii.

- ☑ **Amânare** – evitarea de a lua o decizie până în ultimul moment.
- ☑ **Dorință** – a alege opțiunea care conduce la cel mai bun rezultat, indiferent de riscuri.
- ☑ **Evitare** – a alege soluția care va asigura cel mai bine preîntâmpinarea eșecului.
- ☑ **Securitate** – a alege varianta care va aduce succes cu cât mai puțin risc.
- ☑ **Sinteză** – a alege opțiunea cu cea mai mare probabilitate de realizare și care pare mai atractivă.
- ☑ **Spontană** – a alege prima opțiune care îți vine în minte.
- ☑ **Supunere** – a alege soluția care corespunde așteptărilor celor din jur.

MODULUL III

PREVENIREA COMPORTAMENTELOR DE RISC ÎNTR-O RELAȚIE

TEMA 13. Persoane și relații "toxice". Caracteristici, forme de comportament și limbaj în comunicare a persoanelor "toxice".

TEMA 14. Caracteristicile specifice ale unei relații abuzive. Semne ale manipulării și controlului la etapa inițierii relațiilor. Afecțiune sau control?

TEMA 15. Strategii de încheiere a relațiilor abuzive. Modalități de a spune "NU" unui potențial partener abuziv.

TEMA 16. Violența și abuzul în familie: forme, cauze, efecte. Caracterul ciclic al violenței și abuzului.

TEMA 17. Prevederile legislației privind combaterea violenței în familie.

TEMA 18. Servicii de suport și consiliere în cazuri de violență și abuz în familie. Cum acționăm în cazuri de violență și abuz în familie. Intervenție în cazuri de violență și abuz în familie.

PERSOANE ȘI RELAȚII „TOXICE”. CARACTERISTICI, FORME DE COMPORTAMENT ȘI LIMBAJ ÎN COMUNICARE A PERSOANELOR „TOXICE”

Ce este o relație toxică?

Relația toxică (se mai numește relație disfuncțională) este cea în care te simți neacceptat, neînțeles, degradat sau atacat. De fapt, orice relație care te face să te simți mai prost decât până la ea, poate deveni toxică în timp. O relație toxică nu are loc neapărat într-un cuplu, ci se poate întâmpla în orice context, atât între părinți și copii, cât și între alți membri ai familiei, inclusiv între prieteni și colegi de serviciu.

Comportamentul persoanelor toxice

Persoanele toxice vor de obicei să dețină controlul absolut. Rezultatul este că toți din jurul lor se simt ne semnificativi, ignorați și desconsiderați. Tot ce face o persoană toxică are scopul de a menține pe celălalt supus. Persoana toxică atinge acest obiectiv prin critică, judecată de valoare, insultă și agresiune. De câte ori celălalt își va „permite” să nu se supună, persoana toxică va riposta cu virulență, pentru a descuraja noua nesupunere.

Persoana toxică:

- este egocentrică – doar nevoile sale contează, doar gândurile și emoțiile sale sunt valide;
- este lipsită de preocupare pentru efectele pe care acest comportament îl are asupra altor persoane. este incapabilă să vadă orice dincolo de propriile dorințe și nevoi.
- are așteptări exagerate de la celălalt;
- blochează comunicarea, ironizează ideile celuiilalt, devine indisponibil când celălalt are de comunicat anumite aspecte importante;
- manipulează, șantajează emoțional, exploatează;
- nu respectă limitele celuiilalt;
- nu face compromisuri, nu ține cont de rugămințile, opiniile, recomandările celuiilalt;
- adoptă o atitudine de superioritate și minimizează valoarea celuiilalt;
- face remarci și glume deplasate, acuzând pe celălalt de „sensibilitate emoțională”;
- descurajează tentativele celuiilalt de implicare în activități de dezvoltare personală.

Semne ale relației toxice

Semnele unei relații toxice nu neapărat în toate cazurile sunt atât de evidente, pot fi mult mai subtile.

- oferi mai mult decât primești, ceea ce te face să te simți devalorizat și pustiu;
- te simți în mod constant nerespectat, iar necesitățile tale nu sunt satisfăcute;
- simți cum auto-respectul tău scade în timp;
- te simți neacceptat, neînțeles, degradat sau atacat;
- te simți deprimat, supărat sau obosit după ce ai vorbit sau ai petrecut timpul cu persoana în cauză;
- când sunteți împreună, observați cele mai rele trăsături unul la celălalt;
- când ești cu acea persoană, la iveală apar cele mai negative sau mediocre trăsături ale tale, pe care nu le observi în mod normal;
- simți că trebuie să ai un comportament foarte atent, atunci când ești cu această persoană, pentru a nu deveni ținta „veninului” ei;
- te simți ca un prizonier în relație;
- simți singurătate și când sunteți împreună;
- petreci mult timp și cheltui forțe emoționale încercând să te înveselești;
- tu ești vinovatul. Orice ai face și ai zice, mereu vei fi învinuit de greșelile pe care le faci sau nu le faci.

De ce rămân omenii în relații toxice

- ☑ din ideea că trebuie de luptat pentru relație;
- ☑ pentru că ignoră intuiția. Problema nu este că nu sunt vizibile semnele de alarmă, ci în decizia de a nu le lua în seamă;
- ☑ din ideea că dragostea înseamnă suferință;
- ☑ pentru că persoana toxică mereu aruncă vina pe celălalt;
- ☑ din idei romantice greșite: „mă completează”, „este sufletul meu pereche”, „e jumătatea mea”;
- ☑ pentru că au investit deja în relație;
- ☑ pentru că le este frică de singurătate;
- ☑ pentru că din când în când celălalt oferă dovezi de afecțiune sau se poartă „frumos”;
- ☑ pentru că speră că până la urmă va fi bine.³⁶

Tipuri de relații toxice

- ☑ **În care se ține scorul** – partenerul toxic dă vina pe celălalt pentru greșelile făcute (atât în relațiile trecute, cât și în momentul prezent), pentru a evidenția cine a greșit mai mult. Dacă amândoi partenerii fac asta, relația se transformă într-o bătălie al cărui nucleu este recordul pentru cine a greșit mai mult, deci cine îl domină pe celălalt.
- ☑ **Cea în care ești devalorizat** – orice ai face, orice ai spune, ce ai gândi și ce ai vrea, este o prostie pentru celălalt, iar acesta nu va ezita să o spună chiar și public.
- ☑ **Cea pasiv-agresivă** – în loc să-și exprime deschis gândurile și dorințele, partenerul încearcă să dea indicii vagi și va avea comportamente ostile pentru a-l face pe celălalt să-și dea seama singur. În loc să spună ce îl deranjează, găsește modalități pentru a-l provoca pe celălalt pentru ca ulterior să se poată plânga. Spre exemplu, dacă unul din parteneri comandă o pizza cu ciuperci, iar celuilalt partener nu îi plac ciupercile, în loc să spună concret ce îl nemulțumește (adică: „Nu îmi plac ciupercile, aș fi preferat fără.”), va face comentarii și reproșuri paralele cu subiectul, eventual cu referințe din trecut – „Niciodată nu comanzi mâncare pe gustul meu.”, „Eu întotdeauna trebuie să sufăr și să mănânc prostii.”)
- ☑ **Prizonieri în propria relație** – când un partener se plânga de ceva, îl șantajează pe celălalt amenințând relația ca întreg, făcând din asta o dramă. Spre exemplu, dacă o persoană simte că partenerul e mai rece cu ea uneori, ea va spune că „Nu pot să mă văd cu cineva care este rece cu mine” (în loc să spună „Simt că uneori ești rece cu mine.”).
- ☑ **Cea în care dai vina pe partener pentru emoțiile proprii** – dacă un partener are o zi mai proastă, iar celălalt nu are nici el o zi prea bună și nu este prea suportiv, primul are impresia că nu este băgat în seamă. Simte că nu i se acordă atenția dorită și că partenerul ar fi trebuit să știe ce e cu el și să-l ajute să se simtă mai bine.
- ☑ **Cea în care se manifestă o gelozie „iubitoare”** – având în vedere gelozia manifestată, acest tip de relație se poate confunda foarte ușor cu o normalitate. Ea însă presupune emoții intense de furie atunci când celălalt partener vorbește, atinge, sună, trimite un mesaj sau se întâlnește cu o altă persoană, iar gelozia este folosită pe post de armă pentru a-i controla comportamentele. De obicei, în timp, dacă nu sunt gestionate corect, acești parteneri au tendința să devină din ce în ce mai suspicioși și să aibă tot mai multe comportamente de control.
- ☑ **Cea în care unul se folosește de celălalt** – la începutul relației, partenerul tinde să fie foarte drăguț, amabil, să fie o companie plăcută. Continuă să fie în acest fel până când obține ceea ce vrea.
- ☑ **Cea în care se cumpără soluțiile la problemele relației** – de cele mai multe ori când apare un conflict între cei doi, în loc să fie rezolvat, unul din parteneri acoperă conflictul oferind celuilalt partener un motiv de bucurie sau entuziasm (un cadou, o cină romantică, o excursie...). Astfel, conflictele nu sunt discutate deschis, ci sunt ascunse sub covor, acolo unde se vor aduna tot mai multe și se vor perpetua.³⁷

36. <http://www.psihologiecluj.ro/relatii-toxice/>

Cum să faci față unei relații toxice

În timp ce nu toate relațiile toxice pot fi evitate, în special în rândul colegilor sau a membrilor de familie, le poți dirija prin auto-respect, grija de sine și atenție față de cei din jur.

Atunci când ești într-o relație în care ambii generați doar lucruri rele (sau nu generați ceea ce este mai bun), ar fi bine să schimbi dinamica acesteia, în special dacă există și alte beneficii ale ei.

Comunicarea asertivă și stabilirea unor hotare sănătoase sunt cheile care te vor ajuta să schimbi relația toxică pe una sănătoasă, în special dacă ambii vă doriți schimbarea.

Întrebări pentru a depăși relația toxică:

- Discută cu cealaltă persoană ceea ce simți. Fii asertiv cu aceasta și asumă-ți o parte din vină pentru situația creată;
- Discutați ce probleme vedeți în relația voastră și decideți dacă vreți să schimbați dinamica pentru a vă asigura că ambii vă satisfaceți nevoile;
- Întrebă-te: această persoană dăunează stimei mele și îmi afectează sănătatea mintală?
- Limitează interacțiunea cu persoanele toxice, chiar dacă este vorba despre un coleg sau membru al familiei;
- Vorbind despre preocupările tale, utilizează cuvântul „simt” în discuția cu persoana toxică;
- E bine să înțelegi că majoritatea persoanelor toxice nu își doresc să se schimbe, deoarece le lipsește conștiința de sine sau abilitățile sociale;
- Încearcă să fii câștigător fără confruntare, deoarece situația de multe ori nu o merită.
- În cazul în care te afli într-o relație toxică, este bine să te centrezi pe bunăstarea și sănătatea ta psihologică. Atunci când te confrunți cu cineva care te lipsește de energie și de fericire, elimină-l din viața ta sau limitează interacțiunea cu el.

37. <https://cabinetclaudiumanea.ro/relatii-toxice/>

SEMNE ALE MANIPULĂRII ȘI CONTROLULUI LA ETAPA ÎNȚIERII RELAȚIILOR

În cazul adolescenților, dinamica relației este una dificilă, pentru că ei nu au experiență, nu au o cultură a relaționării băiat-fată, competențele de comunicare sunt insuficient formate, își doresc independență față de părinți și pot confunda cu ușurință un abuz ca fiind un gest romantic de iubire. Mai mult decât atât, abuzul în perioada curtării este greu de identificat, deoarece individul potențial agresiv:

- ☒ este, inițial, un tip fermecător;
- ☒ este atent la detaliile care plac fetei;
- ☒ îi îndeplinește poftele pentru a o cuceri;
- ☒ este galant și afectuos.

Acesta este momentul în care tânăra se simte fermecată de modul lui de a fi, de caracterul care pare perfect și devine dependentă de gesturile lui drăgăstoase. Cea mai bună metodă de a nu deveni captiv unei relații abuzive este de a recunoaște unele semne de avertizare.

Semne ale manipulării și controlului

Caracteristicile tipice ale unei potențiale persoane abuzive sunt multiple.

1. Vrea să cucerească rapid cu cadouri și cu replici de genul: „Ești cel/cea mai frumos/oasă deștept/eaptă. Nu pot trăi fără tine. Ești totul pentru mine.” Sunt expresii-complimente plăcute, oportune într-o relație stabilă și reciprocă. Aceleași expresii auzite la câteva zile/săptămâni după inițierea relației ar putea avea alte scopuri (inclusiv abuzive), decât a forma și menține relația.

2. Încearcă să țină partenera/ul departe de rude și prieteni: „Cum te poți întâlni cu ei? Nu-s de nivelul tău... Ei împiedică relației noastre... Nu avem nevoie de nimeni...” Izolarea de familie și prieteni este scopul ținută, pentru că forțează partenerul/a la o ascultare/dependență totală.

3. Este gelos/geloasă. Vede pe ceilalți ca pe o amenințare pentru relație și, implacabil, acuză de flirt. Înviniuește de infidelitate, găsește orice pretext pentru a aduna careva dovezi: „Ce te-ai chitit așa? Pentru mine ești suficient de frumos/oasă. Pe cine încerci să seduci...?”

4. Controlează. Cere partenerului să petreacă timpul doar cu el/ea, să-i atragă atenția doar lui/ei, să se îmbrace după gustul lui/ei, îi controlează acțiunile, relațiile, modul de a se comporta, îmbrăca, coafa, cheltuielile, programul zilei, sună foarte des. Interesul personal față de viața celui/alt se transformă în persecuție.

5. Este violent/ă în diferite situații fără a avea motive, afirmând că „Sunt nervos/oasă pentru că dragostea pentru tine mă înnebunește...”

6. Face presiuni pentru a avea relații sexuale cât mai curând posibil, sperând să o/îl țină aproape de el/ea, chiar dacă el/ea îi spune că nu e momentul, nu e pregătit/ă pentru o asemenea evoluție a relației.

7. Critică. Atacul verbal este un mod de viață pentru persoana abuzivă. Nu respectă în general femeile/bărbații. Poate vorbi de rău de foștii/fostele parteneri/i, pe actualul/a însă îl/o consideră ideal/ă, are așteptări exagerate de la actualul/a partener/ă.

8. Este narcisist/ă. Toata lumea se învârte în jurul său și a nevoilor sale. Doar el/ea știe ce este mai bine, corect. Nu ține cont de dorințe/părerile altora. De exemplu, un băiat abuziv n-o întreabă pe fată dacă are planuri într-o seară anume, ci apare la ușă cu bilete la filmul care-i place lui. Sau chiar dacă fata-i spune că nu-i place, continuă să-i aducă aceleași flori, deoarece urmărește intenția bine planificată.

9. Se victimizează. Nu-și asumă responsabilitatea pentru greșelile sale. Nu este niciodată de vină el/ea, ci ceilalți.

10. Este inconsecvent/ă. Stările schimbătoare îi sunt comune. Acum este fericit/ă și dulce, acum este extrem de nervos/oasă, fără a avea un motiv serios.

11. Hipersensibil/ă. Cea mai mica jignire o/îl afectează profund. Toată lumea are ceva cu el/ea.

12. Nesincer/ă. Exagerează caracteristicile sale pozitive, se pune în valoare în comparație cu alții, minimizează/ evită/ neagă să vorbească despre caracteristicile negative.

Comportamente sănătoase și comportamente de risc într-o relație

Caracterul unei relații depinde de o serie de abilități, atitudini și comportamente ale partenerilor. În funcție de acestea **distingem relații armonioase, de risc și abuzive.**

O relație armonioasă este atunci când ambii parteneri	O relație de risc începe atunci când doar unul dintre parteneri	O relație abuzivă începe atunci când cel puțin unul dintre parteneri
Comunică Vorbesc deschis despre probleme, fără strigăte. Se ascultă și se aud reciproc, respectă opiniile celuilalt și sunt dispuși să facă compromisuri.	Nu comunică Nu se discută deloc. Nu se ascultă reciproc sau nu se încearcă să se ajungă la un compromis.	Comunică abuziv În timpul dezacordurilor strigă, amenință, umilește și jignește pe celălalt, fără a avea motive întemeiate.
Se respectă Se apreciază reciproc la justa valoare. Cultura, convingerile, opiniile și limitele sunt evaluate. Se comportă unul cu altul într-un mod care demonstrează stimă reciprocă.	Nu se respectă Unul sau ambii parteneri nu-l respectă pe celălalt. Unul sau ambii parteneri nu se comportă astfel, încât să demonstreze că le pasă de celălalt.	Manifestă lipsă de respect, prin abuz Un partener nu ține cont de sentimentele și siguranța fizică a celuilalt, în mod intenționat și continuu.
Au încredere Au încredere unul în celălalt, iar încrederea a fost câștigată/testată.	Nu au încredere Nu are încredere în loialitatea celuilalt, fără a avea motive întemeiate.	Îl acuză pe celălalt de flirt sau de infidelitate Își suspectează partenerul de flirt sau infidelitate fără motiv, îl acuză și, ca rezultat, își abuzează verbal sau fizic partenerul.
Sunt onești Sunt sinceri unul cu altul, dar pot alege să păstreze anumită informație pentru sine.	Nu sunt onești Unul sau ambii parteneri mint.	Nu își asumă responsabilitatea pentru abuz Partenerul violent își neagă sau își minimizează acțiunile. El nu se simte responsabil de comportamentul lui abuziv, dând vina pe celălalt.
Sunt egali Iau deciziile împreună și se conduc de aceleași principii/valori.	Tinde să-și asume controlul Unul sau ambii parteneri percep dorințele și deciziile proprii ca fiind mai importante.	Controlează partenera/ul În relație nu există nici o egalitate. Doar opiniile unui partener sunt luate în considerare în cuplu. În cazul în care celălalt partener încearcă să-și spună părerea, este tratat abuziv.

Se bucură de spațiul personal Se bucură de timpul petrecut împreună, dar respecta și nevoia unuia dintre parteneri de a avea spațiu personal.	Sufocă partenerul sau uită de a petrece timp cu el/ea Petrec atât de mult timp împreună, încât unul dintre parteneri se simte incomod. Sau, uneori, ambii parteneri petrec atât de mult timp împreună, având tendința să ignore prietenii, familia sau alte lucruri importante pentru ei.	Izolează celălalt partener Partenerul controlează unde se duce, cu cine se întâlnește și ce vorbește celălalt. Partenerul nu are nici un spațiu personal și este adesea izolat de ceilalți, în mod intenționat.
Iau decizii împreună privind viața lor sexuală Vorbesc deschis despre decizia de a avea relații sexuale. Decid împreună evoluția vieții lor sexuale și pot vorbi despre ceea ce este ok și ceea ce nu este ok. Dacă întrețin relații sexuale, vorbesc despre posibilele consecințe împreună, cum ar fi sarcina, boli cu transmitere sexuală sau metode contraceptive.	Face presiuni asupra celuilalt de a întreține relații sexuale, ignorând consecințele Unul dintre parteneri încearcă să-l convingă pe celălalt să întrețină relații sexuale. Sau, ambii parteneri sunt consensual activi sexual, dar ignoră posibilele consecințe negative.	Relații sexuale impuse Doar un singur partener determină cum, când, unde are loc actul sexual. Înaintea sau în timpul actului sexual utilizează amenințări sau abuz.

STRATEGII DE ÎNCHEIERE A RELAȚIILOR ABUZIVE. MODALITĂȚI DE A SPUNE „NU” UNUI POTENȚIAL PARTENER ABUZIV

Există mai multe strategii de a răspunde la presiunea partenerului: a ceda, a refuza propunerea, a explica/argumenta alegerea făcută, a propune alternative, a rupe relația, a recurge la compromis, a negocia.

Dacă relația nu merge și este imposibil de a se ajunge de comun acord la o decizie potrivită pentru ambii, unul dintre parteneri poate alege să pună capăt imediat relației, acceptând propriile sentimente, păstrând stimă de sine, independență, libertate. Doar că a pune capăt unei astfel de relații nu este atât de ușor și nerisicant. De exemplu, persoana abuzivă poate avertiza partenera că dacă îl va părăsi, el se va sinucide: „*Fără tine, viața nu are sens, nu merită trăită.*” Pot exista și cazuri extreme în care el amenință că-și va omorî partenera dacă aceasta va încerca să-l părăsească. El poate spune: „*Dacă nu ești a mea, nu vei fi a nimănui.*”

Abuzul într-o relație poate produce serioase modificări în sfera emoțională, atitudinală, comportamentală, ca de exemplu:

- ☒ stare de încordare, tendința de a fi mereu în „gardă”;
- ☒ incertitudine;
- ☒ îngrijorarea că nu este ceva în regulă cu ea;
- ☒ pierderea încrederii în sine, o stare de îndoială care se accentuează datorită vocii critice interioare;
- ☒ senzația că timpul trece și ea pierde ceva;
- ☒ ezitare în a-și accepta sentimentele și a lua o decizie finală;
- ☒ credința că nu poate schimba nimic, că nu merită alt fel de relație;
- ☒ neîncredere în relațiile viitoare.

Pași de urmat în despărțirea de partenerul abuziv

1. A anunța preventiv rudele, persoanele apropiate despre intenția de a rupe relația cu N.
2. De anunțat din timp pe N despre intenția de a pune capăt relației.
3. Din timp să se pregătească pentru întâlnire, de a stabili întâlnirea într-un loc aglomerat, de preferat în prezența unei persoane apropiate (părinți, prieteni).
4. În nici un caz nu vom acuza sau condamna, cu atât mai mult, nu vom insulta. Dar a fi ferm/ă și fără a da speranțe de continuare a relației în viitor.
5. A motiva hotărârea de a pune capăt relației prin cauze generale: caractere diferite, atitudine diferită față de viață, neînțelegere în comunicare etc.
6. În nici un caz nu vom incita gelozia, spunând, de exemplu, că „*există o altă persoană*” etc.
7. În cazul urmăririlor, de a anunța părinții, profesorii, poliția sau a apela la **Telefonul de Încredere 080088008**.

Cum spunem NU

În cazul în care presiunea în relație nu poate fi evitată, e nevoie de dezvoltat abilitatea de a spune NU. Lupta împotriva presiunilor poate fi în multe cazuri dificilă. Luarea deciziei de a spune NU urmează etape simple.

- ☒ Analizarea situației.
- ☒ Analizarea consecințelor comportamentului.
- ☒ Stabilirea unei decizii proprii:
 - ia o decizie în funcție de ceea ce este bine pentru tine!
 - bazează-ți decizia ținând cont de analizarea posibilelor consecințe ale unei decizii și de efectele deciziei asupra respectului de sine.

- ☑ Exprimarea promptă a deciziei luate. Când decizia este NU, se spune simplu:
- Nu, mulțumesc!
 - Nu sunt interesat!
 - Nu-mi place să fac acest lucru!
 - Am o idee mai bună!
 - Am decis să nu mai fac acest lucru!
 - Am spus deja NU. Nu mă mai deranja!
 - Trebuie să plec.

Tactici prin care suntem manipulați și dezamorsarea lor

Exemple de răspunsuri la „argumente” și „reacții de răspuns”.

Argument	Reacție de răspuns
Toată lumea face asta.	NU. Nu este adevărat, eu nu fac asta. Eu nu sunt toată lumea!
Ai accepta dacă m-ai iubi.	NU. Dacă tu m-ai iubi, nu ai insista.
În felul acesta te maturizezi.	NU. Matur înseamnă să iei decizii înțelepte, nu să faci lucruri care pot avea consecințe grave.
E amuzant, tocmai pentru că nu ar trebui să o faci.	NU. Nu e amuzant, pentru că-mi poate face rău, mie sau familiei mele.
Dacă nu spui „DA”, te părăsesc.	NU. Dacă asta e tot ce vrei, atunci „La revedere!”
De ce-mi spui acum „Nu”?	E dreptul meu să spun NU ori de câte ori vreau, chiar dacă am spus DA în trecut.
Dacă mă iubești, atunci îmi vei permite.	Dacă mă iubești, atunci nu-mi vei cere lucrul acesta!
Fetele stau la coada pe sute de metri ca să se întâlnească cu mine. Să știi că ești o fată norocoasă.	Eu nu rămân la coadă printre multe altele.
Ai un corp atât de minunat, încât îmi este foarte greu să mă mai controlez!	Corpul meu nu e de vânzare!

Cum se simte o persoană ce își apără deciziile

A. După ce reușește să spună NU presiunii

- Se simte mulțumită de sine.
- Câștigă respectul altor persoane.
- Își îmbunătățește relațiile cu părinții.
- Își respectă propriile valori.
- Nu are probleme și îi poate ajuta și pe ceilalți să le evite.

B. Când cedează presiunii partenerului

- Nu mai are încredere în sine pentru că alții au decis în locul ei/lui.
- Pierde respectul altor persoane care observă că nu mai este independent/ă.
- Își indispuce părinții.
- Se poate îmbolnăvi.
- Poate avea probleme la școală.

VIOLENȚA ÎN FAMILIE: FORME, CAUZE, EFECTE. CARACTERUL CICLIC AL VIOLENȚEI

Definiții ale violenței în familie

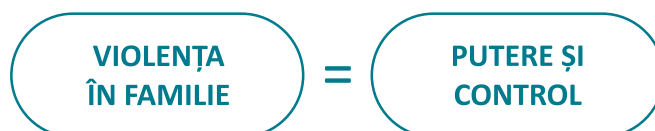
Relațiile de familie pot fi pline de împliniri. Dar ele pot fi încărcate cu cele mai grave tensiuni, ducând oamenii la disperare și supunându-i unui profund sentiment de teamă și vinovăție. Există mai mulți factori distructivi ai familiei, printre care și violența.

În prezent violența în familie este recunoscută drept una dintre cele mai grave probleme sociale cu care se confruntă societățile contemporane, inclusiv Republica Moldova. Spre regret, violența în familie încă este considerată drept o chestiune privată, a cărei soluționare ține doar de membrii familiei.

Conform statisticilor, pe plan mondial, **Organizația Mondială a Sănătății** a estimat că circa **25 la sută** dintre femeile din lumea întreagă sunt violate, bătute, forțate să întrețină relații sexuale sau abuzate în alte moduri pe parcursul vieții, iar **Banca Mondială** a precizat că violența împotriva femeilor constituie o **cauză serioasă a deceselor** și a altor suferințe ale femeilor de vârstă reproductivă. Cel puțin la fel de serioasă ca și cancerul, accidentele rutiere și malaria luate împreună.

Potrivit studiului „*Violența față de femei în familie în Republica Moldova*”, elaborat în 2011 de Biroul Național de Statistică, **6 din 10 femei** (63,4%) s-au confruntat, de la vârsta de 15 ani, cel puțin cu o formă de violență în familie. Totodată, 60 la sută dintre femeile intervievate au raportat violența psihologică, iar 40 la sută dintre femei a suferit, cel puțin o dată, de violență fizică din partea soțului/partenerului pe tot parcursul vieții. Circa 19 la sută dintre femei au fost cel puțin o dată victime ale violenței sexuale din partea soțului/partenerului, iar fiecare a 10 femeie a suferit cel puțin o dată de violență economică.³⁸

Violența în familie - acte de violență fizică, sexuală, psihologică, spirituală sau economică, cu excepția acțiunilor de autoapărare sau de apărare ale altei persoane, inclusiv amenințarea cu asemenea acte, comise de către un membru de familie în privința altui membru al aceleiași familii, prin care s-a cauzat victimei prejudiciu material sau moral.



Violența este un comportament învățat cu scopul de a obține **Putere** și **Control**

Trăsături distincte ale violenței în familie

Violența în familie se deosebește de alte forme ale violenței (în stradă, serviciu, școală) prin câteva trăsături. Iată care sunt acestea.

- ☑ Agresorul are acces permanent la victimă. În spațiul privat al casei nu există locuri sigure și de aceea agresorul are control total asupra victimei.
- ☑ Violența în familie se produce cu scopul de a controla și a domina, de a menține puterea asupra membrilor familiei.
- ☑ Violența are loc în formă ciclică, cu episoade repetate, tot mai dese și severe în timp.
- ☑ Toți membrii familiei violente devin victime directe sau indirecte ale agresorului (membrii familiei sunt supuși violenței sau sunt martori ai actelor de violență).
- ☑ În cazul violenței în familie apar modificări în personalitatea tuturor celor implicați. Victima violenței în familie (VVF) își va pierde treptat stima de sine și va dezvolta anumite tipuri de comportamente prin care va încerca să facă față situației. De exemplu, femeile devin agresive cu copiii lor sau chiar cu

38. Violența față de femei în familie în Republica Moldova. Studiu elaborat de Biroul Național de Statistică, ediția I, 2011.

agresorul; copiii crescuți în atmosferă de violență „moștenesc” în proporție de 75 la sută comportamentul violent.

- ☑ Între victimă și agresor există relații emoționale. Victimele ajung să se simtă legate emoțional de agresor, sunt de partea acestuia în cazul când cineva din afară încearcă să ia măsuri împotriva lui; e o manifestare patologică a atașamentului (acest atașament al femeilor abuzate este numit sindromul Stockholm).
- ☑ Caracterul secret, privat al violenței în familie. Prea puține persoane, victime ale abuzului în familie, doresc să vorbească despre ceea ce li se întâmplă în familie. În general, victima este femeie (91% din cazuri), violența fiind înrădăcinată în inegalitățile de gen și în structurile tradiționale de putere instituționalizată. Fenomenul violenței în familie devine și mai complicat nu numai datorită faptului că este susținut social, dar și pentru că se manifestă prin diferite tipuri și forme.

Forme de manifestare a violenței în familie și violenței sexuale

- ☑ **Violență în familie** (Conform art.2 al Legii Nr.45 cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie):

Violența în familie poate să îmbrace forme diverse, mai mult sau mai puțin vizibile, precum violența fizică, psihologică, sexuală, economică și spirituală.³⁹

Violență fizică - vătămare intenționată a integrității corporale ori a sănătății prin lovire, îmbrâncire, trântire, tragere de păr, înțepare, tăiere, ardere, strangulare, mușcare, în orice formă și de orice intensitate, prin otrăvire, intoxicare, alte acțiuni cu efect similar;

Violență sexuală - orice violență cu caracter sexual sau orice conduită sexuală ilegală în cadrul familiei sau în alte relații interpersonale, cum ar fi violul conjugal, interzicerea folosirii metodelor de contracepție, hărțuirea sexuală; orice conduită sexuală nedorită, impusă; obligarea practicării prostituției; orice comportament sexual ilegal în raport cu un membru de familie minor, inclusiv prin mângâieri, sărutări, pozare a copilului și prin alte atingeri nedorite cu tentă sexuală; alte acțiuni cu efect similar.

Violență psihologică – impunere a voinței sau a controlului personal; provocare a stărilor de tensiune și de suferință psihică prin ofense, luare în derâdere, înjurare, insultare, poreclire, șantajare, distrugere demonstrativă a obiectelor, amenințări verbale, afișare ostentativă a armelor sau lovire a animalelor domestice, neglijare; implicare în viața personală; acte de gelozie; impunere a izolării prin detenție, inclusiv în locuința familială; izolare de familie, de comunitate, de prieteni; interzicere și/sau creare a impedimentelor în realizarea profesională ori interzicere și/sau creare a impedimentelor în realizarea programului educațional în instituția de învățământ; persecutare prin contactarea sau încercarea de a contacta prin orice mijloc sau prin intermediul altei persoane victima căreia i s-a cauzat o stare de anxietate, frică pentru siguranța proprie ori a rudelor apropiate, fiind constrânsă să-și modifice conduita de viață; depozitare de acte de identitate; privare intenționată de acces la informație; alte acțiuni cu efect similar.

Violență spirituală - subestimare sau diminuare a importanței satisfacerii necesităților moral-spirituale prin interzicere, limitare, ridiculizare, penalizare a aspirațiilor membrilor de familie, prin interzicere, limitare, luare în derâdere sau pedepsire a accesului la valorile culturale, etnice, lingvistice sau religioase; impunere a unui sistem de valori personal inacceptabile; alte acțiuni cu efect similar sau cu repercusiuni similare.

Violență economică - privare de mijloace economice, inclusiv lipsire de mijloace de existență primară, cum ar fi hrană, medicamente, obiecte de primă necesitate; abuz de variate situații de superioritate pentru a sustrage bunurile persoanei; interzicere a dreptului de a poseda, folosi și dispune de bunurile

39. Mitrofan I. și Ciupercă C. Incursiune în psihosociologia și psihosexologia familiei. Editura „Mihaela Press”, București, 1998, pag. 14.

Notă. Majoritatea cazurilor de violență se prezintă ca o combinație de violență fizică, psihologică și sexuală și include, după caz, o violență economică sau spirituală.

☑ **Infrațiuni privind viața sexuală** (Conform Capitolului IV Infrațiuni privind viața sexuală, CODUL PENAL al R.Moldova):

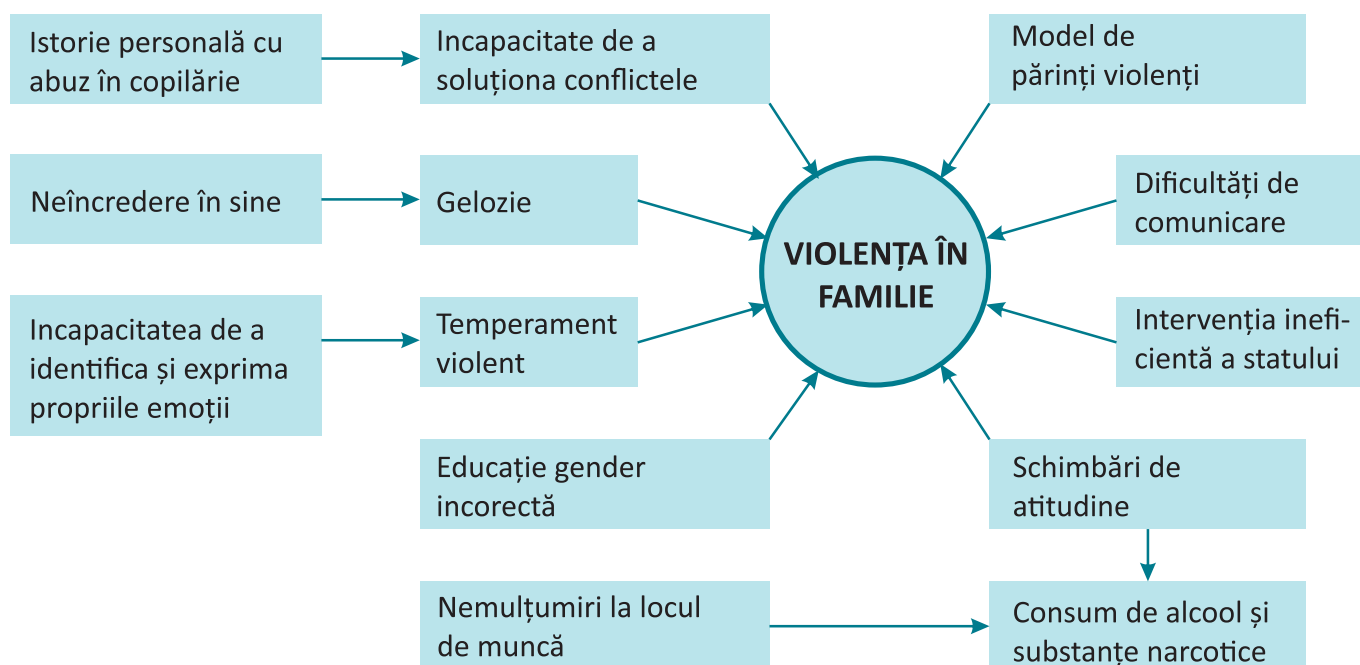
Violul - raportul sexual săvârșit prin constrângere fizică sau psihică a persoanei sau profitând de imposibilitatea acesteia de a se apăra ori de a-și exprima voința.

Hărțuirea sexuală - manifestarea unui comportament fizic, verbal sau nonverbal, care lezează demnitatea persoanei ori creează o atmosferă neplăcută, ostilă, degradantă, umilitoare, discriminatorie sau insultătoare cu scopul de a determina o persoană la raporturi sexuale ori la alte acțiuni cu caracter sexual nedorite, săvârșite prin amenințare, constrângere, șantaj

Acțiunile perverse- acțiuni săvârșite față de o persoană despre care se știa cu certitudine că nu a împlinit vârsta de 16 ani, constând în exhibare, atingeri indecente, discuții cu caracter obscen sau cinic purtate cu victima referitor la raporturile sexuale, determinarea victimei să participe ori să asiste la spectacole pornografice, punerea la dispoziția victimei a materialelor cu caracter pornografic, precum și în alte acțiuni cu caracter sexual.

Cauzele violenței în familie

Exista o multitudine de factori care cauzează violența în familie.



Cauze de ordin psihologic

Un agresor poate avea **o istorie personală cu abuz**. Mai concret, în copilărie a fost agresat sau maltrat de părinți, iar această trauma a declanșat o atitudine general negativă față de oameni. La el se dezvoltă o agresivitate din necesitatea de a se apăra, de a demonstra celor din jur că este bun sau mai puternic. Un astfel de bărbat, este predispus unor comportamente violente la adresa apropiaților pe care-i asociază cu imaginea părinților lui care l-au privat de afecțiune.

Deseori o persoană violentă nu este învățată să-și recunoască propriile emoții, să identifice cauza ce le-a provocat; respectiv **nu-și poate exprima în mod adecvat emoțiile**. Furia față de parteneră o manifestă, de

regulă, prin strigăte și lovituri și nu prin comunicare.

O altă cauză a violenței este **nesiguranța de sine** a partenerilor. Asume o imagine de sine scăzută naște frica de a pierde partenerul: ei devin foarte geloși, văd în orice atitudine, gest sau comportament al partenerei un semn de trădare. Aceste trasături și declanșează comportamente foarte violente.

Cauze de ordin social

Violența în familie este consecință directă a **organizării de tip patriarhal** ce a dominat și continuă să domine societatea contemporană. Într-o ordine de tip patriarhal, bărbații mențin o poziție privilegiată și domină femeia, monopolizând instituțiile sociale. Ceea ce este specific acestor modele este conceptul de *control coercitiv (de constrângere)* al femeii de către bărbat prin intermediul a diverse tactici, precum intimidarea, abuzul emoțional, izolarea, negarea și blamarea, folosirea copiilor, acolo unde e cazul, instaurarea unor privilegii masculine, abuzul economic și folosirea coerciției și amenințărilor.

În **lipsa unui loc de muncă** bine plătit și asigurarea cel puțin a mijloacelor de existență, bărbatul care are o familie de întreținut, nemaisuportând presiunea cauzată de nesatisfacerea măcar a trebuințelor vitale, se refugiază în bautură, iar partenera ajunge să fie asemenea unui „paravan” în care sunt descarcate toate tensiunile bărbatului.

E de menționat aici și factorul **politic-legislativ** - familia și spațiul său a fost considerat multă vreme ca fiind tabu, violența în familie fiind considerată o chestiune privată și în trecut nu au existat prevederi legale care ar pedepsi violența în familie. La moment, deși avem o legislație bună în domeniu, mai avem de lucru încă la mecanismul de implementare a acesteia.

NOTA BENE:

Este important de menționat faptul că nici unul din factorii enumerați, luați în mod separat, nu constituie o cauză a violenței în familie. Violența apare la sumarea a mai multor factori de ordin psihologic, social, legislativ. Prioritari sunt, desigur, factorii psihologici; ceilalți factori doar intensifică, facilitează sau pot servi doar ca o justificare a apariției violenței în familie.

Cine este responsabil și pentru ce?

Responsabilitatea fiecărui act de violență psihologică, fizică sau sexuală revine persoanei care îl exercită, oricare ar fi motivele invocate. Nu atitudinea sau acțiunile celuilalt fac ca agresorul să fie violent, ci propria decizie de a folosi violența ca pe o formă de pedeapsă. Această decizie îi aparține agresorului și nu are nici o scuză. Comportamentul celuilalt nu poate fi considerat în niciun caz drept cauză a violenței, ci cel mult ca element declanșator.

Situațiile următoare constituie elemente declanșatoare frecvente: o acumulare de frustrări, un dezacord sau un conflict, un refuz al celuilalt de a se supune nevoilor sau dorințelor agresorului, o dorință de independență, autonomie din partea celuilalt, o dorință de separare sau un refuz de contact după o despărțire.

Dar asemenea contexte pot oferi elemente declanșatoare pentru violență numai datorită așteptărilor nepotrivite ale unei persoane de la partener sau parteneră, datorită dorinței acelei persoane ca partenera să fie supusă și să îi îndeplinească dorințele și nevoile fără să mai țină cont de propria persoană. Atunci când persoana autoare a violenței caută justificări în comportamentul victimei, tinde să se sustragă responsabilității. Agresorul poate oricând alege mai degrabă să părăsească un loc, decât să acționeze violent.

Dacă, așa cum am subliniat mai sus, victima nu este responsabilă pentru violența exercitată de către partener, în schimb este responsabilă pentru asigurarea propriei siguranțe și a siguranței copiilor. Ea este cea care ar trebui să se protejeze și să întrerupă relația cu agresorul sau să solicite ajutor dacă nu este în măsură să se protejeze singură, ceea ce se întâmplă în mod frecvent (mai ales din cauza fricii și a efectelor secundare grave ale stării de frică îndelungate).

Mituri și realități despre violența în familie⁴⁰

Mit	Realitate
Violența în familie este caracteristică familiilor sărace sau cu un statut social scăzut.	Violența în familie poate apărea în toate familiile, indiferent de statutul socio-economic. Mitul a apărut deoarece exista o probabilitate mai mare ca în atenția agențiilor specializate să intre persoane provenind din familii cu venituri reduse, familiile cu resurse mai multe uneori ascund violența mai bine.
Consumul de alcool și droguri cauzează violență în familie	Nu există nici un argument și nici o dovadă a faptului că alcoolul este o cauză directă a violenței în familie. Sunt dovezi care susțin coexistența consumului de alcool și a violenței în familie și facilitarea actelor de violență. Mulți bărbați care își bat soțiile nu consumă alcool. Bărbații care consumă alcool și își bat soțiile, de obicei, nu bat oameni de pe stradă, nu își bat părinții sau șefii. Ei își îndreaptă violența doar asupra soțiilor lor. Deseori aceștia continuă să-și bată soțiile și atunci când nu consumă alcool. Un agresor poate folosi dependența de alcool în calitate de scuză pentru violență, ori alcoolul îl poate lipsi de discernământ referitor la forța exercitată. Totuși, alcoolul nu este cauza.
Bărbații violenți nu-și pot controla violența.	Bărbații violenți cred deseori acest lucru. Această convingere permite agresorului neasumarea responsabilității față de actele comise. Majoritatea celor care își agresează soțiile își controlează comportamentul violent față de alte persoane, cum ar fi prietenii sau colegii, unde nu există nevoia de dominare și control. Violența în familie este o conduită intenționată. Agresorii folosesc actele de violență și o serie de comportamente, inclusiv intimidarea, amenințarea, abuzul psihologic, izolarea etc. pentru a exercita coerciția și controlul asupra victimei. Ei își aleg cu atenție tacticile.
Persoanele violente sunt bolnave psihic sau au personalități psihopate.	Studiile clinice asupra persoanelor care își abuzează partenerul/pertenera nu susțin această afirmație. Marea majoritate a persoanelor agresive nu prezintă suferințe psihice și nici nu au personalități psihopate. Mulți agresori sunt persoane obișnuite, respectabile, cu capacitatea de a se controla. Provin din toate clasele sociale și ocupaționale, iar violența se manifestă doar în familie.
Unele femei merită să fie abuzate; ele provoacă abuzul.	Nu există justificări pentru violența în familie. De prea puține ori violența este punctul culminant al unei dispute și de cele mai multe ori femeile nu primesc semnale premergătoare atacului. Multe femei abuzate fac tot posibilul pentru a evita episoadele violente. În relațiile abuzive există percepția că bărbatul are dreptul de a-și domina și controla partenera.

40. Cazacov Vladimir [et al.]. Ghid practic privind intervenția eficientă a poliției în cazurile de violență în familie / Centrul de Drept al Femeilor, Min. Afacerilor Interne al Rep. Moldova, Inspectoratul General al Poliției; Chișinău: 2015. p.12-15

Femeilor le face plăcere să fie abuzate	Acest mit a apărut pe baza observației că multe femei rămân lângă partener, în ciuda abuzului suferit. Sunt multe motive pentru care femeile nu-și părăsesc partenerul. Multor femei le este teamă să plece.
Pentru familie întotdeauna este mai bine să rămână împreună	La fel ca în toate societățile, și în Moldova se pune accentul pe integritatea familiei. Totuși, atunci când abuzul are loc în cadrul familiei, locuința devine un loc nesigur pentru victimă. Deseori forțarea femeilor și copiilor de a rămâne într-o relație abuzivă este o sentință la moarte. Dacă originea violenței nu este identificată și abuzatorul nu este tras la răspundere pentru acțiunile lui, violența cu siguranță va continua, iar aceasta poate pune în pericol familia și va avea un impact negativ asupra tuturor membrilor familiei, inclusiv asupra copiilor care sunt martorii violenței.

Efectele violenței în familie

Violența în familie are ca efect principal distrugerea sentimentului de securitate personală. Dacă se însoțește și de violența sexuală, se adaugă și o violare gravă a spațiului intimității care ar trebui să fie cu atât mai mult guvernat de siguranță și libertate de alegere.

Efecte asupra sănătății mentale:

- ☑ **Pe termen scurt:** stimă de sine care scade treptat, simț autocritic exagerat, sentiment de neajutorare acut, accentuarea sentimentului de vinovăție pentru eșecul relației de cuplu și din viața familială
- ☑ **Pe termen lung:**
- **Tulburare de stres posttraumatic** – rezultă din interacțiunea complexă între felul de a fi al persoanei dinaintea de eveniment, experiențele similare din trecut, severitatea traumei și alte evenimente care au loc pe parcursul procesului de recuperare. Trauma este un lucru extrem de personal. Tulburarea se caracterizează prin intruziuni repetate ale amintirilor dureroase în conștiință, însoțite de o excitabilitate crescută, precum și de încercări constante de a preveni reapariția amintirilor, prin intermediul unor strategii active și pasive de evitare. Acest model al intruziunii și evitării are drept efect acumularea progresivă a simptomelor și a unor dizabilități în perioada care urmează expunerii la traumă.
- **Depresie** – rezultă din sentimentul profund de autoculpabilizare al victimei, care o determină pe aceasta să se critice intensiv și să fie incapabilă să întrevadă în viitor fericire sau plăcere. Cercul vicios al depresiei se caracterizează prin energie și motivație scăzute, oboseală ceea de determină reducerea activităților și neglijarea care mențin sentimentele de culpabilizare și lipsă de speranță.
- **Anxietate** – Stresul psihologic la care sunt supuse victimele abuzurilor este variabil, totuși unele simptome pot fi explicate prin contextul care provoacă teamă și anxietate și prin suferințele psihice consecutive expunerii la factorii de stres traumatic: pericolul de deces, leziune severă sau violență sexuală.

Efecte asupra sănătății fizice:

- ☑ **Pe termen scurt:** răni, plăgi, vânătăi, echimoze, etc sunt semnele directe cel mai des întâlnite pe față, gât, torace, piept.

- ☑ **Pe termen lung:** dureri sau stări de disconfort asociate cu diverse simptome recurente ale sistemului nervos central, precum dureri de cap, dureri de spate, stări de leșin sau convulsii. De asemenea, starea de abuz prelungit se asociază și cu o vulnerabilitate mai crescută la boală în genere, și, ca o consecință directă, cu o paletă largă de simptome și tulburări asociate cu stări cronicizate de teamă și stres, precum tulburările funcțiilor gastrointestinale și alte tulburări ale sistemului digestiv, infecții virale, și probleme cardiace.

Efecte comportamentale:

- un comportament distructiv al stării de sănătate (fumat, sex neprotejat), un consum de alcool sau droguri, vătămarile corporale, autoagresivitate și tendințe suicidale.

Efecte asupra societății:

- scăderea productivității, absenteism, șomaj, schimbări nejustificate ale rezidenței și ale locurilor de muncă, creșterea utilizării serviciilor sociale și de sănătate, juridice și polițienești.

Influențe asupra dezvoltării copiilor

Într-o familie în care există violență, copiii cresc într-o atmosferă în care nevoile lor de bază (nevoia de siguranță, de viață ordonată, de dragoste) sunt profund neglijate. O mamă victimă a violenței soțului este mai puțin capabilă să asigure îngrijirile de bază necesare copilului (hrană, casă, igienă, haine, sănătate fizică) sau să-l protejeze pe acesta de răniri, accidente, pericole fizice sau sociale. Copleșită de rușine pentru ceea ce i se întâmplă, de sentimentul eșecului în cea mai importantă relație interpersonală, de teroare, de autoacuzatii, victima nu mai este capabilă de a juca nici unul din rolurile impuse de viața familiei.

Copiii care cresc în familii violente dezvoltă comportamente și o condiție fizică ce-i face ușor de recunoscut. Ei prezintă o serie de probleme după cum se vede din schema de mai jos:

Probleme fizice:

boli inexplicabile, expuși la accidente în casă și în afara casei, dezvoltare fizică mai lentă;

Probleme psihologice:

neîncredere în sine, depresie, comparare cu viața mai fericită a colegilor;

Probleme școlare:

neîncredere, eliminare, schimbări bruște în rezultatele școlare, lipsa de concentrare, lipsa de maniere sociale;



Probleme emoționale și mentale:

frici inexplicabile, vină, frică de abandon, izolare, mânie, frică de răniri și moarte;

Probleme de comportament:

agresivitate sau pasivitate la agresiunile celorlalți, probleme cu somnul, bătaii, fuga de acasă, relații premature pentru a scăpa de acasă, mutilare, consum de droguri și alcool, minciuna;

Identificare cu eroi negativi –

de obicei, băieții copiază comportamentul tatălui

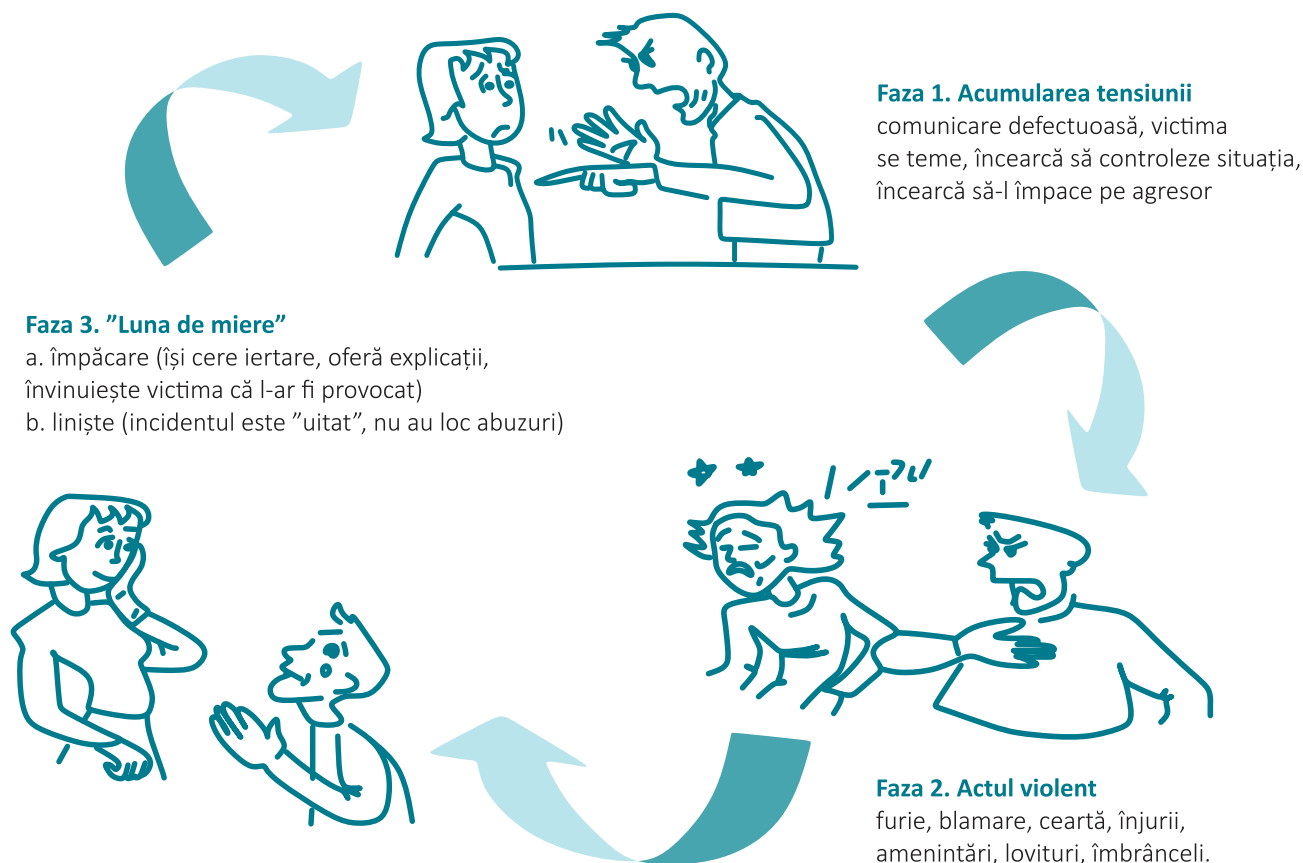
Ciclu violenței în familie

O relație violentă are un caracter ciclic, care se desfășoară continuu, **în trei faze.**

Acestea variază ca durată și intensitate fiind influențate de evenimentele din viața cuplului și care sunt precedate de o perioadă denumită *Perioada de curtare*- comportament extrem de dragăstos și flatant al agresorului față de victima sa.

Faptul că față de victimă comportamentul este unul iubitor și atent este suficient de puternic pentru a anula semnele agresivității manifestate față de alți oameni. Agresorul recurge la mărturisiri intime despre secvențe de abuz din copilărie care o conving de nevoia de a-i înțelege trecutul dificil ca justificări a manifestărilor actuale. Relațiile cu familia și prietenii sunt reduse, treptat victima fiind izolată.

Starea de intimitate dorită se instalează!
Planul de seducere a funcționează!
Ciclul violenței poate începe!



FAZA 1 – Acumularea tensiunii

Agresorul urmărește comportamentul victimei. Caută s-o învinuiască de orice, apar nemulțumiri nejustificate rațional, de unde și amenințările. Victima este foarte atentă și încearcă prin orice modalități să evite abuzul. Se află în tensiune permanentă, îi îndeplinește orice capriciu.

Treptat, cu cât tensiunea este mai mare:

- ☑ **Victima** - supărarea, furia crește, scade controlul asupra situației, metodele prin care reușea să evite incidentele nu mai funcționează, este incapabilă să restabilească echilibrul și să se apere;
- ☑ **Agresorul** - nu mai încerca să se controleze, devine mai posesiv, brutal, umilirile sunt mai acute, agresivitatea verbală va crește;

Tensiunile NU mai pot fi controlate, ele izbucnind la cel mai mic incident!

FAZA 2 – Acțiunea violentă

Presupune o descărcare necontrolată a tensiunii prin lovituri, strigăte violente, bătăi crunte. Controlul se intensifică, iar victima nu mai poate pune capăt acestei faze.

Ce simt ambele părți?

- ☑ Agresorul vrea să-i dea o lecție, să o disciplineze. În astfel de momente furia îl orbește! Este un joc

„de-a puterea”, destinat să-i arate victimei „cine este șeful”.

- ☑ Victima nu opune rezistență, e tăcută pentru a nu-i alimenta furia. Dacă victima se opune, agresorul va deveni și mai violent. Este un joc „de-a puterea”, destinat să-i arate victimei „cine este șeful”.
- ☑ **Cât durează?** De obicei, **între 2 și 24 ore**, uneori și mai mult. În medie, între o zi și o săptămână sau chiar două. Este cea mai scurtă fază.

FAZA 3. „Luna de miere”

O perioadă neobișnuit de calmă / tensiunea dispare;

☑ **Agresorul**

- **Pare să-și regrete** comportamentul, este extrem de afectuos, drăguț.
- **Imploră iertarea.** Scuzele sunt o dovadă că agresorul recunoaște că un eveniment nepotrivit a avut loc, dar nu sunt neapărat un semn că el își și asumă responsabilitatea pentru ceea ce a făcut.
- Găsește justificări violenței - dări de seamă ce recunosc existența actului.
- Explică de ce acțiunea a fost potrivită, rezonabilă, necesară sau că acțiunea nu a fost așa de rea.
- O copleșește cu cadouri și apelează la rude și copii pentru a obține iertarea și pentru a o convinge că "a fost pentru ultima dată.
- Promite că se va schimba.

☑ **Victima**

- Dacă la sfârșitul celei de-a doua faze, ea părea a dori să pună capăt relației/căsătoriei, acum tinde să dea crezare jurămintelor lui/ rugăminților rudelor.
- Valorile tradiționale asociate maternității, căsătoriei etc. o determină să-l ierte și să-și asume responsabilitatea schimbării soțului.
- Crede cu tărie, chiar dacă se află pe patul de spital, că acesta este bărbatul cu care s-a căsătorit și nu cel dinainte – este fragil și nesigur și are nevoie de ea.

Se creează iluzia că între parteneri crește legătură sufletească, emoțională.

Durata acestei perioade nu este nici ea bine determinată, uneori putând dura mai mult ca faza a doua, dar este mai scurtă decât prima. Alteori această fază se suprapune parțial peste prima fază. Dacă perioada de iubire este urmată rapid de o perioadă de intensă tensiune, femeia își poate pierde controlul asupra urii și-și poate răni sau chiar ucide partenerul!!!

În timp:

- Intervalul de timp dintre faze se reduce de la luni la săptămâni, la zile, la ore.
- Manifestările violente se intensifică (capătă forme mai grave).
- Treptat faza „Luna de miere” dispare.

PREVEDERILE LEGISLAȚIEI PRIVIND COMBATEREA VIOLENȚEI ÎN FAMILIE

Cadrul legal la nivel internațional

Cel mai atotcuprinzător și complex act internațional în domeniu este **Convenția Consiliului Europei privind prevenirea și combaterea violenței împotriva femeilor și violenței în familie** (cunoscută mai mult sub denumirea de Convenția de la Istanbul)

Aceasta se bazează pe înțelegerea faptului că violența împotriva femeilor este o formă de violență în bază de gen, comisă împotriva femeilor tocmai pentru că ele sunt femei. Este obligația statului să valorifice Convenția de la Istanbul pe deplin, sub toate aspectele sale, și să ia măsuri pentru a preveni violența împotriva femeilor, pentru a-și proteja victimele și a trage la răspundere abuzatorii (făptuitorii). Eșecul în asigurarea implementării acestor prevederi se consideră responsabilitatea statului. Convenția nu lasă loc pentru interpretări în acest sens: nu poate fi vorba despre o adevărată egalitate între femei și bărbați, atât timp cât femeile se confruntă cu violență în bază de gen pe scară largă, iar agențiile și instituțiile de stat preferă „să închidă ochii” la aceste lucruri.

Convenția de la Istanbul a fost semnată de Republica Moldova la 7 februarie 2017 și ratificată, de către Parlamentul Republicii Moldova, în lectură finală, la 14 octombrie 2021, intrând în vigoare la 1 mai 2022.

Cadrul legal la nivel național

Legislația națională în domeniul combaterii și prevenirii violenței în familie

Constituția Republicii Moldova consfințește respectarea și ocrotirea persoanei drept o îndatorire primordială a statului, precum și egalitatea cetățenilor în fața legii și a autorităților publice, fără deosebire de rasă, naționalitate, origine etnică, limbă, religie, sex, opinie, apartenență politică, avere sau de origine socială.

Statul garantează fiecărui om dreptul la integritate fizică și psihică, inviolabilitatea libertății individuale și siguranței persoanei⁴, ocrotește viața intimă, familială și privată. Viața intimă a persoanei și libertatea ei individuală includ inviolabilitatea și libertatea în plan sexual.

Pentru realizarea dezideratelor constituționale, în 2007, a fost adoptată Legea nr. 45 cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie.

Legea Nr. 45 cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie, adoptată la 01.03.2007.

În vigoare din 18.09.2008.

Legea stabilește cadrul instituțional cu detalizarea sarcinilor autorităților competente, prevede crearea centrelor /serviciilor de reabilitare a victimelor și agresorilor, a unui mecanism de soluționare a cazurilor de violență și protecție. **Legea cuprinde:**

- ☒ Noțiunile de bază ale violenței: definiții, forme ale violenței în familie
- ☒ Precizează cine sunt subiecții acțiunilor de violență:

a) în condiția de conlocuire: persoanele aflate în căsătorie, în divorț, sub tutelă și curatelă, rudele, afinii lor, soții rudelor, persoanele aflate în relații asemănătoare celor dintre soți (concubinaj) sau dintre părinți și copii; afinii lor, soții rudelor, persoanele aflate în relații asemănătoare celor dintre soți (concubinaj) sau dintre părinți și copii;

b) în condiția de locuire separată: persoanele aflate în căsătorie, în divorț, rudele, afinii lor, copiii adoptivi, persoanele aflate sub curatelă, persoanele care se află ori s-au aflat în relații asemănătoare celor dintre soți (concubinaj).

- ☒ Specifică care sunt autoritățile și instituțiile abilitate cu funcții de prevenire și combatere a violenței în familie, inclusiv care sunt competențele acestora;
- ☒ Descrie mecanismul de soluționare a actelor de violență în familie (atât prevederi pentru victima violenței în familie, în sensul protecției și securității ei, cât și prevederi în sensul lucrului cu agresorul).

Măsuri/instrumente de protecție (în baza Legii.45):

ORDINUL DE RESTRICȚIE DE URGENȚĂ în privința agresorului – măsură provizorie de protecție, menită să asigure siguranță victimei și altor membri ai familiei în locuința lor și în afara acesteia, aplicată de Poliție, prin care are loc **înlăturarea imediată a agresorului din locuința familiei pe o perioadă de până la 10 zile** și stabilirea unor interdicții în vederea prevenirii repetării/comiterii acțiunilor violente.

Organul de poliție are dreptul să aplice în privința agresorului una sau mai multe dintre următoarele măsuri:

- a) obligarea de a părăsi temporar locuința comună ori de a sta departe de locuința victimei;
- b) interzicerea de a se apropia de victimă, respectând distanța ce ar asigura securitatea acesteia și excluzând orice contact vizual cu victima și/sau copiii;
- c) interzicerea oricărui contact, inclusiv telefonic sau prin orice alte mijloace de comunicare, cu victima și/sau copiii;
- d) interzicerea de a păstra și purta arma.

ORDONANȚA DE PROTECȚIE- act legal prin care instanța de judecată, în **24 de ore de la primirea cererii**, aplică măsuri de protecție printre care:

- a) obligarea de a părăsi temporar locuința comună ori de a sta departe de locuința victimei
- b) obligarea de a sta departe de locul aflării victimei;
- c) obligarea de a nu contacta victima, copiii acesteia;
- d) interzicerea de a vizita locul de muncă și de trai al victimei;
- e) obligarea, pînă la soluționarea cazului, de a contribui la întreținerea copiilor pe care îi are în comun cu victima;
- f) obligarea de a plăti cheltuielile și daunele cauzate prin actele sale de violență, inclusiv cheltuielile medicale și cele de înlocuire sau reparare a bunurilor distruse sau deteriorate;
- g) limitarea dispunerii unilaterale de bunurile comune;
- h) obligarea de a participa la un program de tratament sau de consiliere;
- i) stabilirea unui regim temporar de vizitare a copiilor săi minori;
- j) interzicerea de a păstra și purta armă.

Persoanele care pot depune cerere despre comiterea actelor de violență în familie sunt:

- *Victima personal sau prin reprezentant legal*
- *Organul de poliție (subdiviziunile teritoriale)*
- *Organul de asistență socială*
- *Procurorul*
- *în cazul protecției intereselor copilului sau a persoane incapabile - autoritatea tutelară locală (primarul) sau procurorul*

La examinarea cererii victimei violenței în familie privind aplicarea măsurilor de protecție, instanța de judecată solicită coordonatorului oficiului teritorial al Consiliului Național pentru Asistență Juridică Garantată de Stat desemnarea neîntârziată a unui avocat pentru apărarea intereselor victimei.

Asistența juridică se acordă victimei gratuit.

Examinarea corporală a victimei și perfectarea actelor de constatare medico-legală a gravității vătămării integrității corporale sau a sănătății **se efectuează gratuit** în cazurile prevăzute de lege.

Ordonanța de protecție se aplică pe un termen de până la **3 luni** și poate fi prelungită în cazul unei cereri repetate sau al nerespectării interdicțiilor impuse anterior.

Respectarea ordonanței de protecție se aplică cu **monitorizare electronică** – adică agresorul va fi supravegheat de la distanță, prin sistemele GPS, utilaj telefonic fix sau mobil printr-o **brățară specială instalată la mână sau picior**. Astfel, victima va putea solicita ajutor înainte ca agresorul să se apropie de ea.

Prejudiciul material și moral - Victima violenței în familie are dreptul să ceară agresorului repararea, în condițiile legii, a prejudiciului material și moral cauzat prin actele de violență, iar statului – repararea prejudiciului material și moral ca urmare a neasigurării asistenței și protecției adecvate.

De asemenea, victima violenței în familie căreia i s-a cauzat vătămarea gravă a integrității corporale sau a sănătății beneficiază de o compensație financiară din partea statului pentru prejudiciul cauzat prin infracțiune, în condițiile stabilite de legislație.

Totodată, legislația în domeniu prevede și crearea atât a centrelor/serviciilor de asistență și protecție a victimelor și copiilor lor, cât și a centrelor de asistență și consiliere pentru agresorii familiali.

Violența în familie este un fenomen care trebuie să fie nu doar în grija statului și a organizațiilor neguvernamentale, dar și a fiecărui om din societate în parte.

SERVICII DE SUPT ȘI CONSILIERE ÎN CAZURI DE VIOLENȚĂ ȘI ABUZ ÎN FAMILIE

Fiecare din noi este un actor al societății, iar dacă constatăm că au loc abuzuri, violență împotriva altor persoane în propria lor familie, avem datoria umană de a ne informa și a acționa vizavi de această situație.

Cine poate sesiza cazurile de violență în familie?

- ☑ **Orice persoană care este martoră la acte de violență în familie** sau care are bănueli rezonabile că au fost comise asemenea acte ori că sunt posibile acte de violență are dreptul să comunice acest lucru autorităților abilitate cu funcții de prevenire și combatere a violenței în familie.
- ☑ **Profesioniștii** cărora, prin lege, le sunt impuse reguli de confidențialitate **sunt obligați** să raporteze autorităților competente orice bănueli rezonabile despre comiterea actului de violență asupra copiilor.
- ☑ **Raportarea** actelor de violență **în privința persoanelor adulte** se face cu acordul victimei. **Acordul** victimei **NU este necesar** în cazurile de vătămare medie sau gravă a integrității corporale sau a sănătății, în cazurile de folosire a armei, în cazurile în care victimele sunt deosebit de vulnerabile pe motiv de dizabilitate sau capacități intelectuale reduse.

(Art 12. Sesizarea cazurilor de violență în familie, Legea nr 45)

Abilitatea de a cere și a oferi ajutor

Fiecare dintre noi este un membru al societății, iar dacă constatăm că au loc nedreptăți, abuzuri, violență împotriva altor persoane în propria lor familie, avem datoria umană de a ne informa și a acționa vizavi de această situație.

A. Abilitatea de a ajuta o persoană supusă violenței în relație

Dacă o persoană care nu este supusă violenței, dar i s-a întâmplat să asiste la un episod de violență de orice fel, este important să nu tacă, să nu uite, să nu gândească „nu este treaba mea”, să nu considere că nu trebuie să se amestece în situații personale care n-o privesc. În astfel de cazuri este important:

- să nu ignore niciodată aceste situații și să asculte persoana fără a o judeca;
- a-i garanta maximă rezervă și discreție;
- a nu-i impune soluțiile proprii și a nu o împinge să ia decizii pripite, ci a-i respecta ritmul de luare a deciziei și a-i rămâne aproape;
- a-i da informațiile necesare despre organizațiile care o pot ajuta; eventual a o însoți.

Dacă nu vorbește despre situația de abuz, o poate ajuta prin un set de fraze:

- Ce te îngrijorează? Poți vorbi despre asta?
- Indiferent ce te deranjează, ai să te simți mai bine dacă vorbești despre acel lucru.
- Nu-i nimic dacă nu vrei să vorbești acum, sunt dispus să te ascult când alegi tu.
- Toți ne temem de ceva.
- Poți să scrii problema pe hârtie și să-mi dai să citesc.
- Știu că-ți făceai griji în legătură cu...? S-a rezolvat sau încă te mai deranjează?
- Cred că te frământă ceva/mi se pare că ești supărată. Vrei să discutăm despre asta?
- Când vorbești/faci așa, știu că s-a întâmplat ceva. Vrei să vorbim despre asta?

B. Abilitatea de a cere ajutor

Ideea că a cere ajutorul cuiva te arată ca o persoană slabă este, din păcate, destul de răspândită. La vârsta adolescenței, dorința de a părea matur și independent accentuează această convingere. Tendința de a ne descurca fără a ne împărtăși greutățile și emoțiile cu persoanele din jur, care țin la noi, poate crea distanță, neînțelegeri. Ne gândim că nu trebuie să deranjăm pe alții, că ei nu ne vor înțelege sau că oricum nu ne pot ajuta. În realitate, oamenii care reușesc să ne ajute în diferite situații se simt utili, mai siguri în forțele lor, mai aproape de semenii și au sentimentul că aparțin comunității.

Persoanele care cer ajutorul altora atunci când au nevoie sunt sigure de sine și nicidecum slabe și dependente. Avem dreptul să ne simțim neputincioși în anumite momente, să fim iritați și să nu ne putem descurca singuri în unele situații, în deosebi în cazurile de violență în relații. Pentru ca persoana care are nevoie de ajutor să-l solicite, ea trebuie să aibă nu doar abilități, dar și încredere în oamenii din jur – convingerea că ei pot fi de folos în anumite situații și că vor aborda cu respect o problemă străină (nu vor provoca eventuale bârfe care se pot răspândi, în cazul în care vorbește cuiva despre problemele lui din relație).

Dezvoltarea capacității de a apela la ajutorul altor persoane presupune:

- conștientizarea faptului că este important să ceri ajutor atunci când este într-o situație dificilă;
- depășirea emoțiilor de rușine, orgoliu sau jenă de a solicita suportul cuiva;
- înțelegerea faptului că fiecare om are ocazional nevoie de ajutor și acest lucru nu este condamnat;
- înțelegerea că abilitatea de a apela și obține ajutor de la altcineva face parte din responsabilitatea pentru propria persoană;
- analizarea consecințelor situației atunci când apelăm și când nu apelăm la ajutorul cuiva;
- definirea problemei sau a aspectului în care avem nevoie de ajutorul altei persoane;
- identificarea persoanelor sau organizațiilor care pot oferi suport în depășirea problemei (în cine avem încredere și cine are capacitatea să ne ajute).

Resurse comunitare utile

Pentru a ajuta, dar și a cere ajutor în cazuri de abuz, este nevoie de a cunoaște adrese și telefoane utile pentru tineri. Acestea pot fi:



Serviciul Național Unic pentru Apelurile de Urgență 112; aici poate fi solicitată intervenția Poliției, dar și Serviciul medical de urgență/Ambulanța



Telefonul de Încredere pentru Femei și Fete 0 8008 8008 (TIFF) este un serviciu telefonic național creat pentru victimele violenței în bază de gen, în special a violenței în familie (VF) și violenței sexuale (VS).

TIFF este un serviciu național, gratuit cu un regim de 24/7, disponibil de la orice rețea de telefonie fixă și mobilă, anonim și confidențial. Consilierii serviciului sunt pe fir, gata să ofere ajutor tuturor persoanelor care suferă de violență în familie sau celor care cunosc familii unde există violență la orice oră de zi sau noapte și oferă mai multe tipuri de servicii printre care suportul informațional, consiliere psihologică, consultații juridice dar și colaborare multidisciplinară și redirectionate a beneficiarilor în vederea accesării de către aceștia a serviciilor specializate în funcție de necesitățile și riscurile identificate și, la necesitate, reprezentarea intereselor acestora în relațiile cu organizațiile menționate, în modul stabilit de legislație.

- ☒ **Autoritățile publice locale** (primăria, asistența socială)
- ☒ **Centre și servicii de asistență și protecție** a victimelor violenței în familie și a copiilor lor și centrele/serviciile de asistență și consiliere pentru agresorii familiali.

BIBLIOGRAFIE:

1. Anghel Elena. Psihologia cuplului și psihosexologie. Editura Universității Titu Maiorescu, București, 2009.
2. Bespalcea R. (coord.). Prevenirea și contracararea violenței domestice și a traficului de femei. Bazele desfășurării trainingului. Ediția Winrock International, Kiev, 2001.
3. Băban, A. Consiliere educațională. Cluj-Napoca: Imprimeria „Ardealul”, 2001
4. Blândul V. Psihopedagogia comportamentului deviant, București: Aramis, 2004
5. Bonchiș, E., Dezvoltare umană. Oradea: Ed. Imprimeriei de Fest, 2000.
6. Ciupercă C. Cuplul modern: între emancipare și disoluție. Editura „Tipoalex”, București, 2000.
7. Codul penal al Republicii Moldova, nr. 985 din 18.04.2002 (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2009, nr. 72-74, art. 195).
8. Codului familiei, aprobat prin Legea nr. 1316-XIV din 26.10.2000.
9. Cucoș C. Educația. Dimensiuni culturale și interculturale. Editura „Polirom”, Iași, 2000.
10. Cuznețov, L., Pedagogia familiei. Suport de curs. Univ. Ped. De Stat „I. Creangă” din Chișinău. Chișinău: Primex-Com S.R.L., 2013.
11. Dafinoiu, I., Boncu, Ș., Psihologie socială clinică. Iași: Polirom, 2014
12. David A. Ghidul unei relații de cuplu armonioase. Sursa:
13. <http://ru.scribd.com/doc/178753388/Ghidul-unei-relatii-de-cuplu-armonioase-pdf>).
14. Dezvoltarea abilităților de viață independentă a adolescenților. Fundația Pro WOMEN, Iași, 2012.
15. Dinu M. P. Povestiri despre gen. Modul de consiliere și orientare. Slatina, 2008.
16. Duclos G., Laporte D., Ross J. Încrederea în sine a adolescentului: Copilul la vârsta ingrată. București, House of guides, 2006.
17. Educație pentru dezvoltare. Ghidul animatorului. Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova (CIDDC), Chișinău, 2001.
18. Educație pentru toleranță. Auxiliar didactic în ajutorul dirigintei. Chișinău. 2005.
19. Fromm, E., Arta de a iubi. Ed. Anima, 1995
20. Gerard Leleu. Cum să fim fericiți în cuplu. Intimitate, senzualitate, sexualitate. București, 2005.
21. Giblin L. Cum să dobândiți încredere și putere în relațiile interumane. Colecția Curtea Veche, București, 2006.
22. Iluț, P. Sinele și cunoașterea lui: teme actuale de psihosociologie. Iași: Polirom, 2001
23. Leahu N. Cuplu, un proiect pe viață. București, 2012.
24. Legea Nr. 45 din 01.03.2007 cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie, M.O. nr. 55-56 din 18.03.2008.
25. Materiale de suport pentru predarea drepturilor copilului în cadrul disciplinei Educația civică. Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului, Chișinău, 2012 (site-ul www.edu.md, <http://childrights.md/>).
26. Mircea Bețiu, Veronica Crețu, Nicolae Crețu. Ghidul profesorului pentru cursul opțional „Decizii pentru un mod sănătos de viață”. Chișinău, 2012.
27. Mischnick Ruth. Transformarea nonviolentă a Conflictelor. Manual de training pentru un curs de formare a formatorilor. Bratislava/Slovacia, 2007.
28. Mitrofan I. și Ciupercă C. Incursiune în psihosociologia și psihosexologia familiei. Editura „Mihaela Press”, București, 1998.
29. Mitrofan I., Ciupercă C. Psihologia vieții de cuplu – Între iluzie și realitate. Editura „SPER”, București, 2002.
30. Nuță A. Psihologia relației de cuplu și a familiei. Editura „CREDIS”, București, 2009.
31. Popescu, R., Introducere în sociologia familiei: familia românească în societatea contemporană. Iași : Polirom, 2009.

32. Problema violenței domestice în Republica Moldova – realități și perspective. Ediție tematică a Centrului Internațional pentru Protecția și Promovarea Drepturilor Femeii „La Strada”, 2008.
33. Ștefanuț D., Bîlca L. Adolescentul merge după soare. Ghid de dezvoltare personală. Chișinău: Totex-Lux, 2016
34. Rosenbergs Marshall. Comunicarea non-violentă – un limbaj al vieții. Editura „Iena Francisc Publishing”, 2005.
35. Rezsóhazy, R. , Sociologia valorilor, Editura Institutului European, Iași, 2010.
36. Salome J. Fericiți cei care comunică. Pentru a îndrăzni să vorbim despre noi înșine și să fim ascultați. Editura „Ascendent”, București, 2004.
37. Sava I. Dinamica relațiilor premaritale. (sursa: <http://www.scribube.com>).
38. Scott V., Dubb G., Runnels P. Secretul unei familii armonioase. Editura „Aquila”, București, 1993.
39. Turliuc M. N. Căsătorie. Comunicare în cuplul conjugal. Intimitate. Suport de curs. Iași, 2006.
40. Violența față de femei în familie în Republica Moldova. Studiu elaborat de Biroul Național de Statistică, ediția I, 2011.
41. Vasile L. D. Introducere în psihologia familiei și psihosexologie. Editura Fundației România de Măine, București, 2007.
42. Voinea M. Psihosociologia familiei. T.U.B., București, 1993.
43. Zlate M. Psihologia vieții cotidiene. Editura „Polirom”, Iași, 1997.
44. Walter Riso, Iubiri toxice: tipologii afective de care ar fi bine să nu ne îndrăgostim: cum să le recunoaștem și cum să le înfruntăm. București: Ed. All 2012
45. Бишоп С. Тренинг ассертивности. СПб., Питер, 2001.
46. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, Питер, 2005.
47. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателей. Sursa: <http://www.koob.ru>.
48. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. СПб., Речь, 2007.
49. Йорика Р.В., Шаболтас А.В. Программа профилактического тренинга для подростков "Ступени". Руководство для тренера. Врачи детям, Санкт-Петербург, 2009.
50. Келли Г., Армстронг Р. Тренинг принятия решений. СПб, Питер, 2001.
51. Кипнис М. Тренинг коммуникации. Москва, «Ось-89», 2004.
52. Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. М.: Эксмо, 2008.
53. Остановим насилие в отношении женщин! Цикл молодёжных образовательных семинаров о проблеме домашнего насилия кампании. Amnesty International, 2006.
54. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб., Речь, 2003.
55. Скрипюк И. 111 баек для тренеров. СПб., Питер, 2005.
56. Щеколдина С.Д. Тренинг толерантности. «Ось-89», Москва, 2004.
57. Hareven, Tamara K. (February 1991). "The History of the Family and the Complexity of Social Change". The American Historical Review. American Historical Association. 96 (1): 95–124. [doi:10.2307/2164019](https://doi.org/10.2307/2164019). [JSTOR 2164019](https://www.jstor.org/stable/2164019).

[illegible]

RELAȚII ARMONIOASE ÎN FAMILIE

SUPORT INFORMAȚIONAL

pentru GIMNAZIU clasele **a VIII-a – IX-a**