

CONSILIEREA FAMILIALĂ ȘI OPORTUNITĂȚILE EI PENTRU MEMBRII FAMILIEI

Maria CORCEVOI, lector univ., dr.,
Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți

Abstract: *Family counseling is solely based on an educational component. This is not about "fixing" a program by an expert, but rather learning the skills that the couple needs to solve their own problems and with which they will be able to take care of their own family life and mental health.*

Keywords: *family, family counseling, stages of family counseling, strengthening family relationships.*

Fericirea familială este marele obiectiv al terapiilor de cuplu și familie. Fericirea este o succesiune de bucurii și de descoperiri, care ne ajută să traversăm adversitatea și ne motivează să continuăm, orice s-ar întâmpla. În procesul de consiliere se descoperă sursa fericirii, se activează starea și se formează obișnuințe cu monitorizarea ei.

Adevărata viață este cea din interior. Gânduri și emoții, trăite rotund, sau amestecate de-a valma. Ele sunt esența vieții, indiferent dacă ceea ce ne înconjoară este opulență sau austeritate. Ceea ce trăim acolo este infinit mai bogat decât ceea ce trăim în afară. Chiar dacă în exterior se întâmplă lucruri mărunte sau nu se întâmplă nimic, înăuntru există, fără doar și poate, trăiri puternice, iar uneori chiar adevărate drame la nivel emoțional. Dinspre minte către inimă și înapoi, sufletul călătorește fără oprire. Pe culmile speranței sau ale deșertăciunii acesta străbate kilometri de gânduri, purtând cu el nenumărate trăiri. Chiar dacă nu este vizibil, viața din interior o domină pe cea exterioară care este doar o oglindă a acesteia din urmă. De multe ori, însă, omul se ferește, chiar nu vrea să intre în contact cu ceea ce se află ascuns în ființa lui, pentru că descoperirea forței proprii îl poate speria. E mai ușor să domini și să îmblânzești pe altcineva decât pe tine însuși. E mai ușor să îți pui viața în mâinile doctorului, soțului, prietenului, șefului decât să îți asumi propria viață. Faptul de a ști că viața ta depinde doar de tine îți poate da o mare putere, dar și o mare spaimă. Rezolvarea spaimei înseamnă pentru clienții să iasă din zona de confort, să acționeze și să-și asume schimbarea, înseamnă să își lase leneveala, în special cea mentală, și să acționeze cu convingere.

Resursele există în noi indiferent că le vedem sau nu. Puțini sunt cei care le văd, pentru că, pe măsură ce creștem suntem învățați să privim mai mult în afara noastră decât înăuntru nostru și să luăm ceea ce este în exterior ca sistem de referință. Cu timpul ne îndepărtăm tot mai mult de vocea noastră interioară, de ceea ce simțim că suntem și ne recreăm în imaginarul nostru după sistemul din afară, după sistemul de gândire înrădăcinat și acceptat (2).

Obiectivele consilierii familiale sunt duble: (1) să îi ajute pe soți să se perturbe mai puțin și (2) să își dea posibilitatea să ducă o viață mai fericită și mai împlinită. Atunci când măcar unul din soți se perturbă în mod serios — cu panică, depresie, furie, autocompătimire — și atunci când funcționează prost — se blochează singur, se retrage, acționează compulsiv — trăiește mai puțin fericit cu sine și în relație cu familia. O intervenție psihologică eficientă încearcă să îi ajute pe clienți să își reducă credințele și comportamentele distructive și să însușească totodată abilitățile pentru a duce o viață mai împlinită și autoactualizată. Fără realizarea primului dintre aceste obiective, atingerea celui de-al doilea este, dacă nu imposibilă, foarte dificilă.

Obiectivul „să te faci mai bine” are cel puțin opt componente: (1) să te simți mai bine; (2) să continui să te simți mai bine; (3) să trăiești mai puține simptome perturbatoare (de exemplu, depresie și inhibiție inutilă); (4) să-ți reduci reparația suferințelor; (5) să știi cum să îți reduci suferința atunci când re apare; (6) să folosești eficient aceste cunoștințe; (7) să fii mai puțin predispus să creezi reacții perturbatoare atunci când apar noi adversități în viață; (8) să fii mai puțin predispus să-ți plângi de milă, chiar și atunci când apar evenimente neobișnuit de rele. *Să te faci mai bine* este diferit de *a te simți mai bine* și, de obicei, este mult mai greu de realizat. Există multe moduri în care clientul se poate simți mai bine — atât în cadrul unei terapii, cât și în afara ei. Astfel, se poate simți mai bine de unul singur, planificându-și distracții interesante și plăcute, meditănd, făcând yoga și alte tipuri de relaxare fizică, socializând, menținându-se ocupat, antrenându-se, folosind alcool sau droguri. Cu un psiholog, clientul poate fi ajutat să se simtă mai bine datorită amabilității, simpatiei, acceptării și a iubirii de sine. (4)

De obicei, clienții vorbesc de nevoia neîmplinită de iubire când își descriu căsnicia în felul următor: „Suntem ca două jumătăți de om încercând fără oprire să se unească pentru a face unul”. Rezervoarele de

iubire ale soților sunt pe jumătate goale, aceștia încercând cu disperare să caute partea lipsă. Nevoia de iubire este la fel de importantă ca și obligația de a respira. Ea nu poate fi înșelată cu surogate, ci trebuie satisfăcută plenar. O persoană cu carențe serioase în ceea ce privește satisfacerea nevoilor sale afective este numai pe jumătate om, în continuă căutare pentru a găsi jumătatea lipsă. Această înjumătățire, aceasta neîmplinire se află la rădăcina multora din problemele grave ce afectează o căsnicie. Majoritatea oamenilor cred că dragostea este ceva în doi care începe cu atracția: mă simt atras de celălalt și îl iubesc. Dar în mod fundamental, dragostea reușită începe în interiorul fiecărui: *mă iubesc și sunt plin de iubire, îmi place viața, ceea ce creez, ceea ce văd, oamenii pe care-i întâlnesc, mă simt fericit*. În această stare de dragoste, dacă se întâlnește o persoană, atunci curentul se formează și dragostea, aceeași dragoste, se trăiește în doi, într-un mod viu și bogat.

Majoritatea oamenilor văd problema iubirii ca fiind în primul rând aceea *de a fi iubit*, mai degrabă decât aceea *de a iubi*, de a avea capacitatea de a iubi. Pornind de aici, problema va fi cum să se facă iubiți, cum să fie demni de iubire. Pentru a îndeplini acest țel, ei urmează diferite căi. Una dintre acestea, în special urmată de către bărbați, este aceea de a avea succes, de a obține putere și bogăție pe cât permite poziția în societate. O altă cale, urmată mai ales de femei, este de a te face atrăgător, îngrijindu-ți corpul, îmbrăcăminte și alte asemenea lucruri. Alte căi de a-și spori atracția, urmate atât de bărbați, cât și de femei, constau în cultivarea unor maniere plăcute, în conversații interesante, în a fi îndatoritori, modești, inofensivi. Multe dintre căile de a te face iubit coincid cu acelea întrebuițate pentru a avea succes în „a câștiga prieteni și a influența oameni”. Iubirea este o activitate, nu un afect pasiv, ea înseamnă să te „implici”, și nu să te „lași pradă”. La modul general, caracterul activ al iubirii poate fi descris spunând că iubirea înseamnă în primul rând *să dai*, și nu *să primești* (5).

Specialiștii Sheldon, Lyubomirsky și Schotti au conceput o formulă a fericirii care are în vedere trei categorii importante de factori care contribuie la fericirea generală (8):

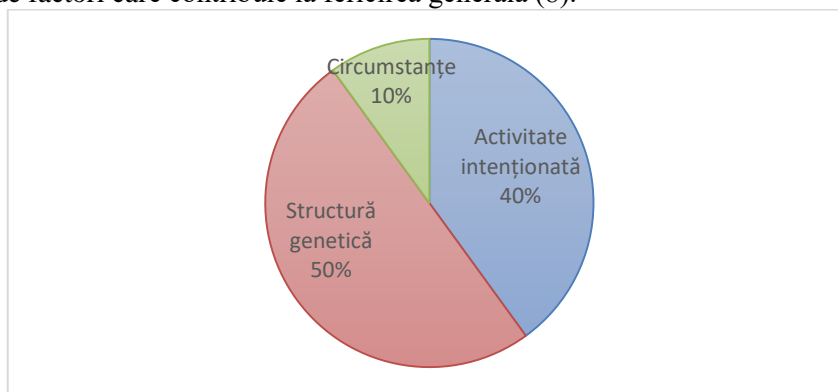


Fig.1

- *Structura ta genetică*, (S) = 50%. Aceasta reprezintă capacitatea de a fi fericit, cu care ne naștem.
- *Condițiile vieții, circumstanțele*, (C) = 10%. Reprezintă atât lucrurile pe care le putem schimba, cât și cele pe care nu le putem schimba. Acestea includ: mediul în care trăim și în care lucrăm, starea civilă, serviciul, dacă facem naveta, dacă suntem sănătoși și bogați.
- *Toate activitățile voluntare* (V) = 40%. Aici intră tot ce alegem să facem legat de plăcere, atât pentru plăcerea imediată, cât și pentru cea pe termen lung.

Dintre toți factorii, cel mai puțin ce afectează potențialul de fericire sunt condițiile de viață. A avea sau nu bani, a fi sau nu sănătos, influențează nivelul nostru de fericire mult mai puțin decât acele lucruri pe care alegem să le facem voluntar.

Sonja Lyubomirsky, o profesoară de psihologie de la Universitatea din California, premiată pentru studiile ei asupra fericirii, a alcătuit lista următoare cu lucruri pe care ea și colaboratorii le-au descoperit ca fiind caracteristici comune ale celor mai fericiți participanți la studiu.

- Au o viață plină, activă din punct de vedere social și își petrec timpul implicându-se în viața prietenilor și a familiei.
- Sunt recunoscători pentru ceea ce au și declară deschis acest lucru.
- Sunt generoși și îi ajută pe ceilalți.
- Au o perspectivă pozitivă.
- Se bucură de fiecare clipă și savurează plăcerile vieții.
- Fac sport măcar o dată pe săptămână, adesea zilnic.
- Își urmăresc cu perseverență obiectivele și aspirațiile.

- Au puterea și abilitatea de a face față dificultăților, tragediilor și adversităților.”

Întrebarea rămâne în picioare cum îi învățăm pe soți să posede caracteristicile mai sus menționate.

Gândirea are capacitatea de a organiza același univers în moduri foarte diferite. Obiceiurile bine înrădăcinate în stilul nostru de gândire ne predispun să „vedem“ lumea într-un anumit fel. Există niște obiceiuri bine înrădăcinate în stilul nostru de gândire, care ne predispun să „vedem“ lumea într-un anumit fel și care ne încurajează să favorizăm anumite interpretări ale evenimentelor în dauna altora. Creierul nostru se pricepe extraordinarele bine la căutarea tiparelor. Orice am presupune, considera Beck, evenimentele în sine nu sunt responsabile pentru ceea ce simțim: mai degrabă interpretarea pe care le-o dăm evenimentelor și felul în care reacționăm în fața lor determină în cele din urmă impactul pe care îl au acestea asupra stării noastre, lată teza fundamentală a abordării cognitiv comportamentale. Imediat ce începem să recunoaștem importanța sensurilor pe care le atribuim unor evenimente, putem să ne dăm seama cum diferitele interpretări ale acestora aduc cu ele și consecințe emoționale diferite. În timp, experiențele și convingerile se întăresc și se transformă în convingeri profunde, un set de declarații de poziție fundamentale, pe care le distilăm intuitiv din învățături acumulate. Convingerile profunde ne pot afecta, întrucât iau deseori forma unei cunoașteri implicite, care se oglindește în părerile noastre generale despre noi înșine, despre soție, copii, familie și despre lumea din jur (1). Aceasta explică în parte conflictele pe care le întâlnim în cupluri, căci cei ce se iubesc au idei diferite despre dragoste, familie. La acest stadiu de neînțelegere se adaugă conflictele care pot apărea din alte motive. Conflictele alterează funcționarea normală a partenerilor și conduc la crize ce amenință echilibrul psihic al membrilor cuplului și stabilitatea relației.



Fig. 2

Să realizăm un mic experiment. Pe acest desen pot fi „văzute” diferite 2 animale. Unii văd o rățușcă, alții un iepure. Încărcați să nu mai vedeți o pasăre, ci un iepure? Ca să puteți face așa ceva, lobul frontal ar trebui să vă oblige creierul să „răcească” înainte circuitele legate de păsări și să-și reorganizeze sistemul de circuite astfel încât să-și imagineze un iepure, în loc de o rață. Capacitatea noastră de a ne determina creierul să renunțe la circuitele sale interne obișnuite și să se activeze electric în noi modele și combinații reprezintă modalitatea prin care neuroplasticitatea ne permite să ne schimbăm. Așadar, ce s-a schimbat? Cu siguranță nu s-a schimbat desenul - liniile sunt fixe. Creierul nostru este acela care organizează informațiile senzoriale în chipuri diferite, oferind interpretări diferite ale imaginii care stimulează în observator interpretări foarte diferite. V-ați modificat propria minte, schimbând schema tipică de acționare electrică și consolidând noi lanțuri de legături celulare nervoase și, prin urmare, v-ați schimbat propria esență. Scopul acestui exercițiu este că clienții să conștientizeze că schimbarea și evoluția nu înseamnă altceva decât să se dezbrace de obișnuința de a fi „tu însuși” (3).

Abstragerea sau percepția selectivă produce disfuncționalități la nivelul funcționării cuplului. Astfel, studiile au arătat că partenerii care nu se înțeleg cad rareori de acord cu privire la anumite evenimente chiar foarte concrete, în decursul a 24 de ore. Aceștia observă doar elementele negative și ignoră aspectele pozitive ale relației. De asemenea, partenerii care nu se înțeleg observă doar cauzalități liniare în cadrul relației („eu mă retrag pentru că el mă cicălește și mă enervează”), omițând relațiile cu caracter circular ce țin de relațiile reciproce (6, p. 521).

Arta consilierului este de a-i ajuta pe soți să identifice comportamentele pe care le induce la ceilalți și care seamănă cu comportamentele părinților, ale partenerului, ale copiilor săi, ori cu cele ale colegilor și prietenilor. Trezirea conștiinței sale este emoțională și comportamentală. Prin experimente sau exerciții adecvate, soții sunt ajutați să exploreze comportamente alternative, mai favorabile, susceptibile de a aduce un mai bun răspuns nevoilor sale. Strategiile de intervenție pentru astfel de situații sunt următoarele:

- monitorizarea de către fiecare partener a comportamentelor pozitive și negative ale celuilalt;
- explicarea secvenței comportamentale negative și a efectului circular al acesteia, precum și atenționarea cuplului atunci când sunt puse în acțiune interacțiuni negative;
- achiziționarea de către membrii cuplului a unor deprinderi de comunicare menite să stopeze

escaladarea conflictelor în cascadă.

Membrii cuplurilor disfuncționale au și tendința de a atribui comportamentele negative ale partenerului unor trăsături de personalitate stabile, precum și unor rele intenții, iar comportamentele pozitive unor factori conjuncturali pe care cineva nu se poate baza. Ținând seama de aceste realități, consilierul va trebui să-i ajute pe membrii cuplului să examineze validitatea acestor atribuiri pentru a realiza diferențierea dintre atribuiri corecte și cele distorsionate.

Procesul de verificare a atribuirilor implică următoarele strategii:

- identificarea situațiilor trecute în care partenerul a acționat în mod diferit;
- obținerea unor feedbackuri directe de la partener pentru a-i testa intențiile;
- ajutarea partenerilor să verifice în practică veridicitatea unor atribuiri cu caracter alternativ, referitoare la comportamentele negative ale partenerului (6, 521).

Consilierii îi pot încuraja pe clienți să-și monitorizeze gândurile, percepțiile și imaginile. Uneori, o astfel de monitorizare se întâmplă împreună cu monitorizarea sentimentelor și a reacțiilor fizice. Clienților li se poate cere să plaseze o stelută lângă orice gând fierbinte, care este cel mai mult asociat cu sentimente și reacții fizice. O altă abordare a monitorizării gândurilor este de a le cere clienților să contabilizeze fiecare moment când ajung la un gând autodistructiv, de exemplu: „Nu sunt bun”. Contabilizarea îi poate ajuta pe clienți să devină mai conștienți de natura repetitivă a gândirii lor. Clienții pot apoi să înregistreze pentru o perioadă de timp frecvența zilnică a gândurilor și percepțiilor în cauză.

O altă abordare a monitorizării gândirii este folosirea cadrului de lucru SGC (Situație-Gânduri-Consecințe), care poate fi folosit atât de către consilieri ca un instrument pentru a analiza modul în care gândurile intermediază situațiile și modurile în care clienții simt, reacționează fizic, comunică și acționează. În acest cadru:

S = Situație (situații cu care se confruntă soții)

G = Gânduri (gânduri și imagini vizuale)

C = Consecințe (sentimente, reacții fizice, comunicări și acțiuni)

Ideea este că, de fapt, clienții nu trec automat de la situație (S) la consecințele situației (C). În schimb, consecințele (C) situației (S) sunt intermediare de ce și de cum gândesc aceștia (G). Sentimentele, reacțiile fizice, comunicările și acțiunile lor, bune sau rele, sunt intermediare de gândurile și procesele lor mentale (7, 127).

Secvențe din consiliere:

- Consilierul: *Emoția legată de ceea ce îți spui tu ție despre valoarea ta face o mare diferență în felul în care reacționezi emoțional și comportamental. Poți vedea asta clar dacă o schițăm pe Fișa de înregistrare a Gândurilor. Haide să o trasăm.*

Am început să o scriu pe o tablă pentru ca întreaga familie să vadă un exemplu al fișei:

Situație <i>Exprimarea situației-problemă în mod clar și succint</i>	Gânduri <i>Înregistrarea gândurilor cu privire la situație</i>	Consecințe <i>Care sunt consecințele gândurilor mele privind situația?</i>		Comunicarea și acțiunile mele
		Sentimente	Reacții fizice	
Soția crede că sunt un iresponsabil.	Nu sunt un soț și tată bun! Sunt doar un muncitor care achită bonurile de plată.	Foarte agitat și frustrat	Tensiune.	Vorbesc pe un ton ridicat, încercând să fiu înțeleș cu adevărat.

Consilierul: *Așadar, când procedăm în felul acesta este ușor să vedem consecințele asupra familiei care au loc și că afirmațiile pe care le faceți către voi înșivă sunt eronate.*

Soțul: *Da. Cred că văd asta.*

Consilierul: *Deci emoțiile și comportamentul care urmează sunt cele care au pregătit terenul pentru reacțiile tale și ceea ce se reflectă în ceilalți membri ai familiei.*

Soțul: *Deci eu sunt cel care a greșit.*

Consilierul: *Nu, nu în întregime. Am profitat de această ocazie pentru a sublinia situația asta și a o folosi ca și exemplu pentru familie. Haideți să vedem gândurile pe care le-au avut și ceilalți.*

După cum se poate observa în acest scenariu, am încurajat soții să înceapă să se gândească la dinamici le care aveau loc în cazul proceselor lor de gândire și cât de ușor pot să distorsioneze lucrurile ce conduc la nefericire. Mai important, le-am deschis o poartă pentru a putea crea o conexiune între gândurile lor și spre

felul în care ele sunt legate de emoții și cum acestea au dus în, mod specific, la conflictele din relațiile lor.

Majoritatea oamenilor trăiesc într-un mod reacție-răspuns. Când se întâmplă ceva în preajma lor, reacționează imediat, automat, fără să gândească, devenind sclavii momentului.

Pentru a prelua controlul asupra timpului și asupra fericirii vieții trebuie să ne oprim și să gândim înainte de a reacționa sau răspunde. Să nu uităm că 40% ale fericiri constau în activitățile voluntare, ce alegem să facem legat de plăcere, atât pentru plăcerea imediată, cât și pentru cea pe termen lung. Fiecare este responsabil să găsească genul de timp și de comportament necesar în fiecare moment, pentru ca ulterior să răspundă adecvat la situațiile din viață.

Bibliografie:

1. Briers S. (trad. Olteanu C.R.) Terapia Cognitiv Comportamentală. Cum să-ți îmbunătățești gândirea și viața prin TCC. București: Editura ALL, 2015
2. Ciucurovski G. Oamenii mari și copilul din ei. Cum să te înțelegi și să scapi de suferință. București: Editura Benefica International, 2016
3. Dispenza J. (trad. Vacariu M) Antrenează-ți creierul. Strategii si tehnici de transformare mentală. București: Editura Curtea veche, 2012
4. Ellis A. (trad. Filip R.). Cum să te simți mai bine, să te faci mai bine, să rămâi mai bine. Terapie profundă de autoajutorare pentru emoțiile tale. București: Editura Trei, 2015
5. Fromm E. (trad. Vișan R.) Arta de a iubi. București: Editura Trei, 2016
6. Holdevici I. Psihoterapie cognitiv-comportamentală. București: Editura Trei, 2009
7. Nelson-Jones (trad. Ruse C.) R. Manual de consiliere. București: Editura Trei, 2009
8. Style C. (trad. Văcărescu I.) Psihologia pozitivă. București: Editura ALL, 2015