



*Institutul pentru Familie
și Inițiative Sociale*



Mitropolia Chișinăului
și a Întregii Moldove

CONSILIEREA SPIRITUALĂ ȘI PREMARITALĂ – MODALITATE DE PREVENIRE A VIOLENȚEI ÎN FAMILIE

GHID practic pentru PREGĂTIRI

Chișinău, 2022

**Tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfințitului Vladimir,
Mitropolit al Chișinăului
și al întregii Moldove**

Autoare:

Victoria CAPTARI, *Psihoterapeută sistemică de familie
și cuplu (Moldova)*

Gabriela CEOBANU, *Psihoterapeută sistemică de familie
și cuplu (România)*

Recenzent:

Manole BRIHUNEȚ, *Dr., Lector universitar, Protoiereu mitrofor*

CUPRINS

PREFAȚĂ	5
INTRODUCERE	6
CAPITOLUL 1. Profilul preotului/liderului bisericesc în consilierea de familie și cuplu (inclusiv premaritală)	7
1.1. Preotul, îndrumător și model pentru credincioșii lui. Preoția ca știință terapeutică	8
1.2. Rolul preotului/liderului bisericesc în pastorația familiei aflată în impas	11
1.3. Dezvoltarea personală a preotului ce acordă consiliere spirituală pentru tineri, cupluri și familii (inclusiv premaritală)	12
♦ Percepția personală, a familiei și a comunității asupra rolului de preot	12
♦ Relația cu familia de origine – model de preluare a comportamentelor în formarea unei relații de cuplu/familie	15
♦ Profilul bărbatului și a femeii după credințele insuflate de către părinți	18
♦ Profilul bărbatului și a femeii după învățăturile Sfintei Scripturi	21
CAPITOLUL 2. Cuplurile și Familia – beneficiari ai consilierii premaritale și consilierii de cuplu și familie	31
2.1. Percepția asupra rolurilor femeii și bărbatului în familie și în societate	32
♦ Locul și rolul femeii și a bărbatului- trecut și prezent	32
♦ Complementaritatea între bărbat și femeie. Cultivarea valorilor familiale	36
2.2. Influența și rolul comunității asupra familiei	38
♦ Premisele social morale ale reușitei în familie/relația de cuplu	38
♦ Punte de legătură între generații sau conflict	40
♦ Adaptare și conlucrare. Rolul granițelor în relație	44
2.3. Atitudinea Bisericii față de femei și bărbați- Ce spune Sfânta Scriptură?	48
♦ Viața familiei creștine în lumina Sfintei Scripturi	48
♦ Mântuirea- scopul suprem, în viața de familie	52
CAPITOLUL 3. Provocările și situațiile de risc ce pot destrăma familia creștină	55
3.1. Cauze și forme ale crizei familiei contemporane. Rănilor familiei	56
♦ Căutarea vindecării	59
3.2. Conflictul – modalități de gestionare a conflictelor	62
♦ Comunicarea eficientă în familie, premisă a evitării conflictelor	62
♦ Iertarea și răbdarea- premise ale rezistenței relației	65

3.3. Fenomenul Violenței Domestice	67
◆ Delimitări conceptuale ale violenței în familie	67
◆ Stereotipuri și prejudecăți cu referire la rolul bărbatului și al femeii în cadrul căsătoriei	68
◆ Versete biblice interpretate stereotipizat care justifică actele de violență de către persoanele care abuzează	72
◆ Formele de abuz conform Legii 45/2007 și amendamentele acesteia	77
◆ Cauzele fenomenului de violență și consecințele acesteia	80
◆ Profilul psihologic persoanelor implicate în procesul de violență în familie	81
CAPITOLUL 4. Program de consiliere premaritală și consiliere spirituală în situații de criză	84
4.1. Consilierea spirituală în abordarea problemelor/rănilor familiei	85
◆ Structura intervenției în consilierea spirituală	86
◆ Tehnici și metode recomandate în procesul de consiliere spirituală	87
◆ Comunicarea nonviolentă în patru pași – modalitate de prevenire a violenței în familie	91
4.2. Consiliere spirituală/psihologică în situații de criză	94
◆ Evaluarea riscurilor persoanei aflate în situație de criză/situație de violență	96
◆ Etapele procesului de consiliere spirituală/psihologică în cazurile de violență în familie	97
◆ Parteneriat între preot – psiholog – modalitate de rezolvarea a cazurilor de violență în familie	98
◆ Spovedania – limite și posibilități de interervenție în cazurile de violență în familie	100
4.3. Program de consiliere premaritală în 3 ședințe	102
4.3.1. Dragostea ca liant în formarea unei relații de familie. Prima ședință	104
◆ Tipurile de dragoste în relația de cuplu/familie	105
◆ Așteptările partenerilor în relația de Cuplu/familie	106
4.3.2. Parteneriatul în familie: roluri și responsabilități. A doua ședință	110
◆ Responsabilitățile și angajamentele bărbatului credincios în cadrul căsătoriei	112
◆ Responsabilitățile și angajamentele femeii credincioase în cadrul căsătoriei	112
4.3.3. Creșterea și educarea copiilor (contribuția ambilor părinți). A treia ședință	114
◆ Copiii – dar, binecuvântare și responsabilitate	114
◆ Educația copiilor- cea mai grea meserie. Principii sănătoase	116
◆ Adulții împliniți se formează de timpuriu	118
REFERINȚE BIBLIOGRAFICE	121
ANEXE	123

PREFAȚĂ

Misiunea Bisericii în lume a fost, este și va fi indisolubil legată de iluminarea și educația spirituală și morală a individului, astfel încât omul să devină un cetățean demn al Patriei pământești și cerești. Biserica vorbește despre adevăruri doctrinare, despre necesitatea comuniunii în rugăciune cu Dumnezeu, despre participarea la Tainele Bisericii, despre viața prin credință și luptă continuă împotriva păcatului. Biserica nu doar vorbește, ci și învață, arată căile de realizare și transmite experiența credinței.

În societatea patriarhală, pregătirea pentru viața de familie era una bine definită. Familiile creștine până mai ieri erau compuse din părinți, bune și mulți copii. Iar copiii treptat erau antrenați în responsabilitățile unui adult, fiind învățați să ajute la treburile casnice, în mare parte copiii mai mari dădăcându-i pe cei mai mici. Modul de viață era constituit în așa mod încât copiii crescând, treptat deveneau și independenți. Iar independența de fapt fiind punctul cheie, care distinge un adult de un copil. Cu toate acestea, copiii maturizați în unele aspecte importante rămăneau dependenți de părinți. Iar un element de bază al acestei dependențe, era alegerea partenerului de viață, fiind la discreția adulților, se lua o decizie calculată, care se credea benefică la întemeierea unei căsnicii temeinice.

Tradițiile de întemeiere a unei familii au evoluat în timp, cu două secole în urmă acestea depindeau nu numai de familie ci și de comunitatea în care se dezvoltau; biserica având un rol foarte important în acest proces de formare al familiei, atât prin tainele bisericești, cât și prin modalitatea de a-i responsabiliza sobornicește comunitar pe tinerii premaritali. Una din aceste modalități, bine documentată în secolul al XIX-lea, fiind caracteristicile obștii date tinerilor pretendenți la căsnicie.

Nu vom insista în idealizarea familiei patriarhale – deoarece aceasta pe lângă avantaje, avea și dezavantaje. Dacă vom lua în calcul că trăim într-un veac în care marea majoritate a familiilor nu mai sunt patriarhale, e necesar să evaluăm și să primim această realitate, găsind alte instrumente pentru a ghida și influența pozitiv tinerii în formarea unor căsnicii durabile.

Un astfel de instrument este Ghidul practic pentru Preoți: „Consilierea spirituală și premaritală – modalitate de prevenire a violenței în familie”; parte componentă a cursului de formare pentru liderii bisericești instruiți în cadrul proiectului „Parteneriat de la începutul relației – consiliere de cuplu”. Acest ghid reprezintă un suport informativ unic în felul său, care vine să susțină și să îmbunătățească activitatea preoților la nivel de parohie, în vederea acordării consilierii spirituale și premaritale – ca modalitate de prevenire a cazurilor de violență și de divorț. Suportul informațional abordează subiecte care sunt de o importanță vitală în activitatea misionară a unui preot, precum: profilul preotului în procesul de consiliere; profilul cuplurilor și al familiilor care beneficiază de consiliere; provocările și situațiile de risc ce pot destrăma o familie creștină; program de consiliere spirituală în situațiile de risc; program de consiliere premaritală în 3 ședințe și rolul preotului în cazuri de violență în familie - referirea la servicii specializate. Acestea fiind inspirate din diverse surse ale autorilor străini, din istorii personale din cabinetul psihologului, din interacțiunile cu preoții parohi, dar mai mult ca temei au servit problemele în domeniul violenței în familie recunoscute la nivel de țară. Ne exprimăm speranța că publicarea Ghidului practic pentru preoți „Consilierea Spirituală și Premaritală – modalitate de prevenire a violenței în familie va contribui în continuare la dezvoltarea educației religioase în Biserica Ortodoxă din Moldova.

INTRODUCERE

Acest ghid se dorește a fi un suport pentru preoții din Republica Moldova, în ceea ce privește lucrul acestora cu familiile și cuplurile pe care le au sub îndrumare. Mai concret, despre rolul preotului de mijlocitor în cadrul relațiilor și sistemelor familiale.

Din vechime, cunoaștem că sunt multiple situații în care preotul este nevoit să răspundă unor provocări din ce în ce mai complexe cu care familia creștină se confruntă. Cu atât mai mult, când discutăm astăzi despre familia creștină modernă care se confruntă cu o multitudine de situații problematice care sunt dificil de gestionat, iar persoanele la care apelează sunt cei în care au încredere: preoții, psihologii, psihoterapeuții – specialiști în domeniul relațiilor de familie.

Când discutăm despre persoanele care locuiesc în cadrul unei comunități, de obicei, preotul este prima persoană de încredere la care aceștia se pot adresa în diverse situații de familie (*căsătoria, nașterea unui copil, decesul unui membru din familie, divorțul, violența în familie, adulterul, avortul, consumul excesiv de alcool, etc.*). În anumite comunități creștine, în situațiile de divorț, de violență în familie, enoriașii apelează mai întâi la preoții bisericii după un ajutor, iar ulterior află că pot apela și la servicii specializate. Deși situațiile cu care se confruntă sunt diferite, nevoile creștinilor sunt cam aceleași (*nevoia de a fi ascultat și ghidat, nevoia de a fi înțeles și sprijinit în găsirea ingredientelor necesare pentru echilibrul lăuntric și armonia familiei/cuplului*). Astfel, pe lângă destinația de slujitor bisericesc în fața sfântului altar pentru săvârșirea celor 7 taine bisericești, săvârșirea ierurgiilor, preotul este pus în situația de a fi lider bisericesc în păstoria înțregii comunități și consilier spiritual în acordarea de asistență spirituală în diverse situații problematice cu care se confruntă creștinii.

Când partenerii trăiesc într-un mediu familial dezzechilibrat, ajung adesea la pierderea sentimentelor și sunt ispitiți să se dea bătuți și să renunțe.

Prin sfatul său înțelept și încurajator, preotul poate să ajute familiile și cuplurile care trec prin situații dramatice să le depășească și să descopere resursele necesare unei vieți conjugale armonioase prin ancorarea permanentă în ajutorul lui Dumnezeu.

La fel de adevărat este și faptul că o atitudine intransigentă și lipsită de tact pastoral poate provoca un plus de suferință, nedumerire în fața unei astfel de abordări și, nu în ultimul rând, îndepărtarea omului de biserică și chiar de Dumnezeu.

Pentru a preîntâmpina asemenea incidente nedorite am conceput acest ghid cu intenția sinceră de a-l oferi drept ajutor preoților în lucrarea lor de consilier spiritual al familiilor și cuplurilor ce se află la nivel de comunitate.

CAPITOLUL 1

**Profilul preotului/liderului
bisericesc în consilierea
de familie și cuplu,
inclusiv, premaritală**

1.1. Preotul, îndrumător și model pentru credincioșii lui. Preoția ca știință terapeutică

Ce spune Sfânta Scriptură despre preot?

- ◆ Se cuvine, dar, ca episcopul (preotul) să fie fără de prihană, bărbat al unei singure femei, veghetor, înțelept, cuviincios, iubitor de străini, destoinic să învețe pe alții,
- ◆ Nebețiv, nedepins să bată, neagonisitor de câștig urât, ci blând, pașnic, neiubitor de argint,
- ◆ Bine chivernisind casa lui.

Epistola Timotei 3; 2-4

Tot în Sfânta Scriptură, găsim scris despre preot următoarele:

- ◆ Căci orice arhiereu, **fiind luat dintre oameni, este pus pentru oameni, spre cele către Dumnezeu, ca să aducă daruri și jertfe pentru păcate;**
- ◆ El poate **să fie îngăduitor cu cei neștiutori și rătăciți**, de vreme ce și el este cuprins de slăbiciune.
- ◆ Din această pricină dator este, precum pentru popor, așa și pentru sine să jertfească pentru păcate.
- ◆ Și nimeni nu-și ia singur cinstea aceasta, ci dacă este chemat de Dumnezeu după cum și Aaron.
- ◆ Așa și Hristos nu S-a preaslăvit pe Sine însuși, ca să Se facă arhiereu, ci Cel ce a grăit către El: „Fiul Meu ești Tu, Eu astăzi Te-am născut”.
- ◆ În alt loc se zice: „Tu ești Preot în veac după rânduiala lui Melchisedec”.
- ◆ El, în zilele trupului Său, a adus, cu strigăt și cu lacrimi, cereri și rugăciuni către Cel ce putea să-L mântuiască din moarte și auzit a fost pentru evlavia Sa.
- ◆ Și deși era Fiu, a învățat ascultarea din cele ce a pățimit.
- ◆ Și desăvârșindu-Se, S-a făcut tuturor celor ce-L ascultă pricină de mântuire veșnică.
- ◆ Iar de Dumnezeu a fost numit: Arhiereu după rânduiala lui Melchisedec.

Epistola către Evrei 5; 1-10

În lumea francofonă, poetul și scriitorul francez **Alphonse de Lamartine** își exprimă opinia despre preot în felul următor:

- ◆ În fiecare parohie, este **un om care este al tuturor**; este chemat ca martor, ca sfătuitor ori ca reprezentat în toate actele cele mai solemne ale vieții, care ia pe om de la sânul mamei sale și nu-l lasă decât la mormânt, care binecuvântează ori sfințește leagănul, nunta, patul morții și sicriul;
- ◆ **un om pe care copilașii se obișnuiesc a-l iubi**, a-l venera și a se teme firește de el; pe care chiar necunoscuții îl numesc părinte; la picioarele căruia creștinii merg și depun mărturisirile lor cele mai intime;
- ◆ **un om care prin starea lui este mângâietorul tuturor nenorocirilor** sufletelor și ale trupurilor; mijlocitor obligat între bogăție și sărăcie, care vede pe cel sărac și pe cel bogat bătând la ușa sa, rând pe rând; cel bogat pentru a-i lăsa milostenia în ascuns, cel sărac pentru a o primi fără a se rușina, care, nefiind de nici o treaptă socială, ține deopotrivă la toate clasele: la clasele de jos prin modestia și simplitatea vieții; la clasele înalte prin educație, știință și înălțimea sentimentelor, ce inspiră și recomandă o religie a iubirii de oameni;
- ◆ **un om, în fine, care știe toate**, care are dreptul de a spune toate și al cărui cuvânt cade de sus asupra inteligențelor și asupra inimilor cu autoritatea unei misiuni dumnezeiești. **Acest om este preotul.**

Preoția ca știință terapeutică

În esența ei, mântuirea este o vindecare (din limba greacă *therapeia*) și ea cere o conduită terapeutică corespunzătoare. Vindecarea este restaurarea sănătății noastre duhovnicești, inserarea existenței noastre în harul dumnezeiesc, în Lumina necreată a lui Dumnezeu. Locul în care are loc vindecarea este Biserica – „spitalul duhovnicesc”. Aici se produce vindecarea și restabilirea omului întreg. În acest proces al vindecării o importanță fundamentală are părintele duhovnicesc care adună în jurul său pe copiii săi duhovnicești.

El nu este un simplu învățător-pedagog, ci cel care „îl naște” pe om în Hristos, după cuvintele **Sfântului Apostol Pavel**:

„Căci de ați avea zeci de mii de învățători în Hristos, totuși nu aveți mulți părinți. Căci eu v-am născut prin Evanghelia în Iisus Hristos”.

(I Corinteni 4,15)

Nașterea despre care vorbește Apostolul înseamnă o renaștere spirituală printr-o metodă terapeutică (Evanghelia) pe care a dat-o Hristos lumii.

Clericul e adesea înțeleles astăzi drept un celebrant sau un lucrător social, fiind nesocotită opera lui principală, care este cea terapeutică. Aceasta presupune vindecarea vindecătorului însuși, după cuvântul Mântuitorului: **„Doctore, vindecă-te pe tine însuși”** (Luca 4, 23). Preotul vindecă prin aceea că îi învață pe fiii lui duhovnicești modul vindecării și devine îndrumător în baza experienței sale. Preotul care nu învață modul vindecării nu poate să ajute la mântuirea celorlalți, să călăuzească la îndumnezeire.

Sfântul Grigorie Teologul subliniază importanța păstorului care trebuie să devină călăuză în vindecarea altora:

„Trebuie să fie mai întâi curat și apoi să curețe; să fie înțelept și apoi să înțeleptească; să devină lumină și apoi să lumineze; să se apropie de Dumnezeu și apoi să-i aducă și pe alții; să fie sfințit și apoi să sfințească”.

*Clericul, pentru a putea deveni **terapeut vindecător** al patimilor altora, trebuie să fie „teolog”, adică să aibă experiențe spirituale bogate, să dețină el însuși metodele luptei duhovnicești.*

Lucrarea aceasta este unică și are o valoare veșnică, de aceea se cere o dedicare absolută și o grijă permanentă.

Sfântul Apostol Pavel atenționează că păstorul: **„priveghează pentru sufletele voastre, având să dea seamă de ele”** (Evrei 13, 17), adică să dea seama lui Hristos pentru fidelitatea sau indiferența pe care o arată în misiunea lui.

Starețul Partenie de la Mănăstirea Optina (Rusia) spunea despre preot că este **„tată și mamă” pentru turma sa**, arătând prin aceasta **intensitatea iubirii părintești și dăruirea de sine în relația cu fiii lui duhovnicești.**

De fapt, cel care vindecă este Hristos: „**Doctorul sufletelor și al trupurilor noastre**”. **Preoția este participarea la opera lui Hristos și o continuare a acesteia.**

1.2. Rolul preotului/liderului bisericesc în pastorația familiei aflate în impas

Preotul joacă un rol important în comunitate prin sprijinul oferit categoriilor sociale vulnerabile și prin promovarea valorilor familiale. Liderul bisericesc acordă o atenție deosebită persoanelor aflate în dificultate, mai ales persoanelor victime ale violenței în familie, punându-le la dispoziție așezămintele construite pe lângă biserici și mănăstiri. Ajutorul bisericii constă în acordarea de consiliere spirituală, sprijin material prin colectarea de fonduri de la creștini, identificarea unor locații unde să se afle în siguranță cât și ghidarea în găsirea a mai multor variante pentru soluționarea problemelor persoanelor aflate în impas.

Tipuri de **activități pe care le poate desfășura Biserica** în prevenirea și combaterea violenței în familie:

- ♦ educarea comunității cu privire la valorile familiei și la dreptul fiecărui om la viață, sănătate și demnitate prin organizarea unei mese rotunde;
- ♦ informarea și orientarea persoanelor victime ale violenței în familie cu privire la serviciile de care pot beneficia în comunitate prin intermediul predicii, unui seminar, etc.;
- ♦ identificarea familiilor care se confruntă cu violența în familie și sesizarea instituțiilor competente în colaborare cu APL-ul din comunitate;
- ♦ instruirii periodice pentru lucrătorii din parohie, despre violența în familie (*semnele violenței, pașii într-o comunicare ce acordă siguranță cu persoana aflată în situație de criză, ghidarea către serviciile specializate din domeniu și cunoașterea serviciilor specifice intervenției pe cazurile de violență în familie*);
- ♦ medierea situațiilor de conflict în vederea reconcilierii membrilor de familie care apelează după ajutor prin consiliere spirituală;
- ♦ în cazurile situațiilor de abuz (fizic, psihologic, economic, sexual, spiritual) este necesar ca preotul să ofere suport emoțional prin consiliere spirituală persoanei victime pentru a ieși din violență, iar ulterior să refere cazul către serviciile specializate din acest domeniu.

- ◆ promovarea înțelegerii și întrajutorării în cadrul familiei și al comunității prin predică și seri duhovnicești;
- ◆ implicarea în activități specifice prevenirii și combaterii violenței în familie la nivel local (proiecte locale și naționale, parteneriate cu organizații nonguvernamentale care desfășoară permanent activități de prevenire și combatere a violenței în familie);
- ◆ crearea/sprijinirea unei rețele locale de suport pentru persoanele victime ale violenței în familie;
- ◆ dezvoltarea de servicii, înființarea de centre pentru persoanele victime ale violenței în familie și pentru agresorii familiari;
- ◆ derularea de campanii și programe de prevenire în școli și parohii împotriva violenței în familie și a violenței în general;
- ◆ sprijin emoțional și spiritual prin consiliere premaritală și consiliere spirituală.

Data fiind influența sa deosebită asupra comunității, preotul are posibilitatea de a multiplica informațiile, de a oferi resurse privind comportamentele de risc și serviciile de suport pentru persoanele victime ale violenței în familie.

1.3. Dezvoltarea personală a preotului ce acordă consiliere spirituală pentru tineri, cupluri și familii, inclusiv, premaritală

■ Percepția personală, a familiei și a comunității asupra rolului de preot

Imaginea de sine sau „cum ne vedem” se referă, așa cum se subînțelege deja, la modul în care **ne percepem propriile noastre caracteristici fizice, emoționale, cognitive, sociale și spirituale.**

Modul în care **ne percepem** depinde de gradul de autostimă (autoapreciere, autorespect, autoacceptare) pe care îl avem. Astfel, dacă ne acceptăm pe noi înșine, dacă ne apreciem pentru ceea ce facem bine, aceasta contribuie la autorespectul și încrederea în sine; dacă acceptăm că avem și slăbiciuni, fără să ne criticăm în permanență pentru ele, aceasta constituie baza toleranței față de sine și, implicit, față de alții, putem trăi confortabil din punct de vedere emoțional. Trebuie înțeles faptul că este bine să existe mereu un echilibru între autoapreciere și autocritică, nici una din cele două extreme nefiind eficientă. Cel care se laudă prea mult este, în cele

din urmă, persiflat sau chiar abandonat de către ceilalți, iar cel care se autocritică exagerat provoacă celorlalți fie sentimente de milă, de vină, fie un sentiment de superioritate, atrăgând de la sine alte critici. Păstrând pe cât posibil echilibrul între o laudă de sine exagerată și o autocritică exagerată putem contribui la igiena noastră sufletească. Felul cum ne comportăm cu sine reflectă felul de a ne comporta cu cei din jur.



Astfel vă invităm, sfințite părinte, la o **activitate practică** care vă va ajuta să evaluați **care este propria percepție asupra rolului de preot** precum și a **familiei și comunității** în acest sens. Metoda pe care v-o propunem este **Fereastra Johari**, o metodă care a apărut încă din anii '50, a cărei autori sunt: Joseph Luft și Harry Ingham, de unde a și luat denumirea de Fereastra Johari. Obiectivul principal al acestei ferestre este de a oferi feedback.

Așa, după cum se observă și în tabelul de mai jos, Fereastra este compusă din 4 zone.

	Ce știu eu despre mine	Ce nu știu eu despre mine
Ce știu ceilalți despre mine	Zona deschisă	Zona oarbă
Ce nu știu ceilalți despre mine	Zona ascunsă	Zona necunoscută

Ce înseamnă toate aceste 4 zone și cum le putem utiliza?

1. **zona deschisă:** Ce știu eu despre mine și ce cunosc ceilalți (familia și comunitatea) despre mine în rol de preot;
2. **zona oarbă:** Ce nu știu eu despre mine, dar știu ceilalți (familia și comunitatea) despre mine în rol de preot;
3. **zona ascunsă:** Ce știu eu despre mine și nu știu ceilalți (familia și comunitatea) despre mine în rol de preot;
4. **zona necunoscută:** Ce nu știu eu și nu știu nici ceilalți despre mine în rol de preot. Aici se face mai mult referire la un potențial de care nu sunteți conștient, dar ceilalți (familia și comunitatea) observă acest fapt și vă pot spune.



Acum, după ce cunoașteți metoda, o să vă invităm ca **să completați la moment zona deschisă și zona ascunsă**, iar **familia și comunitatea**, cu cei cu care aveți o relație deschisă, îi puteți ruga ca **să completeze zona oarbă** (ce știu ceilalți și nu cunoașteți sfinția voastră) și **zona necunoscută** – care face referire la observarea unui potențial de către ceilalți, dar sfinția voastră nu vă dați seama de el.

Această activitate practică vă poate ajuta să conștientizați propria percepție asupra rolului de preot pe care îl dețineți și, desigur, o să descoperiți care este percepția familiei și a comunității în acest context.



Această metodă poate fi aplicată și cu tinerii care intenționează să se căsătorească cât și cu familiile care doresc să se cunoască mai bine pe sine și să identifice ce pot face ca să-și îmbunătățească propriul potențial de care nu sunt conștienți că îl dețin.

■ **Relația cu familia de origine – model de preluare a comportamentelor în formarea unei relații de cuplu/familie**

**„Toate familiile fericite sunt la fel;
fiecare familie nefericită este nefericită în propriul fel.”**

Lev Tolstoi

Familia de origine este familia în care am crescut, fiind formată din părinți, frați și/sau surori, dar și din generațiile anterioare. De la aceștia am învățat de-a lungul copilăriei cine suntem și cum ar trebui să gândim și să ne comportăm. Ei ne-au format credințele și valorile. De la ei știm cum să comunicăm, să interacționăm, cum să ne satisfacem nevoile și cum să gestionăm emoțiile. Membrii familiei noastre de origine și relațiile cu fiecare dintre ei, dar și cu familia ca întreg, au o influență profundă asupra persoanei care devenim.

Bazele personalității se pun, în principiu, pe parcursul primilor șase ani de viață, deoarece în această perioadă se formează structura creierului cu rețelele neuronale. Toate trăirile și experiențele de la această etapă de vârstă se întipăresc adânc în creierul copilului. „Tratamentul” de care beneficiază copilul din partea părinților devine model al relațiilor pentru tot parcursul vieții.

Acum iau naștere încrederea sau neîncrederea în propriile forțe și în ceilalți. Sunt deosebit de importante acțiunile părinților și modul în care copiii le interpretează. Ei înțeleg că părinții sunt mari și nu greșesc. Deși se afirmă că părinții sunt modelele copiilor, totuși aceștia din urmă vor fi imaginea relației dintre părinți.



Astfel, sfințite părinte, vă invităm ca să completați un chestionar care să vă ajute să reflectați la credințele, comportamentele și atitudinile față de femeie și bărbat, față de familie, preluate în mod inconștient de la părinții sfinției voastre și cum acestea se fac prezente în viața de zi cu zi în relație cu cei cu care interacționați, fără ca să vă dați seama.

FIȘA DE LUCRU

1. Care sunt expresiile care de obicei le auzai de la **tata** despre **cum ar trebui să fie un bărbat?** _____

dar o femeie? _____

2. Care sunt expresiile care de obicei le auzai de la **mama** despre **cum ar trebui să fie un bărbat?** _____

dar o femeie? _____

3. Ce spunea **tata** despre **ce ar trebui să facă și cu ce ar trebui să se ocupe de obicei un bărbat** în familie și în societate? _____

dar o femeie? _____

4. Ce spunea **mama** despre **ce ar trebui să facă și cu ce ar trebui să se ocupe de obicei un bărbat** în familie și în societate? _____

dar o femeie? _____

5. Ce spunea **tata despre ce ar trebui să simtă și ce nu ar trebui să simtă un bărbat** în cadrul familiei, dar în societate? _____

dar o femeie? _____

6. Ce spunea **mama despre ce ar trebui să simtă și ce nu ar trebui să simtă un bărbat** în cadrul familiei, dar în societate? _____

dar o femeie? _____

7. În ce mod **ai primit afecțiune de la părinți ca să te simți iubit? de la tata:** _____

de la mama: _____

8. Cum ai fost **pedepsit de către părinți atunci când greșeai? de tata:** _____

de mama: _____



După ce ați completat acest chestionar, vă invităm ca să reflectați care afirmații dintre cele spuse de părinții sfinției voastre se regăsesc și în viața personală?

Care dintre credințele, comportamentele și atitudinile manifestate de părinți față de femei și bărbați ați preluat în viața personală și le considerați ca fiind firești și binevenite și cu care dintre acestea nu sunteți de acord, dar le manifestați fără ca să vă dați seama?



Acest chestionar poate fi aplicat și cu tinerii care intenționează să se căsătorească cât și cu familiile care se confruntă cu mai multe situații problematice ce țin de interacțiunea cu proprii părinți.

- **Un exemplu de profil al bărbatului și al femeii după credințele insuflate de către părinți**

Profilul Bărbatului

- Nu plânge, trebuie să fii bărbat;
- Jupânul ține drumul;
- Iubitor, familist și gospodar;
- Fără de Dumnezeu cel drag, să nu ieși nici până-n prag;
- Să muncești ca să aduci bani;
- Să fii ospitalier cu oamenii;
- Să-ți educi copiii în așa fel, încât să nu te faci de rușine;
- Lucru de afară îl faci tu, lucrul din casă îl face femeia.

Profilul Femeii

- Să nu faci de rușine familia;
- Jupâneasa ține casa;
- Iubitoare prin gătitul de bucate;
- Cum să fii o gospodină, dacă nu știi a coace pâine;
- Răbdătoare și cu credință;
- Trebuie tu să educi copiii;
- Să fii responsabilă și să faci ordine în casă;
- Să ai grijă de bărbat ca și de copilul tău.

Produsul acestor caracteristici sunt preluate din cadrul instruirii preoților cu genericul „**Practica consilierii premaritale – modalitate de prevenire a violenței în familie**” ce a avut loc în cadrul proiectului „**Parteneriat de la începutul relației – consiliere de cuplu**” derulat în perioada februarie 2022 – ianuarie 2023, la nivelul protopopiatelor de Strășeni și Orhei. Aceste profile sunt elaborate în baza chestionarului completat anterior, înregistrând astfel o reflecție mai clară despre percepția asupra femeii și

asupra bărbatului, în felul cum a fost preluată de la părinți și marchează până astăzi.

Această percepție asupra lumii, asupra femeii și a bărbatului se formează de timpuriu în cadrul familiei în care ne naștem, așa cum am menționat și mai sus, prin felul cum se comportă mama și cu tata între ei și fiecare în parte în relație cu noi, astfel punându-și ulterior o amprentă în relația de cuplu pe care o formăm.

Dacă am fost iubiți și valorizați, dacă ne-am simțit în siguranță, vom avea capacitatea de a dezvolta o concepție de sine sănătoasă. Aceasta se formează în cadrul unei familii de origine funcțională. Din perspectivă transgenerațională, o astfel de familie este formată din persoane bine diferențiate, echilibrate din punctul de vedere al emoțiilor și cognițiilor, care pot gândi și acționa fără să depindă de părerea celorlalți (mai ales a părinților) și care pot fi flexibile și obiective în relațiile cu ceilalți. Ei vor putea face față etapelor ciclului vieții în noua familie pe care o întemeiază, adaptându-se noilor cerințe fără a fi adus cu ei din familiile de origine un nivel ridicat de anxietate.

Iar dacă am fost bătuți și devalorizați, dacă mediul a fost mai mult unul de nesiguranță decât de siguranță, vom dezvolta o concepție despre sine nesănătoasă, inclusiv și asupra celor din jur. Un exemplu ar fi: dacă tata a bătut fiica, fata va crește cu frică de bărbat și sunt toate șansele ca să își formeze concepția că toți bărbații sunt răi, neprotectori și care pot produce durere. Iar dacă mama a bătut băiatul și a avut mari cerințe față de el, spunându-i că poate mai mult, el își va forma o concepție despre femei că trebuie să fie severe și mereu să fie nemulțumite, astfel dezvoltând sentimente de frică, ură, neîncredere în sine și în ceilalți, etc. Ca urmare a acestor experiențe, persoana dezvoltă tipare disfuncționale în relație cu persoanele de sex opus și își alege parteneri fie asemănători, fie total diferiți, în dependență de traseul dezvoltării emoționale până ajunge adult. Părinții nu putem să îi alegem, iar felul cum să ne comportăm cu cei din jur este alegerea noastră, de aceea avem posibilitatea de a căuta și alte modele care pot să contribuie la dezvoltarea și schimbarea noastră în ceea ce ține de atitudine, comportament, emoții/sentimente, ocupație, etc.

Totodată, studiile au arătat că acei copii care au simțit mult stres și frici (abandon, umilință, trădare, nedreptate, violență) în primii ani de viață, au dobândit un exces de stres pe tot parcursul vieții, fiind mai puțin rezistenți din punct de vedere psihic față de cei ai căror copilărie a fost plină de

siguranță și ocrotire. Traumele și experiențele dificile experimentate la vârste fragede au fost provocate de fapt de părinți, fără voia lor. Adesea, aceste răni au fost transmise de către propriii lor părinți și devin un tipar inconștient. Lanțul acesta de suferință rănește generație după generație. Foarte importante sunt și alte persoane cu care interacționează copilul: bunicii, profesorii, colegii de școală și societatea în ansamblul ei.

Copiii cu astfel de răni au avut sănătatea mentală profund afectată. Niciun om nu se naște rău, el devine așa din cauza rănilor, iar răul se întoarce împotriva lui, împotriva altora și împotriva vieții. Un caz celebru este cel al lui Hitler, despre care se știe că a fost traumatizat de abuzurile din partea tatălui în fața mamei care nu putea să-l protejeze. Când a ajuns adult, se cunoaște despre el că a fost unul dintre cei mai aprigi dictatori.

Părinții sunt arhitecții familiei. În procesul de formare a unei noi familii, cei doi parteneri, femeia și bărbatul, vin ambii cu câte un bagaj de moșteniri bune și rele, adesea diferite, pe care încearcă să le așeze împreună. Acest proces este unul anevoios, mai ales că fiecare dintre cei doi țin foarte mult la moștenirea lor.

Viitorii parteneri pot beneficia de experiența de viață a părinților și de faptul că mama și tata îi cunosc cel mai bine și își doresc ca să fie fericiți copiii lor. Dacă relația este bazată pe încredere și dragoste adevărată, e bine să asculte sfatul lor. Este adevărat că pentru tineri cu minime preocupări duhovnicești binecuvântarea părintească pentru căsătorie este foarte importantă: **„Rugăciunile părinților întăresc temeliiile caselor copiilor”.**

Însă, când se întâmplă ca părinții să se împotrivescă fără vreun motiv real și obiectiv sau din pricina iubirii posesive pentru copilul lor, atunci e limpede că nu e necesar să țină cont de perspectiva și de dorința părinților.

Sfântul Apostol Pavel îndeamnă: **„Copiilor, ascultați pe părinții voștri întru toate, căci aceasta este bineplăcut Domnului”** (Coloseni 3,20), dar acest lucru este valabil dacă și părinții trăiesc după Cuvântul Domnului, adică morali și cu viață curată.

În activitatea pastorală, sfințiți părinți, întâlniți adesea situații în care părinții egoiști nu sunt de acord ca tinerii să se căsătorească, pentru că își doresc ca fiii sau fiicele lor să locuiască în continuare împreună cu ei, pentru a-i îngriji la bătrânețe.

Acești părinți uită cuvintele Sfintei Scripturi, care spune că: **„va lăsa omul pe tatăl său și pe mama sa și se va uni cu femeia sa și vor fi amândoi un trup”** (Facere 2,24; Efeseni 5,31). Bărbatul își va lăsa tatăl și mama

și va face un singur trup cu femeia lui. Nu doar trup, ci trup și suflet, vor deveni un întreg.

Familia poate învăța de unde vine și cum să-și găsească o cale proprie funcțională pentru a crește și a merge mai departe. Iar cei doi parteneri vor descoperi că ei sunt cei care au puterea de a menține armonia în familie.

Dacă cei doi fac parte integrantă din trupul duhovnicesc al Bisericii, fiind influențați în mod pozitiv în dezvoltarea lor, atunci armonizarea lor se va realiza mult mai ușor, firesc.

■ Profilul bărbatului după învățăturile Sfintei Scripturi

„Fericit bărbatul care n-a umblat în sfatul necredincioșilor și în calea păcătoșilor nu a stat, și pe scaunul hulitorilor n-a șezut” (Psalmi 1,1).



Vechiul Testament

Bărbatul după modelul lui Adam

Dumnezeu – l-a făcut pe om „după chipul și asemănarea Sa.” (Facere 2,7)

A fost plăsmuit din bulgăre de pământ și înzestrat apoi prin „suflarea de viață” a lui Dumnezeu cu rațiune, voință și sentimente. Menirea lui era, ca prin liberă voință și efort să ajungă de la chip la asemănare.

Prin cădere, Adam deschide ușa păcatului, a falsității, a slăbiciunii, iar de aici se vor năpusti asupra vieții pământenilor, bărbaților toate celelalte rele.



Noul Testament

Bărbatul după modelul lui Iisus Hristos

Dumnezeu este iubire: „Dumnezeu așa de mult a iubit lumea, încât pe Fiul Său Cel Unul Născut L-a dat (...).” (Luca 3, 16- 18)

Iisus a devenit reper pentru bărbatul care își dorește să pornească pe calea mântuirii. Ce ar trebui să preia bărbatul de la Hristos Domnul?

Sfințenia – care înseamnă strădanie, preocupare continuă pentru îndumnezeire, veghe constantă pentru curăția sufletului, despărțirea de păcat, acumularea de har printr-o viață de rugăciune, de filantropie, de jertfire de sine, etc. Cheia care deschide frumosul drum spre sfințenie este Smerenia.

Virtuțile bărbatului după modelul desăvârșit – Iisus Hristos:

IUBIREA	<p>„Mai mare dragoste decât aceasta nimeni nu are, ca sufletul lui să și-l pună pentru prietenii săi” (Ioan 15,13).</p> <p>Din iubire pentru om, Fiul Omului a vindecat mii și mii de oameni – orbi, șchiopi, muți, slăbănogi, a mângâiat sărmani, a plâns pentru durerile lor trupești și sufletești, a dăruit, a înmulțit pâinea, a hrănit și a adăpat suflete, a ridicat din morți și a dat speranță tuturor celor care L-au urmat. Însă iubirea nemărginită pentru oameni se vădește cel mai bine în jertfa Sa supremă pentru păcatele omenirii – Pătimirile și moartea pe Cruce.</p> <p>De aceea bărbatul de azi este îndrumat să trăiască pentru cei dragi mai mult decât pentru sine, să se jertfească din iubire, să aline suferințe, să aducă pâinea pe masă, să bucure cu prezența și cu lumina lui, să fie un soț, un părinte bun după modelul hristic. Scopul de a fi aici, pe pământ, este: să îți obții bucuria din bucuria celorlalți.</p>
IERTAREA	<p>Aflat pe Crucea Golgotei, abandonat și însângerat, Domnul a avut puterea să strige la Tatăl Ceresc și să-L roage să-i ierte pe toți aceia care Îi pricinuiseră atât de mult rău: „Părinte, iartă-le lor, că nu știi ce fac” (Luca 23,34).</p> <p>La rândul lui, bărbatul de azi care dorește să meargă pe calea virtuților nu poate face asta, decât dacă cere iertare atunci când greșește și dacă îi iartă din inimă pe cei ce îi greșesc.</p> <p>Să cedezi sau să ierți nu e semn de slăbiciune, ci de forță lăuntrică și de prezență a harului în sufletul tău. Cu alte cuvinte, dacă ierți ușor, vei fi iertat ușor.</p>
ASCULTAREA	<p>În Sfânta Scriptură se regăsește deseori că ascultarea de Dumnezeu ne va face liberi.</p> <p>Ascultarea de Dumnezeu se face cu multă smerenie, cu răbdare și cu dragoste. Iar modelul suprem ale acestei ascultări, care presupune smerenie (acceptarea benevolă a autorității altcuiva), răbdare (parcurgerea fiecărei etape chiar și atunci când sensul acesteia pare</p>

greu de înțeles sau absurd) și **dragoste** (primirea fiecărei porunci Dumnezeiești ca semn al iubirii și al grijii Lui părintești și răspunsul nostru însoțit de iubire), ni-l oferă Însuși Iisus Hristos, Care acceptă să Se facă om, **din ascultare de Tatăl Ceresc**. De altfel, toate cuvintele Mântuitorului reprezintă mesaje transmise de Părintele lumii: „**Arătat-am numele Tău oamenilor pe care Mi i-ai dat Mie din lume. Ai Tăi erau și Mie Mi i-ai dat și cuvântul l-au păzit. Acum am cunoscut că toate câte Mi-ai dat sunt de la Tine**” (Ioan 17, 6-7).

Pentru bărbat, ascultarea de Dumnezeu se reflectă cel mai bine în viața de zi cu zi, în relația cu soția, copiii, cu părinții, cu duhovnicul și, în general, cu toți oamenii pe care îi întâlnim. În relație cu soția, ascultarea mai presupune: ascultarea cu dragoste a nevoilor concrete ale acesteia, ascultarea cu răbdare a punctelor ei de vedere și negocierea în alegerea unei alternative posibile pentru buna conviețuire împreună.

BLÂNDEȚEA

Însuși Hristos Domnul – „Mielul lui Dumnezeu” – le spunea adesea ucenicilor Săi: „**Învățați-vă de la Mine, că sunt blând și smerit cu inima**” (Matei 11, 29).

Ce înseamnă să fii blând? Să fii pașnic, binevoitor, prietenos cu cei din jur, răbdător în suferințe, din inima ta să izvorască bunătate, iar sufletul să-ți fie senin și neumbrit de mânie: „Blândețea sufletului este înfrânarea mâniei, îmblânzirea iușimii și a nu căuta răzbunare. Blândețea înseamnă a nu vătăma pe cineva nici cu cuvântul, nici cu fapta, nici cu porunca, ci a câștiga inima fiecăruia prin puterea ta” (Arh. Serafim Alexiev).

Pentru bărbatul de azi blândețea ajută să cucerești inima persoanei iubite și să rămâi acolo pentru tot restul vieții. Blândețea ajută la construirea unei relații de dragoste frumoase și trainice.

<p>LUPTA CU PĂCATUL</p>	<p>Iisus nu a făcut nici un compromis cu păcatul, ci a luptat permanent împotriva lui. De aceea și bărbatul de azi este invitat să preia modelul Mântuitorului și să înțeleagă că înălțarea la cer, în Împărăția cea veșnică, nu se poate face decât prin îndepărtarea de patimi.</p> <p>După rânduiala Bisericii, bărbatul virtuos ține post, se roagă, participă la sfintele slujbe, se implică în acțiuni filantropice, le oferă sfaturi bune celor dragi, astfel încât să se apropie tot mai mult de har.</p>
<p>SMERENIA</p>	<p>Nu a existat pe pământ o persoană mai smerită decât Iisus. Deși avea asupra Sa întreaga putere dumnezeiască, nu s-a folosit de ea ca să Se apere sau să scape din calea prigonitorilor. S-a smerit până la moartea pe Cruce, a răbdat totul cu demnitate și, mai presus de orice, i-a iubit și i-a iertat pe cei ce l-au pricinuit atât de mult rău.</p> <p>Felul de a fi a Mântuitorului era dat, pe de o parte, de bunătatea Lui atât de mare, încât nu putea fi atinsă de răutatea celorlalți, iar, pe de altă parte, de înțelegerea faptului că răutatea celorlalți este doar o neputință, un efect al unei slăbiciuni sau al unor influențe care pot fi, până la urmă, depășite și reparate.</p> <p>Toată viața Sa a fost sub semnul smereniei. A ales să Se nască într-o peșteră întunecată, să stea la masă cu păcătoșii, să plângă pentru oameni și chiar să moară pe cruce, ca noi să fim răscumpărați.</p> <p>Iisus a făcut toate acestea ca să arate ca la capătul smereniei se află biruința; că orice gest de iubire, de răbdare, de compasiune, de sacrificiu pentru o altă persoană are sens și valoare în imediatul vieții, dar și în Veșnicie.</p>

■ Profilul femeii după învățăturile Sfintei Scripturi

„Femeie” înseamnă „împărăteasă dăruitoare”

(Arhim. Arsenie Papacioc).



Vechiul Testament

Femeia după modelul Evei

Dumnezeu l-a făcut pe om „**după chipul și asemănarea Sa**”. (Facere 2,7)

„Iar coasta luată din Adam a făcut-o Domnul Dumnezeu **femeie** și a adus-o la Adam (...)” (Facere 2, 22-25)

Prin cădere, Eva deschide ușa a două păcate mari: orgoliu și vobuptate, fapt cu care se luptă de la naștere până la mormânt. Iar ca urmare a alegerii ei, Dumnezeu i-a zis că va fi dominată de bărbat: „(...) atrasă vei fi de către bărbatul tău și el te va stăpâni.” (Facere 3,16).

Ca urmare a căderii Evei în păcat, femeia a fost considerată sclavă în Antichitate.



Noul Testament

Femeia după modelul Maicii Domnului

Fecioara Maria, fiind Născătoare de Dumnezeu, reprezintă altarul de jertfă:

„**Pentru aceasta Domnul meu vă va da un semn: Iată, Fecioara va lua în pântec și va naște fiu și vor chema numele lui Emanuel.**” (Isaia 7,14)

Odată cu venirea pe pământ a lui Iisus Hristos, femeia a fost ridicată la rangul de „împărăteasă dăruitoare” prin Maria, mama Sa.

Poziția ei centrală în lucrarea de întrupare a lui Dumnezeu evidențiază **prețuirea și încrederea** pe care Acesta i-o acordă femeii.

Ca urmare a Maicii Domnului, **femeile mironosițe**, sunt apreciate în Evangheliile pentru credința, fidelitatea, statornicia, luciditatea, fermitatea și curajul lor.

**Virtuțile femeii după modelul desăvârșit –
Maica Domnului:**

SMERENIA	<p>Când Arhanghelul Gavriil i-a adus vestea cea mare, Maria avea doar cincisprezece ani, însă, spre deosebire de Eva, care din mândrie a mâncat din Pomul vieții, dorind să se asemene cu Dumnezeu, aceasta s-a smerit și a acceptat planul divin transmis de înger: „Iată roaba Domnului. Fie mie după cuvântul tău! (...). Că a căutat spre smerenia roabei Sale” (Luca 1, 38, 48). Maria a înțeles că tot binele din viața ei vine de la Dumnezeu și a acceptat planul Lui ca pe un dar de mare preț.</p> <p>Preluând modelul Maicii Domnului, femeia este invitată să fie smerită și răbdătoare ori de câte ori este tentată să judece pe ceilalți. Smerenie înseamnă pentru femeia de azi: asumarea misiunii sfinte pe care o are în mijlocul familiei sale sau în grupul său de prieteni, disponibilitate spre jertfă și ieșire iubitoare și neprefăcută în întâmpinarea nevoilor celorlalți.</p>
CURĂȚIA	<p>Dumnezeu, fiind curat, nu S-ar fi putut sălășlui decât în pânțelele unei ființe curate. În întruparea Mântuitorului s-au întâlnit fericit două forme de curăție: cea dumnezeiască și cea omenească, în persoana Fecioarei Maria. Este limpede că Dumnezeu nu a văzut la Maria doar puritatea trupească, ci mai ales pe cea mentală și spirituală: „Maria a fost fecioară nu doar cu trupul, ci și cu mintea, printr-o dragoste sinceră, unde nu este loc nici pentru fățarnicie, nici pentru falsitate” (Sf. Ambrozie al Milanului).</p> <p>Toate acestea pot fi dobândite prin apropierea de viața Bisericii, participând activ la slujbele ei și dobândind harul pe care ea îl transmite.</p>

<p>BUCURIA</p>	<p>În Sfânta Scriptură găsim relatat pasajul unde, primind în pântece pe Însuși Dumnezeu, Maria a rostit cu bucurie: „Mărește suflete al meu pe Domnul. Și s-a bucurat duhul meu de Dumnezeu, Mântuitorul meu” (Luca 1, 46-47).</p> <p>Femeia creștină, căsătorită sau nu, care va cultiva această stare de bucurie dobândită din legătura profundă cu Dumnezeu, va fi, cu siguranță, percepută ca o prezență pozitivă și agreabilă de toți cei din jur.</p>
<p>RUGĂCIUNEA</p>	<p>Din Sfânta Tradiție aflăm că Maria a început să se roage la Bunul Dumnezeu încă de mică. A fost întâmpinată în templu cu mare bucurie de vestiții preoți ai timpurilor acelorora, în frunte cu Zaharia, tatăl Sfântului Ioan Botezătorul, Înaintemergătorul Domnului, și dusă în Sfânta Sfințelor, ca să se sfințească pe sine.</p> <p>Puterea rugăciunii ei a fost atât de mare, încât Dumnezeu a ales să Se sălășluiască în pântecele ei preacurat. Asemenea Mariei, femeia de azi este invitată să se roage mai mult lui Dumnezeu și să se conecteze în har cu El; numai așa Dumnezeu va trimite în inima ei pacea Sa, o va ocroti, o va inspira să ia decizii bune și îi va călăuzi fiecare pas în viață.</p> <p>De asemenea, este binevenit ca femeia creștină să păstreze o legătură directă cu Maica Domnului prin diversele rugăciuni care sunt lăsate: (ex. Acatistul Bunei Vestiri, Acatistul Acoperământul, Paraclisul Maicii Domnului, etc.)</p>

<p>IUBIREA</p>	<p>Sfântul Apostol și Evanghelist Ioan spunea cu două milenii în urmă că iubirea este scară către cer, dar și liant între semeni, este cel mai nobil sentiment cu care a fost înzestrată ființa umană, iar modelul suprem de iubire îl reprezintă însăși Preasfânta Treime: „Dumnezeu este iubire și cel ce rămâne în iubire rămâne în Dumnezeu și Dumnezeu rămâne în el” (I Ioan 4, 8).</p> <p>Inspirată de iubirea treimică, Maica Domnului a devenit izvor nesecat de dragoste și de generozitate, fapt ce reiese și din relatarea unui episod semnificativ din viața ei pe pământ – Nunta din Cana Galileei: „Să faceți orice vă va spune Iisus!” (Ioan 2,5).</p> <p>Preluând modelul de iubire al Fecioarei Maria, femeia creștină învață cum din dragoste curată să se roage pentru cei apropiați și pentru cei din jur, caută soluții pentru diferite probleme, este dornică să ajute, se dăruiește pe sine fără să aștepte ceva în schimb și tot ea se hrănește din bucuria lor, ca rod al jertfei neprețuite.</p>
<p>CREȘTINȚA</p>	<p>Creștina înseamnă, în primul rând, încredere. Fecioara Maria avea încredere în Dumnezeu și în mesagerul Lui, de aceea a primit atât de natural cuvintele îngerului care o anunța petrecerea unui fapt cu totul supranatural.</p> <p>Creștina te face să ai încredere în ceea ce Dumnezeu ți-a promis, te face să poți privi cu speranță dincolo de orizontul, uneori întunecat, al realităților imediate ale vieții.</p> <p>„Creștina este încredințarea celor nădăjduite, dovedirea lucrurilor celor nevăzute” (Evrei 11,1).</p> <p>Sfântul Apostol Iacov spunea: „Creștina fără fapte este moartă” (Iacov 4,20).</p> <p>Fecioara credincioasă are inimă bună și caldă și nu rămâne indiferentă la nevoile aproapelui, dar se manifestă prin fapte bune, milă creștină și prin empatie față de cei aflați în suferință.</p>

SPERANȚA

Model de speranță îl avem la Fecioara Maria care, văzându-și Fiul răstignit pe cruce, și-a asumat roștul cumplitei suferințe și nu și-a pierdut nici o clipă speranța. Încrederea ei puternică în Dumnezeu hrănea și speranța că suferința sa și a Fiului mult iubit are o finalitate.

Chiar și în momentele cele mai grele pentru om, Fecioara Maria nu a căzut în deznădejde, ci a rămas cu privirea spre cer, plină de speranță; îndurerată, dar nu copleșită de durere; tristă, dar nu fără mângâiere – sentimente izvorâte din încrederea în Fiul ei dumnezeiesc.

Oare cum ar putea femeia de azi să-și păstreze speranța într-o lume tulburată de incertitudini, de stres, de neliniști?

Sfântul Ioan de Kronstadt vorbește despre patru mijlocare care „garantează” nădejdea creștină: **„rugăciunea, mai cu seamă cea deasă, mărturisirea sinceră a păcatelor, citirea cuvântului lui Dumnezeu și, mai ales, împărtășirea cât mai deasă cu De-viață-făcătoarele Taine, cu Trupul și Sângele lui Hristos!”**

¹ Sfântul Ioan de Kronstadt, Viața mea în Hristos, București, Editura Sophia, 2005, p. 432

CAPITOLUL 2

Cuplurile și Familia –
beneficiari ai consilierii
premaritale și consilierii
de cuplu și familie

2.1. Percepția asupra rolurilor femeii și bărbatului în familie și în societate

▪ Locul și rolul femeii și a bărbatului: trecut și prezent

De-a lungul istoriei familiei, au existat două lumi distincte: lumea bărbaților și lumea femeilor, cu foarte puține punți de legătură între ele.

Rolul femeii

Femeile erau/sunt caracterizate de blândețe, de bună-cuviință, de drăgălășenie, de grijă pentru creșterea copiilor și de împlinirea nevoilor soților lor.

În vechime, era obligatoriu ca femeile să fie bune gospodine și bucătăreșe pricepute. Universul femeii era propria casă, soțul și copiii. Femeile se căsătoreau la vârste fragede, în funcție de alegerile părinților. Era un dezastru pentru cele care nu se căsătoreau sau rămâneau „fete bătrâne”. Adesea, femeile alegeau căsătorii nefericite pentru a nu fi considerate paria din punct de vedere social. Educația pentru femei era un subiect sensibil. În societate se considera că femeile intelectuale nu erau dorite. Cele mai îndrăznețe își continuau educația. Nici nu se concepea altfel decât ca femeile să se căsătorească virgine. Bărbaților, dimpotrivă, li se aplica eticheta de blegi, dacă nu aveau experiențe sexuale multiple înainte de căsătorie. După căsătorie, femeia intra sub autoritatea supremă a soțului, fiind dependentă de acesta. Erau considerate proprietatea bărbaților, ființe inferioare, tratate ca niște slugi, la fel și copiii.

Spre deosebire de cele menționate mai sus, în prezent, femeile se bucură de un statut cu totul diferit, comparativ cu alte perioade istorice. Ele sunt prezente astăzi în toate domeniile de activitate, nu doar în cele care țin strict de familie, cum ar fi creșterea și educarea copiilor sau în gospodărie. În ciuda progreselor, la nivel global femeile se mai confruntă cu inegalități, confruntându-se încă cu situații în care nu sunt remunerate la fel ca și bărbații deși au aceeași poziție, încă fiind subreprezentate în pozițiile de decizie. Violența domestică nu a dispărut în totalitate, existând în momentul de față numeroase tinere, soții, bunici care sunt maltratate psihic și fizic, sunt umilite și discriminate.

Din păcate, sunt situații în care femeia este socotită un simplu obiect, o jucărie sexuală, capabilă și datoare să satisfacă plăcerile bărbatului, uneori până la pervertirea ființei umane și căderea în irațional. Nu sexualitatea este problema, ci prostul uz dat acesteia.

Din perspectivă creștină, este important să subliniem faptul că odată cu venirea Mântuitorului Iisus Hristos, femeia a fost ridicată la rangul de egală a bărbatului. De asemenea, Maica Domnului este cea care așează femeia la locul ei de împărăteasă. Ea este numită „Noua Evă” întrucât repară neascultarea Evei celei dintâi, răscumpărând-o. Dacă Eva înseamnă viață, Maica Domnului este numită Maica Vieții, pentru că L-a născut pe Iisus Hristos, Mântuitorul nostru ce ne-a scos din robia păcatului. În timpul misiunii Sale pământești, Domnul Hristos a avut de multe ori dialoguri cu diverse femei pe care le-a apreciat pentru calitățile lor și, mai ales, pentru credința lor, manifestând o atitudine de tratare egală și respect, într-o perioadă când femeile erau tratate inegal în acea societate. Cele mai apropiate au fost **femeile mironosițe**, remarcate pentru fidelitatea, dragostea și curajul lor.

Datorită farmecului ei și calităților sale, femeia a fost adorată și iubită, recunoscându-i-se vocația maternității, dar și influența pe care o poate exercita asupra vieții și deciziilor bărbatului, precum și asupra bunului mers al societății. Femeia se poate simți cu adevărat împlinită când aduce pe lume o făptură nouă, zămislită din dragostea reciprocă a ei și a bărbatului și ca binecuvântare a lui Dumnezeu asupra lor.

Femeia este conștiința vie a familiei și candelă aprinsă a casei, luminându-i și îndreptându-i prin dragostea ei pe soț și pe copii atunci când aceștia greșesc, ori au nevoie de sprijin. Pentru aceasta, femeia trebuie ocrotită, iubită, apreciată ca să-și pună în valoare darurile cu care a înzestrat-o Dumnezeu.

Așa cum o floare îngrijită cu iubire și blândețe va crește frumos, tot așa și femeia în familie va înfrumuseța și înmiresma atmosfera din casă dacă va fi apreciată la justa ei valoare. Dacă, în schimb, va fi abandonată, disprețuită, socotită inferioară, ignorată, ea își va pierde strălucirea și delicatețea.

Femeia este liantul familiei. Ea are darul de a-i uni pe toți cei din casa ei și cu tact poate readuce zâmbetul pe chipurile soțului și copiilor ei. Această stare, deși pare greu de atins, se poate construi cu răbdare, cu înțelepciune și cu sacrificiu reciproc. Așa, cum o casă se zidește cărămidă cu cărămidă, tot așa se clădește starea de bine din familie. Asemenea Preasfintei

Treimi, mama, tata, copilul/copiii trebuie să trăiască în iubire nemărginită și să conștientizeze că fiecare dintre ei are un rol semnificativ în micul univers numit familie².

Părintele Arsenie Papacioc spunea că femeia este „...o creație extraordinară a lui Dumnezeu. Vă dați seama ce putere are o femeie să te scoată dintr-o stare amărâtă. Faptul că un bărbat știe că acasă are parte de o iubire desăvârșită îl face să muncească, să câștige războaiele, să-și rezolve problemele [...]”

Dumnezeu a făcut femeia ca să desăvârșească creația. Femeia creată de Dumnezeu este gingașă, sensibilă, calmă, dar e și puternică, stăpână pe sine și feminină în mod natural. Femeia creată de Dumnezeu este mamă, e doctor pentru copii și poate vindeca și julitura de pe genunchi și inima rănită printr-o sărutare. Ea merită să fie lăudată și apreciată pentru echilibrul și puterea sa. Poate să râdă atunci când îi vine să plângă. Poate să zâmbească atunci când este speriată. Adesea, ajută pe ceilalți atunci când ea însăși are nevoie de ajutor.

Îndemnul spre bărbați ar fi: **„Bărbaților, iubiți-vă femeile voastre precum și Hristos și-a iubit Biserica și s-a dat pe Sine pentru ea (...)”**(Efeseni 5, 25), îndemnând la apreciere, dragoste și susținere în orice ipostază a vieții.

Rolul bărbatului

În general, lumea bărbaților era considerată superioară, având multe drepturi și inaccesibilă femeilor. Era caracterizată de forța fizică, de competiție, de dominare, de duritate și putere. De cele mai multe ori bărbații își reprimau sentimentele și nu de puține ori își exagerau capacitățile fizice și intelectuale. Bărbatul și-a dorit dintotdeauna să fie puternic, dar temerile îi expun slăbiciunea.

² Doctorul Virgil Stroescu mărturisirea într-un interviu că „Familia este ambasada cerului pe pământ.”

Emoția instinctivă a bărbatului este frica. Frica de a nu reuși, de a nu se descurca, de a fi incapabil. Este important pentru un bărbat să reușească, să-și atingă scopurile stabilite. Dorința bărbatului de a se afirma îl va provoca să lupte, să se simtă mereu în competiție, în dezbateri. Toate acestea pot degenera uneori în ceartă și chiar în violență. Asta se întâmplă, mai ales, în raport cu ceilalți bărbați. Însă, din păcate, poate recurge la acestea și în raport cu femeile. Există astăzi un val mare de violență și, de cele mai multe ori, bărbații sunt cei care o perpetuează. Deși aparent se consideră învingători, violența scoate la iveală lașitate, nebulie, distrugere de sine și teroare. Nu există niciun câștig în asemenea situații, inclusiv pentru bărbați.

Bărbații trebuie să înțeleagă că în căsnicie nu e potrivită lupta pentru înțâietate, pentru poziția de lider. Casa este o cetate care trebuie apărată, nu un câmp de luptă. A fi capul familiei nu înseamnă a-ți dovedi forța pe calea „bătăliilor familiale”, ci a avea un comportament bărbătesc. Ce presupune asta? *A oferi ocrotire, grijă, atenție și sprijin soției și copiilor. Or, odată ce s-au căsătorit și au promis iubire până la moarte și dincolo de ea în fața Sfântului Altar, nu mai sunt deloc singuri, sunt una cu ființa aleasă și au datoria morală să o facă fericită*³.

Familia este locul unde bărbatul își pune în lucrare virtuțile și darurile primite de la Dumnezeu. Este scena pe care joacă piesa vieții lui. Viața de familie poate deveni contextul ideal în care el poate crește spiritual de dragul membrilor familiei sau ajutat de aceștia. Familia este laboratorul în care toți membrii ei cresc și se pot dezvolta spiritual prin schimbul reciproc de daruri. Bărbatul, odată căsătorit, are menirea să-și facă soția fericită.

Domnul Hristos spune că bărbatul trebuie să slujească. Cel care vrea să fie mai mare, să slujească, iar bărbatul este lider slujitor al familiei.

Conștiința schimbătoare a femeilor și bărbaților arată că se petrec multe transformări în bine și există speranța ca slăbiciunea lor (frica) să fie metamorfozată în valori noi, bazate pe afirmarea de sine și pe dorința de a fi folositori și puternici, print-o atitudine blândă și atentă cu ceilalți. Nici aceste atitudini nu sunt mai puțin masculine.

O relație de iubire este caracterizată de dăruire sau, mai ales, de un dialog al darurilor. Fiecare dăruiește fără să sărăcească, ci îmbogățindu-l sufletește pe celălalt.

³ „În Taina Cununiei, (OMUL) crește duhovnicește, după vocația împărtășită de Dumnezeu în Rai.” (Preot dr. Vasile Gavrilă, op.cit, p.158)

Modelul desăvârșit de iubire jertfelnică, care trebuie să caracterizeze relația dintre bărbat și femeie ni-l arată Sfântul Apostol Pavel: „Băraților, iubiți pe femeile voastre, după cum și Hristos a iubit Biserica și S-a dat pe Sine pentru ea... Așadar, bărații sunt datori să-și iubească femeile ca pe înseși trupurile lor. Cel ce-și iubește femeia, pe sine se iubește. Căci nimeni vreodată nu și-a urât trupul său, ci fiecare îl hrănește și-l încălzește precum și Hristos Biserica” (Efeseni 5, 25-28). Iar băraților din Colose și prin ei tuturor băraților le spune: „Băraților, iubiți pe femeile voastre și nu fiți aspri cu ele.” (Coloseni 3, 19)

Astfel, legătura dintre cei doi se sudează și mai mult, iar toate greutatea sunt depășite cu mai multă ușurință. O greutate dusă pe patru umeri este mult mai ușor de purtat, decât atunci când e purtată doar de doi.

■ **Complementaritatea între bărbat și femeie. Cultivarea valorilor familiale**

Foarte important este ca două persoane să aibă încredere reciprocă și să simtă că pot face asta în deplină siguranță, cu atât mai mult bărbatul și femeia dintr-o relație de cuplu/familie. Deschiderea către celălalt nu înseamnă vulnerabilitate, ci un sentiment al libertății, încrederii și intimității. Însă, această încredere nu este un dar gratuit, ci rezultatul unui proces îndelungat. Niciunul dintre parteneri nu trebuie să se simtă amenințat sau lipsit de putere sau să-și dorească să fie mai presus decât celălalt. Important e să fie sinceri, deschiși spre comunicare și fără a exista agende ascunse. Legătura dintre cei doi se realizează pe o încredere totală.

Partenerii sunt datori să-și asume responsabilitatea pentru creșterea relației și menținerea ei vie și activă. Încrederea încurajează împărtășirea sentimentelor de ambele părți. Acest lucru oferă un bun prilej pentru dialog și cei doi vor începe să-și dezvăluie și cele mai tainice sentimente. Astfel, se vor elibera de multă tensiune, rușine, frustrare și vor ajunge la cunoașterea de sine.

Acest acord implică respect, tact, blândețe și conștiință din partea amândurora. Atunci când intră într-o relație, orice persoană umană caută să-și împlinească anumite nevoi, și anume nevoia de comunicare și comuniune, de iubire și dăruire, dorința de a-și găsi sprijin trupesc și sufletesc. E mult mai delicat și mai anevoios ca ființa umană să-și găsească împlinirea

în singurătate. Dintru început, omul a căutat să se completeze pe sine cu ajutorul celuilalt, să-și găsească sufletul pereche. A simțit nevoia descoperirii unei inimi care să vibreze la bucuriile și necazurile sale. Deși există deosebiri fundamentale între nevoile celor două genuri, ele puse împreună se completează armonios.

Referindu-se la originea femeii și la poziția sa în raport cu bărbatul, o cugetare înțeleaptă spunea: *Dacă femeia ar fi fost creată dintr-o bucată din partea superioară a corpului lui Adam, atunci ea ar fi fost superioară lui; dacă ar fi fost creată dintr-o bucată din piciorul lui Adam, atunci i-ar fi fost inferioară. Însă femeia a fost creată din coasta lui Adam, dintr-un loc apropiat de inimă, încât să meargă alături pe drumul vieții. De atunci, bărbatul – urmașul lui Adam – își va căuta coasta lipsă – femeia sa, fără de care niciodată nu mai este om deplin, iar femeia își va căuta locul din care a fost luată și creată. Acest adevăr este confirmat de **Sfânta Scriptură: „Și a făcut Dumnezeu pe om după chipul Său; după chipul lui Dumnezeu l-a făcut: bărbat și femeie”** (Facere 1, 27).*

Aceeași idee o exprimă și **arhimandritul grec Simeon Kraiopoulos: „Din bărbat lipsește ceva, femeia lipsește de undeva”**. Omul se împlinește ca ființă doar în comuniune și împărtășire de ființă și sens. Bucuriile cresc atunci când le împărtășești cuiva drag, iar necazurile își pierd din gravitate.

În cadrul relației dintre ei, partenerii speră să se împlinească pe sine și să se iubească reciproc. Analizii problemelor familiei contemporane subliniază faptul că femeile nu mai sunt mulțumite cu rolul de casnică, ci așteaptă astăzi iubire, prietenie, respect, companie, susținere emoțională, șansa realizării personale, satisfacție sexuală.

Femeia speră ca alături de bărbatul iubit să-și împlinească nevoia de siguranță și nevoia unui cămin, plin de iubire și tandrețe.

Omul își petrece mare parte din viața sa în familie și de relațiile existente în cadrul familiei depinde în mare măsură și dezvoltarea fiecăruia dintre cei doi soți sau împlinirea de sine, nu într-un mod egoist, ci comunitar, pentru că reușita unuia e succesul întregii familii. Fără colaborare și susținere este imposibilă reușita.

S-a constatat că persoanele care au o viață de familie împlinită au șansa să devină împliniți și în celelalte activități ale vieții lor, nu doar sentimental. Dimpotrivă, tensiunile din sânul familiei epuizează întreaga energie atât de necesară pentru liniștea și trăinicia casei, dar și pentru orice altă lucrare din societate.

Ca legătura dintre soț și soție să fie trainică și armonioasă, trebuie să fie hrănită din relația lor cu Dumnezeu. Aceasta se poate realiza cu ajutorul rugăciunii în comun, cu spovedanie, împărtășire și, în general, cu viață trăită în Dumnezeu.

O familie armonioasă presupune ca atât bărbatul cât și femeia să-și înțeleagă rolurile individuale alese de cuplu, dar complementare în cadrul relației, punându-și în lucrare darurile pentru a se îmbogăți sufletește reciproc, hrănindu-se permanent din legătura lor cu Dumnezeu.

Aceasta este vocația omului creat după chipul lui Dumnezeu, de a progresa până la asemănarea lui Dumnezeu, în iubire.



Întrebări de reflecție:

1. Care sunt valorile personale și cum le gestionați în raport cu activitățile pe care le desfășurați zi de zi? (Vezi Anexa 1)
2. Care este cea mai mare frică pe care o identificați la sine și cum vă limitează?
3. Cât timp petreceți cu soția într-o zi (fără alte distrageri, telefon, etc.)?
4. Când ați surprins-o pe soția sfinției voastre cu un gest frumos sau cu un mesaj de dragoste ultima dată?

2.2. Influența și rolul comunității asupra familiei

■ Premisele social morale ale reușitei în familie/relația de cuplu

Virtuțile autentice ale familiei sunt mărturia cea mai sigură a vieții conjugale armonioase care se desfășoară cu binecuvântarea lui Dumnezeu și în care atât soții, cât și copiii evoluează spiritual prin promovarea capacității de jertfă altruistă și de slujire reciprocă.

Reușita în viața conjugală presupune ca soțul să o facă fericită pe soția lui și fericirea soției să fie motivul fericirii soțului. Dragostea nu este un răspuns la meritul cuiva, ci dăruirea de sine pentru binele partenerului.

Cea mai importantă decizie a vieții este, fără discuție, alegerea soțului/soției. Există nenumărate situații în care alegerea s-a făcut din interes material, dintr-o atracție fizică sau un impuls de moment, ca urmare a unei imaturități spirituale.

Familia e menită nu doar să perpetueze existența în lume, ci mai ales să-i dea armonie și statornicie. În cadrul ei, educația trebuie să oglindească plinătatea lui Dumnezeu care nu înseamnă doar acumularea de cunoștințe despre Dumnezeu, despre om și lume, ci lucrarea virtuții și a integrării în Biserică și în societate.

Viața creștină urmărește să cultive lucrarea harului Duhului Sfânt, depășind limitele vieții acesteia și dându-i omului puterea de a-și întrece condiția.

O viață echilibrată în familie implică nenumărate responsabilități ale partenerilor:

- angajamentul de a respecta cu sfințenie dragostea și dăruirea față de partener până la sfârșitul vieții;
- păstrarea vieții conjugale;
- înțelegerea stării de jertfă și asumarea neputințelor partenerului;
- dialogul sincer și matur;
- evidențierea lucrurilor bune pe care le fac soții în relație;
- rugăciunea soților unul pentru celălalt;
- spovedania la același duhovnic pentru menținerea unității și a dragostei între soți;
- responsabilizarea educării copiilor.

Familia este cea mai veche și, totodată, cea mai importantă instituție umană. Ea este o adevărată cunună oferită omului încă de la creație, este expresia iubirii, comuniunii și frumuseții la care Dumnezeu cheamă pe om. A fost asemănată cu un altar pe care sunt oferite cele mai scumpe daruri lui Dumnezeu.

Frumusețea întemeierii primei familii a constat nu doar în faptul că Dumnezeu a creat femeia, ci și în faptul că Adam a recunoscut acest lucru: **„Iată aceasta-i os din oasele mele și carne din carnea mea; ea se va numi femeie, pentru că este luată din bărbatul său”** (Facere 2, 23).

Adam a înțeles că Eva nu fusese ascunsă pe undeva prin grădină, ci Dumnezeu a creat-o din el, pentru ajutorul lui. El a avut acea stare râvnită și astăzi de mulți oameni, starea de împlinire, de bine spiritual și relațional, de binecuvântare cerească.

De asemenea, **familia** este o școală în care se învață ce înseamnă dragostea, **este „mica biserică”** sau **„biserica de acasă”**.

Sfântul Ioan Gură de Aur promovează și vorbește despre **unitatea familiei** ca despre o **unitate ontologică sau ființială**, cum este cea dintre trup și suflet. Aici se arată că în cadrul unei asemenea unități este de neînțeles conflictul între soți. Este o unitate a motivelor care i-au făcut pe bărbat și femeie să fie împreună.

Sfântul Apostol Pavel întreba: „**Dacă nu știe cineva să-și rânduiască propria casă, cum va purta grijă de Biserica lui Dumnezeu?**” (I Timotei 3,5).

Concluzii:

Crearea unui climat potrivit de conviețuire sănătoasă presupune un proces, adeseori, greu, de acomodare, de acceptare a propriilor limite, bazat pe respect reciproc, înțelegere și empatie. Acesta poate fi modelul pe care generația tânără îl va copia și dezvolta la maturitate în propria familie.

Soții/partenerii sunt chemați la existență pentru a-și împlini vocația de făpturi, datoare să trăiască în comuniune de iubire.



Întrebări de reflecție:

1. Cât de des ați împărtășit nevoile personal partenerei sfinției voastre și cât de des v-au fost împărtășite?
2. În ce mod v-au fost respectate propriile nevoi de către parteneră? Cum v-ați simțit și cum ați reacționat când nu v-au fost respectate?
3. În ce mod ați respectat propriile nevoi ale partenerei sfinției voastre? Cum s-a simțit și a reacționat partenera sfinției voastre atunci când anumite nevoi nu i-au fost respectate?



Aceste întrebări de reflecție pot fi utilizate și cu tinerii care intenționează să se căsătorească cât și cu familiile care se confruntă cu anumite situații problematice în familie.

▪ Punte de legătură între generații sau conflict

O zicală cunoscută spune „**Dumnezeu ne-a dat rudele, iar prietenii îi alegem singuri**”. Rudele sunt legate de noi prin lege și sânge și chiar dacă nu ne plac, nu vom putea să ne „dezrudim”.

În mentalitatea socială a existat dintotdeauna ideea că există o separație între generații, între tineri și adulți, o diferență de mentalitate și de modul de a percepe realitatea.

Pe de o parte, tinerii susțin că adulții nu-i înțeleg, că au o gândire depășită, că sunt foarte critici, de cele mai multe ori, nejustificat. Pe de altă parte, adulții consideră generația tânără plină de mofturi, lipsită de respect, refuzând să dea ascultare, adoptând un limbaj nepotrivit, chiar obraznic și o ținută indecentă.

Pentru a înlătura această barieră este nevoie de o comunicare asertivă care trebuie să înceapă din sânul familiei, de la o vârstă fragedă.

Fiecare individ vine în căsătorie cu propria imagine despre familie moștenită din experiența maritală a propriilor părinți. Copiii proveniți din familii fericite sunt caracterizați de o mai bună dezvoltare a autonomiei, de un nivel mai ridicat de maturizare socio-emoțională și cu atitudine pozitivă cu privire la căsătorie.

E de așteptat ca părinții mulțumiți de relația lor să-și învețe copiii să devină un cuplu armonios și să dezvolte relația cu partenerul de viață valorizând activitățile comune.

O relație caracterizată de respect, înțelegere și empatie în familia de origine, în special cu părinții, conturează încrederea pe care copilul devenit adult o manifestă în cuplu.

Specialiștii în relaționare au ajuns la concluzia că soțiile fericite consideră că soțul lor este la fel de bun sau chiar mai bun ca tatăl lor, iar soțiile nefericite susțin că tatăl lor nu a fost prea grijuliu și afectuos, iar soțul lor cu atât mai puțin.

Problemele parentale negative ivite în familia de origine pot deveni factori ai eșecului conjugal. În cele mai multe cazuri, copiii deveniți adulți căsătoriți recunosc gradul ridicat de satisfacție și adaptare la nevoile conjugale atunci când nu simt anxietate, neîncredere, vină, resentimente sau furie în relațiile cu propriii părinți, în special, cu mama și când se pot descurca financiar fără sprijinul taților.

Manifestările de furie ale femeilor și cele de retragere ale bărbaților pot genera lipsa succesului profesional cu efecte negative multiple.

Cei mai mulți părinți își doresc ca propriii copii să aibă viața la fel de bună sau chiar mai bună decât a lor. Instinctiv, dacă modul în care au fost crescuți de părinții lor a fost unul plăcut și dacă s-au comportat unul cu celălalt armonios, atunci el poate deveni model pentru propria relație. Dacă

modelul n-a fost unul pozitiv, atunci, probabil, copiii deveniți adulți își vor dori să schimbe acele obiceiuri. Într-o situație sau alta, tentația este de a spune: „o să fac așa cum au făcut ei” sau dimpotrivă „nu vreau să fiu ca mama sau ca tata”, „o să îmi cresc copiii altfel decât am fost crescut eu”.

Realitatea arată că sunt puțini copii care cresc având în părinții lor modele de viață sănătoasă și împlinită. Ceea ce văd copiii întâmplându-se între părinții lor nu e întotdeauna idealul promovat în cultura noastră modernă. Cu toate acestea, în mod inconștient **părinții sunt arhitecții familiei copiilor săi**. Ceea ce un copil vede și trăiește zi de zi exercită o influență puternică asupra lui. Efectul acestei influențe este că oamenii aleg ceea ce le este familiar, în locul a ceea ce le este necunoscut.

STUDIUL DE CAZ



Elena și cu Ion s-au căsătorit la vârsta de 21 de ani, ambii și-au dorit această relație cu gândul ca să plece mai repede de acasă și să nu mai asiste la scenele de violență și de conflict între părinții lor.

Ambii au trăit într-un mediu familial asemănător, ambii au fost bătuți și ambii au asistat la situații de violență unde mama era bătută, batjocorită și umilită față de ceilalți oameni. Diferența dintre ei a fost să Ion a crescut cu percepția că femeia trebuie să asculte de bărbat și să facă tot ce spune el și astfel nu va mai fi bătaie, iar Elena a crescut cu percepția că femeia trebuie să se apere de bărbat și să nu permită niciodată ca acesta să ridice mâna la ea sau să o umilească în anumite circumstanțe.

Acești tineri s-au căsătorit repede, s-au cunutat și s-au mutat separat de părinți ca să locuiască împreună. Timp de 5 luni, situația din familie a fost caracterizată ca fiind armonioasă, iar după ce Elena a anunțat că este însărcinată, relația a suferit schimbări majore.

Elena a început să solicite ajutorul lui Ion mai des decât o făcea de obicei (deoarece a început să aibă dureri abdominale pe care nu le-a mai simțit până atunci), iar pe Ion îl irita acest aspect și a început să-i reproșeze că nu-i o bună gospodină, că a început să o ia pe urmele mamei sale (nu ascultă de bărbat și face numai ce dorește ea), faptul că este însărcinată nu este un motiv de lene.

Într-o zi, Elena a avut dureri insuportabile de abdomen și nu o ajuta nici o pastilă, motiv pentru care nu a reușit să pregătească mâncarea și nici să facă ordine prin casă. Ion, venind de la serviciu și văzând toate acestea, s-a enervat și a lovit-o pe Elena cu o palmă, iar Elena din durerea insuportabilă a leșinat. Ion s-a speriat, iar apoi a zis că ea se preface și a lăsat-o jos pe Elena, ducându-se în bucătărie ca să facă ceva de mâncare, zicându-i ca să se scoale de jos și să nu mai joace teatru și că el nu are timp de astfel de glume. Între timp, a venit mama lui Ion în vizită și a observat că Elena stătea la podea întinsă, iar Ion se afla la bucătărie. Dânsa s-a speriat și a chemat ambulanța, iar pe fiu l-a sfătuit să zică: „*Noi am intrat ambii în casă, iar ea stătea leșinată la podea... astfel nu se va întâmpla nimic... pentru că ea nu va avea martori...*”

Mențiune: *Mama lui Ion nu a plăcut-o pe Elena niciodată, își dorea mereu o altă soție pentru Ion și îi zicea că el merită ceva mai mult.*

După acest caz, Elena vine la sfinția voastră după un sfat.

Sarcina:

1. Ce îndrumări ați oferi Elenei în acest caz?
2. Care ar fi intervenția la nivel de familie?
3. De ce fel de suport/ajutor ați avea nevoie în acest caz?



Întrebări ajutătoare în intervenția pe caz:

1. Puteți să-mi povestiți mai multe despre întâmplarea trăită?
2. Cu ce vă pot ajuta la moment?
3. Care sunt acele experiențe pe care le-ați trăit în copilărie și pe care ați dorit să nu le aplicați în propria familie? Cât de bine au funcționat?
4. Care sunt principalele aspecte pozitive pe care le-ați moștenit din familia de origine și le-ați aplicat în actuala relație?



Sugestii de activități cu această persoană și desigur cu tinerii care intenționează să se căsătorească sau cu una dintre persoanele care apelează după ajutor:

◆ **Activitate: Frustrări din copilărie**

În partea stângă a tabelului menționează frustrări recurente din copilărie, de genul: „**nu eram ascultat/ă, auzit/ă**”, „**nimeni nu știa că eram rănit/ă**”, „**trebuia să am grijă de părinți, frați**” etc. În partea dreaptă, notează cum ai răspuns/reacționat la aceste frustrări: **cum te-ai simțit și cum te-ai comportat (ce ai făcut)**.

Frustrări	Răspunsuri

◆ **Activitate: Amintiri pozitive despre copilărie**

În partea stângă a tabelului menționează amintiri pozitive din copilărie. Acestea pot fi momente speciale, de genul: „**vacanța la mare din 1980**” sau „**sărbătorile de iarnă petrecute la bunicii de la țară**”, etc. În partea dreaptă notează emoțiile pe care le asociezi acestor amintiri.

Frustrări	Răspunsuri

■ **Adaptare și conlucrare. Rolul granițelor în relație**

Adaptarea în relație reprezintă acele schimbări pe care le face o persoană la nivel de comportament și atitudine, odată ce a inițiat o relație. Cu alte cuvinte, acest concept presupune disponibilitatea de a relaționa cu celălalt. De asemenea, adaptarea vizează maturizarea sentimentelor de afecțiune reciproce, a disponibilității cunoașterii partenerului, a valorizării lui, precum și echilibrarea acțiunilor și deciziilor.

Acomodarea este modul prin care partenerii stimulează și dezvoltă adaptarea în relație. Efectele acomodării sunt acceptarea, respectul și valorizarea reciprocă a intereselor și opiniilor partenerului. Atitudinea opusă acomodării este rigiditatea.

Oamenii care își trăiesc umanitatea sunt gata să își asume riscuri, încercă să fie creativi, să-și pună competențele în lucrare și chiar să își schimbe modul de abordare atunci când este necesar. Sunt motivați să găsească pârgurile personale pentru a accepta în viața lor ceea ce este nou și poate diferit, păstrând în același timp ceea ce este vechi, dar util. Familia este spațiul în care o persoană își poate dezvolta astfel de trăsături.

Partenerii trebuie să simtă că sunt prieteni, oameni care se plac, care au încredere reciprocă și care sunt dispuși să accepte nevoile celuilalt, uneori diferite de ale lor.

Familiiile adevărate creează membrilor săi convingerea că acasă e cel mai interesant loc de pe lumea asta. Din păcate, există oameni pentru care familia înseamnă o atmosferă împovărătoare, amenințătoare sau plictisitoare.

În general, oamenii își doresc să găsească pe cineva asemenea lor, suferându-se și simțindu-se dezamăgiți când lucrurile nu stau întocmai. S-ar părea că a vrea ce vrem și noi și a simți ce simțim și noi e idealul dintr-o relație. Adevărul, însă, nu este neapărat acesta. Faptul că bărbații și femeile sunt diferiți reprezintă șansa dezvoltării fiecăruia.



Cele mai întâlnite greșeli în relație sunt:

- femeile oferă indicații care nu le-au fost solicitate;
- bărbații oferă soluții și neglijează sentimentele.

Dacă partenerii ar fi atenți la diferențe, ar putea corecta greșelile și ar răspunde eficient unul altuia. În fața stresului, bărbații tind să se retragă și să mediteze în tăcere, iar femeile simt nevoia să vorbească despre problemele lor. Bărbații au rețineri în a-și oferi afecțiunea, în timp ce femeile au reținerea de a o primi.

Ca să poată conviețui bărbatul și femeia în armonie, este necesar de cunoscut care sunt granițele personale ale acestora, cum sunt percepute și cum sunt puse în aplicare în viața de zi cu zi.

Granițele personale sunt seturi de *reguli* și *limite* pe care le punem în relația cu noi înșine sau cu lumea din jurul nostru, pentru a separa ceea ce e *hrănit*, *sănătos* și *funcțional* de ceea ce nu ne face bine.

Ele sunt cheia *bunăstării* și a *echilibrului* nostru *emoțional*, *mental* și *fizic*. Sunt bazate pe *convingeri*, *atitudini*, *opinii*, *concluzii* pe care le-am tras în urma unor experiențe plăcute sau neplăcute și pe învățarea care a avut loc drept consecință.

Atunci când vorbim de **limite și granițe sănătoase într-o relație**, e important ca fiecare partener să-și cunoască propriile limite și granițe după cum urmează:

Dreptul la intimitate	presupune posibilitatea de a nu împărtăși anumite lucruri cu partenerul dacă nu simți să faci asta (mai ales când persoana a suferit anumite abuzuri/traume în copilărie sau adolescență);
Dreptul la timp și spațiu personal	reprezintă nevoia de a dispune de un anumit timp și spațiu doar pentru sine;
Dreptul de a refuza ceea ce încalcă principiile tale	nevoia de a-ți respecta demnitatea și valorile;
Dreptul de a fi respectat	nevoia de a primi respect și de a nu accepta un comportament nepotrivit, jignitor sau disprețuitor;
Dreptul de a nu accepta șantajul emoțional și manipularea	dreptul de a nu prelua asupra propriei persoane gesturile, emoțiile sau gândurile negative ale partenerului, exprimate sub formă de reproș;
Dreptul la propriile opinii și sentimente	presupune că a gândi, a acționa și a simți diferit de partenerul tău este perfect valabil;
Dreptul de a exprima nemulțumirea și de a te răzgândi	presupune să exprimi nemulțumirea fără ca să rănești, iar atunci când te răzgândești să expui motivul partenerului/partenerei.
Dreptul de a spune ce e în regulă pentru tine și ce nu în relațiile intime	zicala „trebuie să-ți faci datoria de soț/soție”, adică să fii dispus să faci dragoste cu partenerul tău, fie că vrei, fie că nu, e distructiv și presant, iar urmările nu sunt dintre cele așteptate, adică apropiere, consolidarea intimității și a încrederii între parteneri. Întreținerea unei relații sexuale fără voia unuia dintre parteneri se consideră abuz sexual.

Fiecare partener este invitat să comunice în cadrul relației limitele și granițele sale, să facă cunoscute și consecințele nerespectării lor și, de asemenea, să le accepte pe cele ale partenerului.

Limitele și granițele în relație nu sunt mofturi sau dovezi de egoism, respectarea lor fiind o mare dovadă de iubire între parteneri.

Rolurile în cadrul familiei arată diferențierea strictă între ceea ce este potrivit și nepotrivit între bărbații și femeile căsătorite. Adesea, neînțelegerea acestora este generatoare de confuzii și divergențe sau chiar conflicte.

Literatura de specialitate a identificat mai multe **roluri corespunzătoare soțului, soției sau, în general, părinților și copiilor.**

Care sunt acestea:

Rolul de îngrijire a copiilor și socializare cu ei	– ambele roluri sunt considerate foarte importante în funcționarea normală a vieții familiale. Rolul de îngrijire a copiilor se referă la împlinirea nevoilor fizice și psihice ale copiilor, iar cel de socializare – la învățarea abilităților sociale. Deși studiile arată că soțiile acoperă o sferă mai largă, reușita împlinirii cu succes a rolului presupune implicarea egală a ambilor soți.
Rolul de rudenie	– include asigurarea bunăstării membrilor familiei, participarea la ritualuri și ceremonii, punerea în comun a resurselor personale, încrederea și eficientizarea comunicării.
Rolul de susținător economic	– este unul dintre cele mai clare roluri familiale care implică producerea resurselor materiale necesare asigurării necesităților membrilor familiei.
Rolul sarcinilor domestice	– deși în mod tradițional acest rol era rezervat femeilor, astăzi bărbații sunt tot mai solicitați să participe la sarcinile casnice.
Rolul sexual	– definește responsabilitatea reciprocă a soțului și soției cu privire la satisfacerea nevoilor sexuale.

Rolul recreator	– se referă la activitățile recreative ale membrilor familiei. Ambii soți au responsabilități clare în legătură cu organizarea și pregătirea petrecerii timpului liber al familiei.
Rolul terapeutic	– este un rol mai nou în structura familială, având funcția de „igienă mentală”. El presupune ascultarea problemelor partenerului/parteneriei, asigurarea afecțiunii și susținerii partenerului, acordarea ajutorului în soluționarea problemelor.



Activitate individuală în vederea conștientizării propriilor granițe (sănătoase sau nesănătoase) în raport cu partenerul/partenera de cuplu și în raport cu toți ceilalți oameni. (Vezi Anexa 2)

2.3. Atitudinea Bisericii față de femei și bărbați: Ce spune Sfânta Scriptură?

■ Viața familiei creștine în lumina Sfintei Scripturi

Familia, așa cum a fost instituită de Dumnezeu, bărbat și femeie, a fost chemată la o împreună lucrare cu Creatorul: **„Creșteți și vă înmulțiți și umpleți pământul și-l supuneți”** (Facere 1,28). Așadar, căsătoria și unitatea familiei au constituit încă de la început cea mai importantă instituție de pe pământ.

Sfânta Scriptură arată foarte clar rolul deosebit de important al familiei, în care atât bărbatul cât și femeia sunt incompleți unul fără celălalt: **„Nici femeia fără bărbat și nici bărbatul fără femeie, în Domnul”** (I Corinteni 11,11).

Bărbatul și femeia alcătuiesc o unitate indisolubilă și păstrează această unitate prin atașamentul lor față de Dumnezeu. Pecetea acestei uniri din familie este **DRAGOSTEA**.

Sfântul Apostol Pavel definește magistral dragostea în imnul închinat ei, în Epistola I către Corinteni 13, 1-8: „*De aș grăi în limbile oamenilor și ale îngerilor, iar dragoste nu am, făcutu-m-am aramă sunătoare și chimval răsunător. Și de aș avea darul proorociei și tainele toate le-aș cunoaște și orice știință și de aș avea atâta credință încât să mut și munții, iar dragoste nu am, nimic nu sunt. Și de aș împărți toată avuția mea și de aș da trupul meu ca să fie ars, iar dragoste nu am, nimic nu-mi folosește. Dragostea îndelung rabdă; dragostea este binevoitoare, dragostea nu pizmuiește, nu se laudă, nu se trufește. Dragostea nu se poartă cu necuviință, nu caută ale sale, nu se aprinde de mânie, nu gândește răul. Nu se bucură de nedreptate, ci se bucură de adevăr. Toate le suferă, toate le crede, toate le nădăjduiește, toate le rabdă.* **DRAGOSTEA NU CADE NICIODATĂ.**”

Familia a fost așezată în paradis pentru ca omul să progreseze în virtute și iubire față de Părintele Ceresc. Cuvântul *iubire* este singurul care explică originea creației și însemnătatea ei pentru oameni. Nu există iubire adevărată în afara lui Dumnezeu, căci „**Dumnezeu este iubire**” (I Ioan 4,8). Prin iubire am venit întru ființă și prin iubire trăim cu Dumnezeu și unii cu alții. Prin faptul că suntem făcuți după chipul și asemănarea lui Dumnezeu și toate ne-au fost date ca să trăim deplin, înseamnă că pământul, animalele, plantele și toată creația, inclusiv fiecare persoană cu care interacționăm, ne sunt date de la Dumnezeu ca să putem iubi.

Iubirea înfrumusețează nu doar chipul, ci și viața persoanei iubite. Când omul iubește, nu vede cu ochii, ci cu inima, împodobind totul în lumină și dragoste. De asta, când iubim pe cineva, îl vedem mai frumos și mai bun decât ar fi în realitate.

Iubirea împodobește totul, căci pentru cel care iubește curat și adevărat, persoana iubită este idealul vieții sale, chiar dacă mai are în sufletul ei întunecimi.

Soloviov afirma că omul care vede bine este doar omul îndrăgostit.

Trecerea de la Vechiul Testament către Noul Legământ, ce are în esența sa Legea iubirii, are loc la o nuntă, **Nunta din Cana Galileei**, unde are loc începutul restaurării lumii. Vinul cel bun prefigura Sângele Mântuitorului, întrucât prin prezența Sa și prin minunile săvârșite la acest eveniment, certifică valoarea nunții și a familiei.

Sfântul Apostol Pavel folosește ca model pentru relația dintre bărbat și femeie, unirea dintre Hristos și Biserica: **„Bărbaților, iubiți pe femeile voastre, după cum și Hristos a iubit Biserica Sa”** (Efeseni 5, 25).

Versetul biblic	Interpretarea de către unii creștini (bărbat/femeie)	Decodificarea versetului biblic de către preot pentru creștini/tineri
<p>„Bărbaților, iubiți pe femeile voastre, după cum și Hristos a iubit Biserica Sa” (Efeseni 5, 25)</p>	<p>Ex.: Eu să lucrez și să aduc banii în casă, să o protejez și să facă așa cum îi zic eu.</p>	<p>Ex.: Îndeamnă pe fiecare bărbat să își iubească femeia, precum și Hristos a iubit Biserica Sa. O dragoste mai desăvârșită decât aceasta era cu neputință ca Apostolul să recomande bărbatului față de femeia sa. Prin această recomandare nu doar că a ridicat dragostea la cea mai mare înălțime, dar a și înnobilit-o, a decarnalizat-o și a sfințit-o.</p>
<p>„Femeia să se teamă de bărbat” (Efeseni 5, 33)</p>	<p>Ex.: Femeia trebuie să fie supusă bărbatului. Trebuie să asculte de el și să facă tot ce zice el.</p>	<p>Ex.: Cuvântul despre frică, după cele spuse de Pavel despre dragostea bărbatului față de femeia lui și despre măsura și calitatea acestei dragoste a lui, întru nimic nu poate exprima ceva care să sperie pe femeie. Biserica, fiind Trupul lui Hristos, Îl iubește și în același timp se teme de El, ca Mântuitor și Cap al ei. Teama aceasta a Bisericii față de Domnul nostru Iisus Hristos se naște din multa dragoste față de Cel ce o iubește și se exprimă și se manifestă ca evlavie neasemuită față de El și ca râvnă de a-i bineplăcea.</p>

<p>„bărbatul este cap femeii” (Efeseni 5,23)</p>	<p>Ex.: Dacă am bătut-o, înseamnă că a meritat. Eu știu mai bine ce trebuie în familie, ea trebuie să asculte și să facă ce zic eu, deoarece eu sunt capul familiei.</p>	<p>Ex.: A rânduit pe bărbat, după cuvântul Sfintei Scripturi, să fie cap femeii, după cum și Hristos este Cap Bisericii, și a învățat că prin nuntă bărbatul și femeia, de asemenea, potrivit Sfintei Scripturi, devin un singur trup și un singur duh ca mădulare ale trupului Bisericii, adică ale Trupului lui Hristos, ale Celui Care ne-a iubit ca pe propriul Său Trup.</p>
<p>„femeile să se supună bărbaților lor întru totul” (Efeseni 5,24)</p>	<p>Ex.: Soția trebuie să-ți facă datoria de femeie, chiar dacă ea asta nu vrea tot timpul, că altfel bărbatul se duce în altă parte.</p>	<p>Ex.: Pavel îndeamnă la supunere pe femei, dar în contextul când bărbatul își iubește femeia precum și Hristos Biserica, astfel plasând-o în contextul supunerii reciproce, o definește complet diferit de ceea ce a făcut cultura sa, chiar cu riscul să sporească acuzația unui complot, pe care el l-a evitat cu atâta grijă. Pavel nu cheamă soțiile să-și acuze bărbații, dar le spune bărbaților să-și iubească soțiile într-un mod așa de radical încât soții să devină servitorii soțiilor lor.</p>

Sfântul Apostol Petru întărește înțelegerea corectă a relației dintre soți când spune: **„Bărbaților, trăiți înțelepțește cu femeile voastre, ca fiind făpturi mai slabe și faceți-le parte de cinste, ca unora care împreună cu voi sunt moștenitoare ale harului vieții veșnice”.**

Sfântul apostol Petru trage atenția bărbaților ca să fie respectuoși cu soțiile sale în neputințele sale, deoarece ea este fizic mai slabă (I Petru 3,7).

Vocația familială este una esențială și originală, dată omului prin creație, înscrisă în însuși chipul lui Dumnezeu. În măsura în care își onorează această vocație, ființa umană își pune în lucrare darurile primite, partenerii împlinindu-se unul pe altul, alcătuind umanitatea completă.

Așadar, nu suntem autosuficienți, ci suntem făcuți să stabilim relații. În aceste relații este nevoie ca dragostea lui Dumnezeu să învăluie pe toți laolaltă, acest lucru exprimându-se în încrederea omului față de Dumnezeu.

Modul cel mai firesc în care oamenii pot trăi deplin este în comunitate și comuniune: „**Nu este bine să fie omul singur**”(Facere 2, 18). Omul primește astfel o soluție pentru singurătatea sa, zidindu-i-se un partener desprins din om și împlinit de Dumnezeu.

■ **Mântuirea – scopul suprem în viața de familie**

Dumnezeu îl creează pe om ca persoană capabilă de a se împărtăși și de a împărtăși iubirea ca dar dumnezeiesc.

În *taina familiei*, bărbatul și femeia, uniți în Hristos și în Biserică, pun început călătoriei comune spre Împărăția Cerurilor, adică spre unirea desăvârșită cu Dumnezeu, la Nunta cea cerească. Sensul ultim și cel mai important al familiei nu este altul decât desăvârșirea omului. Fiecare om își trăiește integritatea, mai ales, în unitatea conjugală, cu toate diferențele și complementaritățile care decurg din aceasta.

În familie, omul nu are doar funcții și nevoi fiziologice și sociale, ci are rolul de a intra în comuniune cu Dumnezeu. În familia creștină soții sunt datori să meargă pe calea sfințeniei, să-și crească pruncii în credință și să le fie modele.

Omul își petrece o mare parte din viață în familie și este necesar să contribuie prin colaborare și efort personal în comun la transformarea căminului lor într-un altar de jertfă și într-un colț de rai încă din viața aceasta.

Disponibilitatea soților la jertfă se vede cel mai bine în modul în care aceștia știu să depășească împreună greutățile vieții. Omul al cărui suflet este luminat de har întâmpină și depășește cu seninătate toate necazurile și nu-și pierde nici o clipă nădejdea în Dumnezeu, nici dragostea pentru cea/cel lângă care a ales să petreacă întreaga viață aici, pe pământ și dincolo, în Împărăția Cerurilor.

Așadar, puterea de sacrificiu ar trebui să determine soții/partenerii să se gândească mai mult la nevoile celor de lângă ei, decât la ale lor, fapt ce le înfrumusețează caracterul și le dă dreptul de viitori cetățeni ai Raiului.

Deși pare cuvânt greu, sacrificiul nu presupune de cele mai multe ori să-ți dai viața pentru cel de lângă tine, ci să faci gesturi concrete prin care să renunți la propriul egoism.

Iată câteva **exemple**: Dacă la un moment dat, în timpul liber, ai vrea să te ocupi de un proiect personal, să ieși cu prietenii și soțul/soția îți cere sprijinul pentru o chestiune urgentă, ar fi un gest nobil să amâni puțin lucrul tău și să ajuți pe soț/soție. Tot o formă de sacrificiu e să renunți la preocupările tale obișnuite și să te așezi pe covor lângă copilul tău mic, să te joci cu el.

Dar acest sacrificiu, de obicei, este dus la extreme și interpretat de către anumite persoane diferit, spunând:

„...Atunci, când sunt bătută sau umilită... trebuie să rabd și să mă sacrific de dragul copiilor așa, cum a făcut Mântuitorul pentru lume, sau nu e corect așa?”

(E., 47 ani, persoană victimă a violenței în familie)

Îndemnul preotului paroh: „Sigur că este bine să te sacrifici pentru familie ca Mântuitorul Iisus Hristos, dar nu prin a accepta bătaia și umilința din partea soțului ci prin dăruirea și primirea dragostei. Iar sacrificiul în familie face referire mai mult în a renunța la anumite planuri personale care nu sunt foarte importante în detrimentul îngrijirii a unui copil bolnav sau a soțului bolnav, etc.”

Pentru toate aceste gesturi de a se pune în slujba celor de lângă el, omul va primi în schimb nu doar aprecierea lor, ci și răsplata de la Dumnezeu, care l-a trimis cu un rost pe pământ. De altfel, unul dintre secretele unei relații împlinite este să fii în așa fel încât soțul tău/soția ta să simtă că-ți pasă de ceea ce simte și trăiește el/ea, să ascuți ceea ce îți spune și să te implicii să găsești soluții când e nevoie.

„Căsătoria trupească reprezintă o Taină asemănătoare Euharistiei, împărtășirii credincioșilor. În ce sens? În acela că în Euharistie, prin puterea lui Dumnezeu, prin minunea credinței care unește și a iubirii pe care o au unul pentru celălalt, creștinul și Hristos devin una. Și în căsnicie, datorită credinței pe care o au unul în altul și a iubirii pe care o au unul pentru celălalt, doi oameni depășesc orice dezbinare și devin o singură ființă, o singură personalitate în două persoane. Aceasta reprezintă, în același timp, deplinătatea căsătoriei și deplinătatea castității: când doi oameni se raportează unul la celălalt ca la ceva sfânt și prefac toate relațiile lor, inclusiv cele trupești, în Taină, în ceva care depășește pământul și se înalță în veșnicie” (Mitropolitul Antonie de Suroj).

Modelul desăvârșit al relației dintre soți este cel al relației dintre Hristos și Biserică. Dragostea bărbatului pentru femeia lui să ajungă până la măsura sacrificiului, a jertfei. Astfel, el va primi iubirea datorată din partea soției. În iubire nu există frică.

„Te iubesc” înseamnă că „tu nu vei muri niciodată”, dragostea fiind mai tare decât moartea. Scopul suprem al comuniunii din familie este mântuirea, comuniunea cu Dumnezeu.

CAPITOLUL 3

Provocările și situațiile
de risc ce pot destrăma
familia creștină

3.1. Cauze și forme ale crizei familiei contemporane. Rănila familiei

În ultimul secol, s-au produs schimbări majore în modul de percepție asupra familiei. Acestea au fost provocate, în general, de urbanizare, de alienarea morală a omului contemporan și de schimbarea vechilor reglementări care defineau relațiile. Oamenii, încă din copilărie, sunt provocați să se afirme în dauna intereselor celorlalți, să caute să-și împlinească nevoile și scopurile cu orice preț, chiar și când metodele și mijloacele pe care le utilizează nu sunt cele mai corecte (**egoism și lipsă de sensibilitate**).

Alte cauze ale crizei familiei sunt: **erotizarea excesivă, liberalizarea sau „democratizarea sexuală”**. Acestea vizează căutarea relațiilor ocazionale fără responsabilități, cultivarea poftelor și a plăcerilor în dauna moralității. În asemenea condiții omul trăiește, mai devreme sau mai târziu, o amăgire de sine și o stare de vid existențial, datorate scoaterii lui Dumnezeu din viața societății.

Viața de familie este în sine o cruce a renunțării și a jertfei de sine din dorința de armonie și fericire. Fiecare familie sau cuplu are o poveste proprie, cu bucuriile, reușitele, dar și cu încercările inerente. Nu există familie sau cuplu care să nu fi cunoscut și momente de dificultate, de tensiune și dizarmonie. Multe dintre acestea se datorează lipsei de comunicare sau unei relaționări defectuoase între parteneri. În astfel de momente, contează în mod deosebit echilibrul partenerilor și puterea de a face concesii reciproce de dragul celuilalt, în vederea păstrării armoniei din relație și a depășirii situațiilor tensionante.

Lipsa concesiilor conduce, în numeroase cazuri, la „sentimentul singurătății în doi” sau la „apocalipsa comunicării”. Specialiștii vorbesc despre cei patru călăreți ai Apocalipsei, făcând comparație cu realitățile de pe urmă despre care vorbește **Sfântul Ioan Evanghelistul** în ultima carte a Noului Testament – Apocalipsa. Acești călăreți apocaliptici care anticipează sfârșitul unei relații sau căsnicii sunt: **critica, disprețul, indiferența și împietrirea (răceala)**.

Critica este o diferență între a te plânga și a critica. Când te plângi, te referi doar la acțiunea partenerului, când îl critici, îl critici pe el în întregime.

Exemplu de plângere: „Sunt foarte supărată că nu ai dat cu aspiratorul. Mi-ar plăcea să facem asta pe rând.”

Exemplu de critică: „Ești un..., pur și simplu nu-ți pasă! M-am săturat să fac tot timpul lucrurile în locul tău.”

Disprețul reflectă modul prin care cineva arată că este dezgustat de partenerul lui. Disprețul este cel mai otrăvitor pentru o relație (grimasele, luatul peste picior, umorul ostil etc.).

Indiferența ia forma pozării în rolul de victimă sau de atac.

Exemplu: „De fapt, problema nu sunt eu, ești tu.”

Împietrirea (răceala) reprezintă starea când unul dintre parteneri ajunge să fie dezinteresat. Partenerul evită o ceartă, preferând să nu se angajeze în discuție, dar poate evita și căsnicia. Împietrirea apare mai târziu în căsnicie, în raport cu primii călăreți.

O altă rană a familiei o reprezintă **violența intrafamilială sau domestică**, care se poate manifesta în diferite forme: **verbal, fizic, emoțional, psihic, sexual, social, economic, spiritual.**

O suferință grea în evoluția familiei o constituie **trădarea unității conjugale, infidelitatea sau adulterul**. Suferința provocată de infidelitate este atât de mare, încât poate aduce cu sine **depresie, anxietate, diverse boli și chiar sinucidere.**

Trădarea partenerului prin relații cu altă persoană reprezintă o încălcare a unității căsătoriei și un păcat grav față de Dumnezeu: **„Că oricine va lăsa pe femeia sa, în afară de pricină de desfrânare, o face să săvârșească adulter, și cine va lua pe cea lăsată, săvârșește adulter”** (Matei 5, 32).

Ca mijloc de luptă împotriva acestei răni, Biserica recomandă **înfrânarea gândurilor și a privirilor păcătoase, fidelitatea față de partener, responsabilizarea în legătură cu datoriile față de familie, rugăciunea sinceră, lupta cu patimile.**

Cea mai grea lovitură adusă familiei este *ruperea legăturii create dintre cei doi soți, divorțul*. Specialiștii vorbesc despre cei „**4 A**” ai **divorțului**, adică patru cauze în urma cărora apare divorțul: **Adulter, Absență, Abuz, Alcool**. Din punct de vedere creștin, divorțul este socotit o încălcare a legământului familial cu efecte extrem de puternice pentru toți membrii familiei. Din perspectiva impactului emoțional și al urmărilor psihologice produse, se constată că divorțul se situează pe locul al doilea, după decesul partenerului.

Biserica, prin persoana duhovnicului și cu precădere la Taina Spovedaniei, recomandă soților aflați în conflict și în pericol de divorț să redescopere motivele care i-au unit și să descopere căile de împăcare și iertare, de schimbare în bine a fiecăruia în favoarea celuilalt și în folosul familiei. Esențial într-o relație este ca ambii soți să privească în aceeași direcție, să aibă aceleași valori și repere.

Alte răni care pot afecta foarte mult familia sunt: **gelozia, drogurile, jocurile de noroc, mijloacele mass-media (televizorul, calculatorul, publicații și reviste cu conotații sexuale), sărăcia (lipsa veniturilor), abuzul sexual (violul conjugal), distanțarea din cadrul familiei în căutarea unui loc de muncă peste hotare.**

Rana cea adâncă a omului contemporan este pierderea credinței.

Dacă soții ar avea înțelepciunea de a se stăpâni în cuvinte și atitudini și de a *recurge la rugăciune* în momentul în care simt că atmosfera de viață familială începe să degradeze, multe conflicte ar fi înăbușite din fașă. Un rol important în gestionarea conflictelor și în soluționarea problemelor îl pot avea preotul *duhovnic și psihologul/psihoterapeutul*.

Dincolo de ispitele tot mai puternice și mai numeroase care încearcă să șubrezească structura familiei și să îi relativizeze rațiunile ei morale, prin implicarea responsabilă a Bisericii și a societății, ea ar putea rezista timpului pentru că răspunde vocației omului de comuniune în iubire, de dăruire, responsabilitate, ajutor și dorință de desăvârșire.

■ Căutarea vindecării

În numele iubirii pe care și-o poartă, soții trebuie să facă numeroase concesii pentru a se armoniza și pentru a-și împărtăși reciproc fericirea.

Este foarte important de subliniat faptul că până a ajunge ca relațiile să fie vindecate, ele trebuie gestionate. După ani petrecuți într-un stil de viață distructiv, cu frustrări și probleme, recunoașterea acestui lucru este primul pas, dar nu rezolvă problema. Cu alte cuvinte, intenția bună singură nu va oferi soluția salvatoare.

Acesta este motivul pentru care, în decurs de un an, 85% dintre cei care renunță la alcool se apucă din nou de băut și aproape 90% dintre cei care țin cură de slăbire se îngrașă din nou. Stilul lor de viață le permite să cadă din nou, chiar dacă declară că vor să se oprească. Reușesc pe termen scurt, exercitându-și puterea voinței, dar nu reușesc să-și schimbe cu adevărat stilul de viață. Astfel, nu există o formulă sau o pilulă magică care să transforme o relație bolnavă în una fericită. Este nevoie ca partenerii să renunțe la vechiul stil de viață și să dea ascultare conștiinței.

Acest lucru presupune dărâmarea din temelii a stilului de viață de până aici și reconstruirea lui după o strategie reală. Așa cum cei bolnavi se ocupă de sănătatea lor, nu doar atunci când sunt bolnavi ci și păstrându-și sănătatea, tot așa partenerii trebuie să fie atenți la sănătatea relației și când lucrurile par a merge în direcția bună.

Prin urmare, este nevoie de **o strategie de apropiere a partenerilor** cu încercarea conștientă de a elimina trecutul negativ și cu trasarea unei traiectorii pozitive (**un plan concret**):

Nr. crt.	Strategie de apropiere a partenerilor	Explicarea strategiei
1.	Gestionarea priorităților	Este un proces simplu numai dacă partenerii știu foarte bine care le sunt prioritățile. O prioritate importantă este un standard în raport cu evaluarea gândurilor, sentimentelor și comportamentelor.



Recomandare: Descoperiți dacă o acțiune sprijină cu adevărat principala prioritate, punându-vă următoarea întrebare: „**Acest gând, acest sentiment sau acest mod de a mă comporta îmi susține prioritatea numărul unu, adică salvarea relației?**” Așadar, sistemul de convingeri ale partenerilor face diferența între dorința de a vindeca relația și implementarea unor acțiuni concrete. Foarte important este, odată ce v-ați stabilit prioritățile, să le respectați. Nu vă răzgândiți și nu schimbați prioritățile!

2.	Gestionarea comportamentului	Dacă partenerii își doresc sincer o relație sănătoasă și fericită, trebuie să înceapă să se comporte într-un mod care reflectă prioritățile. Calea spre fericire nu este altceva decât un mod de a fi.
----	-------------------------------------	--



De exemplu: Dacă vă place ceea ce simțiți când partenerul se uită la dumneavoastră și zâmbește sau râde, atunci faceți ceva care îi permite să se uite la dumneavoastră și să râdă sau să zâmbească. În acest proces de redescoperire în care vă simțiți confuz și vă întrebați dacă ați făcut vreun progres, trebuie să vă purtați ca și când ați fi izbutit. Un nou comportament atrage după sine sentimente noi. A vă reconecta înseamnă mai mult decât a gândi și a simți, înseamnă a acționa. Un indiciu că relația s-a schimbat în bine este dacă cei din jur observă schimbarea modului vostru de viață.

3.	Gestionarea scopurilor	Stabilirea unor scopuri precise este partea esențială a programului de gestionare a relației. Un bun manager nu reacționează niciodată pur și simplu la evenimente, ci este proactiv, adică propune scopuri și alcătuiește planuri. Scopul trebuie transpus în acțiuni specifice sau elemente observabile.
----	-------------------------------	--



De exemplu: Specificați foarte clar ce vă doriți de la relația voastră?

Dacă vă doriți armonie, definiți ce înseamnă pentru voi armonie (lipsa certurilor, pe o perioadă de timp petrecută în liniște alături de partener, o plimbare în care să discutați altceva decât probleme. Scrieți-vă scopurile pe hârtie, foarte precis și detaliat! Stabiliți termene fixe. Evaluați rezultatele folosind criterii clare.

4.	Gestionarea diferențelor	Presupune învățarea gestionării relației în ciuda diferențelor. Lupta împotriva diferențelor și judecarea lor nu dă naștere decât la suferințe, frustrări și îndoială.
----	---------------------------------	--



Reflecție: Este foarte important ca partenerii să înțeleagă că Dumnezeu nu ne-a făcut să fim la fel, ne-a făcut să fim diferiți, ne-a dăruit calități care, puse împreună, ne completează și creează armonia și căldura căminului. Diferențele sunt firești și nu trebuie să constituie o sursă de frustrare.

5.	Gestionarea admirației	Presupune efortul de a redescoperi calitățile partenerului. Dacă partenerii se concentrează doar asupra aspectelor negative, vor uita ușor de admirație.
----	-------------------------------	--



Reflecție: Este nevoie de un plan care să reamintească calitățile demne de admirat ale partenerilor. Faptul că partenerul are și defecte, nu-i anulează părțile bune. Acest lucru înseamnă altceva decât acceptarea diferențelor. Nu e suficient a-l accepta pe partener, ci este nevoie de un angajament conștient de a dezvolta și hrăni sentimentul de admirație față de partener.

Deveniți cel mai mare fan al partenerului dumneavoastră.

Violența conjugală, sub toate aspectele ei, este una dintre problemele cele mai acute cu care se confruntă familia contemporană. Aceasta se manifestă în toate categoriile de familii, indiferent de statutul socio-economic. S-a constatat că există și în unele familii de preoți, motiv pentru care este necesar de acționat și de acordat servicii de consiliere primară și spirituală pentru a putea ajuta persoana victimă întru depășirea situației cât și persoanei care abuzează întru disciplinarea comportamentului abuziv. Efectele violenței în familie sunt dezastruoase, atât pentru familia expusă acestei maladii, cât și pentru societate în ansamblul ei.

Omul violent este un om bolnav psihic și sufletește. Caracteristica bolii, spun Sfinții Părinți, este iubirea de sine a omului. Cauza fenomenului violenței familiale se găsește în lipsa dragostei față de aproapele și în

învățarea unui comportament violent care te ajută să rezolvi un conflict ce există între parteneri. Vindecarea acestora este una extrem de dificilă, dar Biserica propune integrarea bolnavilor în societatea celor care iubesc, în sânul ei, așa cum ne învață Bunul Dumnezeu încă din exemplul lui Cain și Abel: „...**De mă izgonești acum din pământul acesta, mă voi ascunde de la fața Ta și voi fi zbuciumat și fugar pe pământ, și oricine mă va întâlni, mă va ucide**”. **Și i-a zis Domnul Dumnezeu: „Nu așa, ci tot cel ce va ucide pe Cain înșeptit se va pedepsi”.** **Și a pus Domnul Dumnezeu semn lui Cain, ca tot cel care îl va întâlni să nu-l omoare.”** (Facere 4:14-15). Adică, Dumnezeu pedepsește fapta săvârșită de Cain și nu pe el, în sensul că îi zice: „... **Când vei lucra pământul, acesta nu-și va mai da roadele sale ție; zbuciumat și fugar vei fi tu pe pământ**”. (Facere 4:12), adică omorul, violența nu se tolerează ci se pedepsește pentru îndreptare, iar persoana victimă, cea care se află în suferință, are nevoie de sprijin și de ajutor din partea Bisericii și a tuturor celor care sunt profesioniști în acest domeniu.

3.2. Conflictul și modalități de gestionare a conflictelor

■ Comunicarea eficientă în familie – premisă a evitării conflictelor

Comunicarea prin cuvânt este unul dintre darurile cele mai de preț ale lui Dumnezeu pentru om. Cuvântul nu are doar formă, ci și conținut, adică, sens, înțeles. El este purtător de încărcătură emoțională excepțională.

Sfânta Scriptură vorbește despre puterea ziditoare a cuvântului, lumea întreagă fiind creată prin cuvânt: **„Și a zis Dumnezeu: Să fie lumină! Și a fost lumină”** (Facere 1,3). Tot Sfânta Scriptură atrage atenția în legătură cu potențialul distructiv al cuvântului. De multe ori tulburările din familie încep din cauza lipsei stăpânirii de sine în ceea ce privește exprimarea. Potrivit marelui dicționar de neologisme, termenul de „comunicare” și cuvântul vechi bisericesc „cuminecare” au o rădăcină comună: cuvântul latinesc „communicare”. Ceea ce înseamnă că prin comunicare nu transmitem doar informații ci ne și „cuminecăm” cu ceilalți, adică ne unim prin cuvânt, ne împărtășim cu ei.

Calitatea vieții de familie este condiționată de calitatea comunicării dintre soți. Contează foarte mult felul în care cei doi știu să-și împărtășească gândurile, să ceară sfaturi, să ia decizii împreună sau să-și exprime sentimentele. Este, așadar, esențial ca fiecare să fie bun ascultător înainte de a fi un bun comunicator. Comunicarea este atât de importantă încât toate

împlinirile și neîmplinirile depind în mare măsură de abilitățile noastre de comunicare: cum reușim să supraviețuim, cum ne dezvoltăm intimitatea, cât de productivi suntem, ce drum urmăm în viață, cum relaționăm cu Dumnezeu.

Conform studiilor recente, bărbații comunică mai puțin, se exprimă mai greu și au mai puține gânduri decât femeile. Este nevoie de mai mult efort din partea bărbaților pentru a-și exprima gândurile și de a fi dornici de comunicare. Cu toate acestea, îmbucurător este că tot ce înseamnă comunicare se învață.

Studiile arată că există mai multe **tipare de comunicare** denumite după modul de comportare a oamenilor în interacțiunea cu ceilalți: *împăciuitorul, acuzatorul, evaluatorul și confuzul*. Trebuie să știm că atunci când vorbim, vorbim cu tot corpul. De câte ori pronunțăm cuvinte, fața, vocea, corpul, respirația, mușchii – toate vorbesc împreună cu noi. Vorbim, deci, de comunicarea verbală și nonverbală. Ceea ce se întâmplă în timpul comunicării dintre doi oameni are mult mai multe straturi decât vedem noi la suprafață. Suprafața reprezintă doar o mică parte din fenomenul comunicării.

În viața de familie se întâmplă adesea să apară discuții contradictorii pentru că suntem diferiți. Este important, însă, să facem diferența dintre o discuție contradictorie și o ceartă. Într-o discuție trebuie să primeze argumentele și ea se va sfârși fără să inflameze prea mult spiritele, ajungându-se la un consens. Cearta, în schimb, aduce cu sine cuvinte urâte, jigniri care lasă răni adânci în sufletul celuilalt și care pot să nu se mai vindece niciodată.

Puși în fața unor confruntări interpersonale, **oamenii tind să aibă anumite reacții**. Acestea reflectă **gradele diferite de cooperare** (adică efortul fiecăruia de a satisface interesele celuilalt) și de autoimpunere (efortul fiecăruia de a-și satisface propriile interese). Ele pot fi clasificate în cinci categorii:

Confruntare (reprimare, victorie/ înfrângere)	Colaborare (victorie/ victorie)	Compromis	Evitare (abandon)	Acomodare (convertirea conflictului în șansă)
--	---------------------------------------	-----------	----------------------	--



Activitate individuală: Testați și identificați ce stil de abordare a conflictului dețineți? (Vezi Anexa 3)

Pentru a evita situațiile de conflict care pot genera abuz, se recomandă câteva **reguli esențiale**:

- ◆ *tonul pe care se discută să nu fie unul agresiv.* Folosirea unui ton agresiv din partea unuia dintre soți trebuie semnalată imediat de celălalt.
- ◆ *nu trebuie tolerate cuvintele jignitoare sau umilințele.* Pentru a evita cearta, soțul supărat trebuie lăsat să se calmeze.
- ◆ *tăcerea sau retragerea este esențială în astfel de situații.*

Toți suntem făpturi sociale și avem nevoie să primim iubire. Deși oamenii folosesc diferite limbaje ale iubirii, ar fi mult mai eficienți dacă soțului sau soției le-ar vorbi în propriul lui/ei limbaj.

Gary Chapman prezintă sumar *cinci căi diferite de exprimare și manifestare a iubirii: darurile, timpul petrecut împreună, declarațiile, devotamentul și atingerea fizică (intimitatea)*⁴.

„Când cineva e cuprins de patima mâniei, indiferent ce ai zice, va fi în zadar. Mai bine să taci și să spui în minte rugăciunea lui Iisus.” (Cuviosul Paisie Aghioritul, *Viața de familie*).

„Temeți-vă chiar și de cel mai mic început de neînțelegere sau de înstrăinare. Ați spus vreun cuvânt urât în grabă? Cereți-vă fără întârziere iertare. A apărut vreo neînțelegere? Nu are importanță a cui e vina: n-o lăsați să dăinuie între voi nici măcar vreun ceas. Abțineți-vă de la certuri. Nu vă culcați tăinuind în suflet sentimentul mâniei. În viața de familie nu trebuie să fie loc pentru orgoliu. Niciodată nu trebuie să dați satisfacție sentimentului de orgoliu rănit și să calculați cu scrupulozitate cine anume trebuie să ceară iertare. Cei ce iubesc cu adevărat nu se ocupă cu asemenea cazuistică, ci sunt totdeauna gata să cedeze și să-și ceară iertare.” (Sfânta Muceniță Alexandra, Împărăteasa Rusiei).

⁴ Cele cinci limbaje ale iubirii, Gary Chapman, Editura Curtea Veche, 2019

Diferența dintre Violența și Conflict

	VIOLENȚĂ	VERSUS	CONFLICT
Statutul subiecților	Agresor/Victimă. Poziții de superioritate din partea agresorului. Nu se schimbă rolurile niciodată.		Sunt pe poziții de egalitate. Este posibilă schimbarea de roluri.
După motivul apariției	Nu există o problemă concretă Agresorul atacă persoana, nu părerea, opinia		Conflictul începe de la o problemă nemijlocită, atunci când apar divergențe de opinii
După periodicitatea desfășurării	Este un incident cu continuitate în timp. Agresorul peste ceva timp va reveni cu acuzații. Ciclul de violență este complet.		Este un incident singular, fără continuitate în timp
După modalitate de acțiune	Se generalizează, absolutivează/personalizează „Tu întotdeauna...”		Se particularizează, se specifică divergență „aici și acum.”
După impact	un caracter sistemic, cu impact asupra tuturor aspectelor de viață a cuplului (economică, sexuală, psihologică etc).		Influențează anumite aspecte ale vieții cuplului.

Îndemnuri pentru a trăi armonios în familie:

- Nu lua niciodată decizii de unul singur.
- Acceptă și părerea celuilalt.
- Recunoaște că nu ești perfect.
- Ascultă-ți soțul/soția și oferă-i soluții.
- Petrece timp suficient și de calitate cu soțul/soția.
- Găsește un echilibru în relațiile intime.
- Nu uita că taina fericirii din familie este să știi să-l faci fericit pe cel de lângă tine.

■ Iertarea și răbdarea – premise ale rezistenței relației

Înainte de a vorbi despre iertare și răbdare, trebuie să amintim cauzele duhovnicești care duc la neînțelegeri și rupturi în căsnicie, precum și motivele care fac dificilă obținerea iertării. Sănătatea unei relații este strâns legată de sănătatea sufletească a fiecăruia dintre cei doi. În familie, orice păcat personal se răsfrânge asupra celuilalt, asupra relației în ansamblu. La originea fiecărui păcat se află cauza care stă și la originea răului din lume, și anume *mândria*.

Mândria l-a despărțit pe om de Dumnezeu și a adus prejudicii mari întregii umanități. În primul rând, mândria îl face pe om să se considere cauza existenței sale și îl îndreaptă spre sine, generând egoismul. Omul egoist se înstrăinează de tot ce-l înconjoară, vrea să aibă totul doar pentru el, se înde-

părtăz și de Dumnezeu, nefiind capabil de împărtășirea bucuriei, iubirii și comuniunii. Mândria ascunde multă suferință interioară, frustrare, neîmplinire.

Împotriva mândriei omul poate lupta cu o dorință puternică de a deveni smerit, în urma unui dialog cu el însuși. Trebuie să treacă, practic, printr-un proces de purificare a minții și a inimii și așezare în realism.

Din Sfânta Scriptură înțelegem că un gest al smereniei este capacitatea omului de a *ier*ta. Însăși rugăciunea „Tatăl nostru” ne așează înaintea acestei axiome: „*Și ne iartă nouă greșelile noastre, precum și noi iertăm greșitălor noastre.*” Cu alte cuvinte, dacă vrem iertarea lui Dumnezeu, trebuie ca și noi să oferim iertarea. Iertarea este cea mai bună dovadă a prezenței lui Dumnezeu înlăuntru nostru.

În familie, **puterea iubirii** se măsoară în capacitatea omului de a-și ierta soțul/soția. Cine iubește cu adevărat – poate să ierte, cine nu poate să ierte – iubește puțin. În familiile credincioase există un ritual care se desfășoară în fiecare duminică sau cu ocazia sărbătorilor, înainte de plecarea la Sfânta Liturghie, își cer iertare unii altora. Acest lucru provoacă emoție sfântă și ajută la redobândirea stării de pace. Un îndemn extrem de potrivit de urmat în familie este: **„Soarele să nu apună peste mânia voastră..., fiți buni între voi și milostivi, iertând unul altuia, precum și Dumnezeu v-a iertat vouă, în Hristos”** (Efeseni 4, 26; 32).

Pentru *sănătatea sufletească a familiei* este nevoie ca soții să se iubească, să se prețuiască și să dispună de multă răbdare. Aceasta este sinteza multor virtuți care împodobesc sufletul omului. Suntem tentați să spunem foarte des: „Ai răbdare!”, însă e din ce în ce mai greu de aplicat în practică aceasta într-o societate tot mai dinamică precum cea de astăzi. Observăm, întâi de toate, că avem din ce în ce mai puțină răbdare.

Omul modern simte tot mai multă presiune asupra sa, din dorința de a face cât mai multe și de a deține controlul. În aceeași măsură, această realitate se transferă și în viața de familie. De aceea, este foarte necesară cultivarea răbdării de către cei doi soți ca măsură de protecție față de realitățile neplăcute cu care se confruntă. *Credința* trebuie să fie un factor generator de răbdare. Omul cu adevărat credincios este mai răbdător. El știe că toate vin de la Dumnezeu și că nimic nu se întâmplă fără îngăduința Lui. Răbdarea se dobândește din înțelegerea importanței relației cu Dumnezeu, relație manifestată prin *rugăciune și smerenie*. Rugăciunea este aducătoare de pace. Harul lui Dumnezeu lucrează în om roade duhovnicești, între care se regăsește îndelungă-răbdare: **„Roada Duhului**

este dragostea, bucuria, pacea, îndelungă-răbdarea, bunătatea, facerea de bine, credința” (Galateni 5,22).

Știința însăși demonstrează că omul răbdător este mai sănătos. Oamenii răbdători îmbătrânesc frumos.

Concluzii:

O comunicare eficientă este condiția esențială pentru o relație armonioasă în familie. Multe probleme din familie/cuplu ar putea fi rezolvate dacă partenerii ar învăța să comunice corect. Numitorul comun în toate relațiile este nevoia fiecăruia de a se simți iubit și înțeles.

O relaționare sigură creează sentimentul puternic de siguranță, de stabilitate și este premisa sănătății mentale, diminuând posibilitatea apariției frustrărilor de orice natură.

Orice conflict poate fi depășit dacă este exprimat deschis, prin comunicare constructivă. Schimbările petrecute în lumea contemporană au făcut să crească instabilitatea vieții de familie. Astăzi, familia este afectată de multă suferință, de multe răni.

Biserica, prin slujitorii ei, este chemată să răspundă acestei provocări de a lucra cu multă implicare, cu nădejde și răbdare la vindecarea sufletească a familiei contemporane.



Activitate individuală: Testați-vă relația, răspunzând la mai multe întrebări. (Vezi Anexa 4; 3 activități individuale)

3.3. Fenomenul violenței domestice

■ Delimitări conceptuale ale violenței în familie

Violența în familie este recunoscută drept un fenomen prezent la nivel mondial, iar Republica Moldova nu este o excepție în acest sens. Noțiunea de „*violență*” este definită prin actele care trimit apelul la forță, la constrângere sau la încălcarea normelor și a drepturilor celuilalt. Altfel spus, violența constă în totalitatea conduitelor agresive la care un subiect mai puternic fizic sau moral îl supune pe altul mai slab: rele tratamente, acte de violență ale partenerului (femei bătute), sau chiar acțiuni criminale (tâlhărie, viol, omucidere).

Violența în familie desemnează orice act de violență fizică, psihologică sau sexuală care are loc între persoanele între care există (sau au existat) relații de rudenie: de sânge, căsătorie și/sau adopție. În conformitate cu prevederile Legii cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie, nr. 45 din 01.03.2007⁵, *violența în familie reprezintă acte de violență fizică, sexuală, psihologică, spirituală sau economică, cu excepția acțiunilor de auto-apărare 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.*

Sindromul femeii bătute a fost descris de Kempe, în 1962, ca cea mai expresivă formă de violență maritală, ce implică refuzul sexualității, gelozie, frigiditate, violență sexuală, alcoolism și în care femeia-victimă îndelung abuzată poate recurge la abandon familial și tentative sau acte autolitice. Probabilitatea de violență conjugală este mai mare în acele familii în care soția este dependentă economic și unde întreaga putere de decizie aparține soțului⁶.

■ **Stereotipuri și prejudecăți cu referire la rolul bărbatului și al femeii în cadrul căsătoriei**

Violența în familie este un fenomen complex și profund marcat de aspecte ce se referă la atitudinile și convingerile persoanelor privind cultura familiei, modalitatea de conviețuire și repartizare a sarcinilor și grijilor conduc la opinii și idei contraproductive privind prevenirea și combaterea violenței. Ceea ce așteaptă persoanele dintr-o cultură de la bărbați și femei, de la tați și mame, se confundă adesea cu stereotipurile care circulă cu privire la aceste așteptări. Aceste clișee sunt de multe ori afirmații false sau false credințe, dar care la nivelul conștiinței comune au valoare de adevăr și consecințe acționare importante (Iluț, 1995).

Spre regret, aceste credințe sunt parte a violenței culturale care justifică producerea și transmisia violenței domestice care legitimează violența directă fizică sau psihologică și cea structurală. Există numeroase mituri și stereotipuri despre femeia bătută care impun mai multe bariere în calea studierii și înțelegerii adecvate a fenomenului. Femeia bătută este

⁵ https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=122823&lang=ro#

⁶ Suport de curs „Asistența psihologică în cazurile de violență în familie”, Sergiu Toma, Natalia, Gabriela Popenco, Victoria Captari, realizat în cadrul proiectului „Good governance for quality services” implementat de către A. O. Institutul pentru Familie și Inițiative Sociale cu susținerea UN Women și cu sprijinul financiar al Suediei, Chișinău, 2021.

adesea descrisă ca fiind neputincioasă, fragilă, istovită, care odată a fost drăguță; are copii mici, nu este pregătită pentru nici o muncă și este dependentă de soț; face parte dintr-un grup minoritar sau aparține clasei de jos, fiind învățată cu violența (Hearn 1998). Cercetările lui Walker (1984) arată că aceste credințe sunt în majoritatea cazurilor simple stereotipuri, deoarece numeroase femei bătute aparțin clasei din mijloc și superioare a societății, unde puterea stă în mâna soțului. Concluzia lui Walker a fost aceea că femeile bătute se regăsesc în toate rasele, culturile, religiile, nivelele educaționale și economice.



Câteva dintre **stereotipurile** mai frecvent întâlnite cu privire la violența domestică asupra femeii, variantele realiste și implicațiile acestor false credințe sunt următoarele:

MITUL 1. *Violența domestică apare în familiile cu un statut economic și social scăzut.*

În realitate: violența domestică poate fi întâlnită în toate clasele și categoriile sociale, familiile cu un statut superior fiind mai tentate să o ascundă perspectivei publice. Ele au un statut și o imagine de apărat, „pierderile” în cazul expunerii publice fiind mai importante.

Consecințele: violența domestică tinde să fie subevaluată și mai rar identificată și diagnosticată (inclusiv în terapia de familie), ceea ce conduce la perpetuarea acestui mit.

MITUL 2. *Unele femei merită să fie bătute, deoarece ele provoacă violența din partea persoanei care abuzează.*

În realitate: nu există justificări pentru violența domestică. Deși în terapia de familie se consideră că la orice tipar de interacțiune contribuie ambii parteneri, acest caz nu este valabil și în cazul violenței domestice. Nici o reacție a partenerului nu justifică violența. De prea puține ori violența este punctul culminant al unei dispute și de cele mai multe ori femeile nu primesc semnele premergătoare actului. Multe femei tind să evite episoadele violente și, indiferent de acțiunile lor, ele riscă să fie abuzate.

Consecințele: la nivelul simțului comun, femeile bătute sunt cele sfătuite să-și îmbunătățească abilitățile de a face față comportamentelor violente ce sunt manifestate de către partener/soț/concubin („Nu-l supăra, provoacă”). Fie că este vorba de un prieten, de medic sau poliție, ea este întrebată

ce a făcut, cum și-a provocat partenerul, aceasta fiind o situație de revictimizare.

MITUL 3. *Violența împotriva femeilor este doar problema femeilor.*

În realitate: „Violența împotriva femeilor este poate cea mai gravă încălcare a drepturilor omului și cea mai persistentă. Nu cunoaște limite de geografie, cultură sau bogății. Atâta timp cât aceasta continuă, nu putem pretinde că facem progrese reale privind egalitatea, dezvoltarea și pacea”, a spus Kofi Annan, fost Secretar General al Organizației Națiunilor Unite.

Consecințe: la nivel mondial, una din trei fete va fi afectată de violență pe durata vieții sale doar din cauza sexului său. Violența împotriva femeilor este și o „problemă a bărbaților”. Soțiile, mamele, surorile, fiicele și prietenele bărbaților sunt cele afectate de violență și abuz.

MITUL 4. *Nu putem face nimic pentru a opri violența împotriva femeilor.*

În realitate: adoptarea unor legi pentru prevenirea și protecția femeilor de violență este doar una dintre numeroasele modalități prin care guvernele responsabile își protejează cetățenii. În acest context, educația este la fel de importantă. Atât timp cât societatea este de părere că femeile sunt inferioare bărbaților, violența va continua, indiferent de legi. Cercetările arată că violența împotriva femeilor este rezultatul unor atitudini și norme deprinse și al inegalităților sociale persistente. Așa cum pot fi deprinse, atitudinile de violență pot fi și uitate. La fel, comunitățile și guvernele pot schimba condițiile sociale care favorizează violența, înlocuindu-le cu condiții sociale care încurajează respectul și nonviolența.

Consecințe: în comunitățile noastre, violența încă este văzută ca o normalitate și, spre regret, nu se face diferența dintre un conflict și abuz. Astfel, nici vecinii, nici rudele nu se implică, motivând că acestea sunt probleme intime ale familiei și nu trebuie ca noi să intervenim. Este important ca abuzul să nu mai fie tolerat. S-au făcut multe până acum, dar este nevoie de eforturi coordonate și susținute la numeroase niveluri pentru a aduce schimbarea.

MITUL 5. *Bărbații nu-și pot controla furia/violența.*

În realitate: bărbații care manifestă un comportament violent pot crede adeseori acest fapt. Furia este o emoție exprimată de orice ființă umană, dar felul cum aceasta este exprimată, este o alegere. Faptul că bărbații se

înfurie, nu îi face în mod automat să devină violenți față de partenerii lor. Cei care comit acte de violență împotriva femeilor se controlează foarte bine, căci ei aleg violența ca modalitate de exercitare a controlului și a puterii asupra partenerilor lor.

Consecințe: bărbații pot renunța la autocontrolul impulsurilor agresive în relația cu soția și își pot justifica astfel faptele. Adesea, specialiștii care intervin în cazurile de violență domestică pot, la rândul lor, justifica astfel comportamentul violent manifestat de persoana care abuzează.

MITUL 6. *Violența afectează doar un anumit tip de femei.*

În realitate: conform American Reality, Psychological Association, „expunerea la violență nu depinde de statutul socio-economic, afectând persoanele cu diferite niveluri de venit, educație și profesii”. Cu toate acestea, femeile sărace sunt afectate de violență în mod disproporționat, fiindu-le și mai greu să iasă din sărăcie.

Consecințe: cercetările au arătat, în mod repetat, că violența depășește toate limitele și poate afecta femei de orice situație socială, economică, culturală și familială.

MITUL 7. *Violența în familie este o chestiune privată a familiei, nu o problemă socială.*

În realitate: violența împotriva femeilor este o încălcare a drepturilor omului și o infracțiune gravă, larg răspândită, indiferent dacă apare în familie sau în sfera publică. În temeiul dreptului internațional al drepturilor omului, cum ar fi CEDAW⁷ sau Convenția de la Istanbul⁸, statele sunt nu doar încurajate să elimine toate formele de violență împotriva femeilor, ci obligate să o facă. Mai mult, violența și abuzul împotriva femeilor și copiilor implică costuri mari pentru societate: îngrijiri medicale, proceduri judiciare, asistență juridică, detenție, pe lângă impactul psihologic și fizic asupra victimelor.

Consecințe: studiile arată că fiecare caz nesoluționat de violență domestică implică costuri de 10 ori mai mari pentru societate decât procedura de soluționare a acestor cazuri (conform Raportului de estimare a costurilor violenței în familie și a violenței împotriva femeilor în Moldova, 2016).

⁷ CEDAW – Convenția asupra Eliminării tuturor Formelor de Discriminare față de Femei

⁸ Le Conseil de l'Europe adopte la Convention contre la violence à l'égard des femmes, disponibil online pe <https://www.humanrights.ch/fr/droits-humains-internationaux/nouvelles/organes-du-conseil-de-leurope/conseil-de-leurope-adopte-convention-contre-violence-a-legard-femmes>. Accesat la 28 ianuarie 2018

MITUL 8. Bătaia este rezultatul consumului excesiv de alcool sau droguri.

În realitate: există parteneri care manifestă un comportament violent și care nu sunt consumatori de alcool sau droguri. Nu există argumente care să susțină că alcoolul reprezintă o cauză directă a violenței domestice. Dovezile susțin coexistența consumului de alcool și a violenței domestice și efectul lui facilitator asupra actelor de violență.

Consecințe: în rezolvarea acestor cazuri un accent foarte mare se pune pe terapia medicamentoasă a adicției, uzitându-se de importanța psihoterapiei individuale, de cuplu sau familie și de importanța participării la grupurile de suport.

MITUL 9. Persoanele care abuzează au preluat comportamentul violent al tatălui și atitudinea abuzivă asupra femeii.

În realitate: pot exista și alte modele ale învățării acestor atitudini. În 18% din cazuri, partenerii violenți nu au avut de fapt o copilărie în care să se confrunte cu violența în familie (Gelles, 1987).

Consecințe: persoanele care abuzează pot să-și justifice astfel acțiunile, iar unii specialiști îi pot prezenta chiar ca pe niște persoane victime ale mediului în care au crescut („*Ei sunt adevărata victimă...*”). Există și alte mituri care nu reprezintă explicații directe, ci doar încercări ale colectivităților de a înțelege acest comportament: „*bătaia nu are consecințe importante...*”, „*este o expresie a iubirii*”, „*persoanele victime exagerează dimensiunea abuzului*”.

■ Versete biblice care sunt utilizate ca justificare a actelor de violență și interpretate stereotipizat

Versetele biblice transmit multe mesaje analogice pe care puține persoane le pot interpreta în modul firesc pe care Însuși Mântuitorul Iisus Hristos le-a transmis ucenicilor și tuturor oamenilor. De aceea toți pot citi Sfânta Scriptură, dar nu toți o pot tâlmăci așa precum au fost învățați sfinții părinți și cei care au studiat Teologia în profunzime. Ca urmare a acestei realități, este necesar ca versetele biblice să fie redactate și tâlcuite de către sfinții părinți celor care cred în Bunul Dumnezeu și încearcă să trăiască după legea lui Hristos, dar trăiesc eronat deoarece tâlcuiesc versetele biblice eronat, fiind de multe ori în pericol de moarte, fiind de multe ori agresate fizic, psihologic, sexual, spiritual și economic, fără ca să-și dea seama. Fapt pen-

tru care acestea au nevoie de îndrumare și ghidare întru conștientizarea legii lui Hristos și care ar fi consecințele dacă persoana ar accepta abuzurile doar din acest considerent. Versetele de mai jos sunt utilizate mai des ca mărturie de la persoanele victime și astfel justifică abuzurile ca fiind mai mult o normalitate, decât o încălcarea a drepturilor omului.

„Bucurați-vă în nădejde. **Fiți răbdători în necaz.** Stăruțiți în rugăciune.” (Romani 12:12)

„...prin **răbdarea voastră** veți dobândi sufletele voastre...” (Luca 21, 19)

„...**dar cel ce va răbda până la sfârșit, acela se va mântui...**” (Matei 24:13; 2)

„Frații mei, să priviți ca o mare bucurie când treceți prin felurite încercări, ca unii care știți că încercarea credinței voastre **lucrează răbdare.** Dar **răbdarea** trebuie să-și facă desăvârșit lucrarea, ca să fiți desăvârșiți, întregi și să nu duceți lipsă de nimic.” (Iacov 1:2-4)



1. Mărturia persoanei victime care justifică violența în

baza versetelor biblice de mai sus: „Păi, așa ne învață

Dumnezeu, să fim răbdători în necaz. Asta înseamnă

că eu trebuie să rabd bătăile soțului, ca să nu încalc

porunca lui Dumnezeu... Eu trebuie să accept soarta

mea, chiar dacă el mă amenință cu moartea, sau copiii

mei se află în pericol... sau eu nu înțeleg corect? Mama

soacră mi-a zis că tatăl socru tot a fost violent, doar că

răbdarea ei a suferit consecințe. Deoarece a dorit să se apere ca să nu o

omoare, ea l-a înfipt cu cuțitul pe tatăl socru și pentru asta a fost închisă în

penitenciar. Mi-a zis că răbdarea ei asta a costat-o, dar nu a avut ce face,

deoarece însuși Dumnezeu a zis că trebuie să răbdăm...” (A. I.)

Ca răspuns la ceea ce afirmă persoana victimă: Cunoaștem poruncile lui Dumnezeu din Noul Testament care au fost reduse la două, fiind și cele mai importante:

„Învățătorule, care poruncă este cea mare în lege?”³⁷ Și El i-a spus: „Să iubești pe Domnul Dumnezeul tău cu toată inima ta și cu tot sufletul tău și cu tot cugetul tău”.³⁸ Aceasta este porunca cea mare și cea dintâi.³⁹ Și o a doua asemenea ei este: „Să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuși”. (Matei 22:34-46)

Mântuitorul ne îndeamnă ca să ne iubim unii pe alții, dar nu să ne omorâm, nu să ucidem, să rănim, etc. Căci tot Mântuitorul a fost Cel Care a oprit actele de violență atunci când El însuși a fost vândut de către Iuda, unul dintre cei 12 apostoli și astfel a fost atacat pe Muntele Măslinilor în Grădina Ghetsimani de către mulțime multă care erau cu săbii și cu toiege:

„...și iată unul dintre cei ce erau cu Iisus, întinzând mâna, a tras sabia și, lovind pe sluga arhiereului, i-a tăiat urechea. Atunci Iisus i-a zis: Întoarce sabia ta la locul ei, că toți cei ce scot sabia, de sabie vor pieri. Sau ți se pare că nu pot să rog pe Tatăl Meu și să-Mi trimită acum mai mult de douăsprezece legiuni de îngeri? Dar cum se vor împlini Scripturile, că așa trebuie să fie?” (Matei 26; 51-54)

Un alt exemplu dat de către Mântuitorul atunci când oprește violența asupra femeii îl regăsim tot în Sfânta Scriptură:

„...și au adus la El fariseii și cărturarii pe o femeie prinsă în adulter și, așezând-o în mijloc, au zis Lui: Învățătorule, această femeie a fost prinsă asupra faptului de adulter; iar Moise ne-a poruncit în Lege ca pe unele ca acestea să le ucidem cu pietre. Dar Tu ce zici?”

„...**Cel fără de păcat dintre voi să arunce cel dintâi piatra asupra ei...**”
(Evanghelia după Ioan 8; 3-11)

Prin astfel de exemple, ne putem da seama că Mântuitorul nicicum nu accepta violența, manifestată într-un fel sau altul, ci a oprit-o cu înțelepciune, astfel încât nimeni nu a mai putut să continue și nici nu a încurajat sau justificat violența prin răbdare. Avem și alte versete biblice care confirmă răbdarea ca fiind mai mult o calitate a străduinței, a perseverenței pentru atingerea unui anumit scop. De exemplu, Dumitru Cornilescu traduce **cuvântul „răbdare”** din greacă, în Evrei 12:1, cu un cuvânt mai apropiat de sensul corect: **„stăruință”**: *„Și noi dar, fiindcă suntem înconjurați de un nor așa mare de martori, să dăm la o parte orice piedică și păcatul care ne înfășoară așa de lesne și să alergăm cu stăruință în alergarea care ne stă înaintea”. Alergă cineva pasiv, așteptându-i pe cei ce vin lent din urmă sau tolerându-i cu blândețe pe cei ce trișează? Cu siguranță, NU! Un creștin alergă cursa vieții cu stăruință, înfruntând dificultățile vieții. **Stăruință** și **perseverență** pentru a împlini cele două porunci mari ce fac referire la iubire și pentru a fi aleși ai lui Dumnezeu, precum găsim scris și în următoarele versete biblice:*

„...**Dumnezeul răbdării** și al mângâierii să vă facă să aveți aceleași simțăminte unii față de alții, după pilda lui Hristos Iisus...” (Romani 15:5)

„...Roada Duhului, dimpotrivă, este: dragostea, bucuria, pacea, îndelunga răbdare, bunătatea, facerea de bine, credințioșia, blândețea, înfrânarea poftelor. Împotriva acestor lucruri nu este lege...” (Galateni 5:22-23)

„...cu toată smerenia și blândețea, **cu îndelungă răbdare**; îngăduiți-vă unii pe alții în dragoste și căutați să păstrați unirea Duhului, prin legătura păcii...” (Efeseni 4:2-3)



2. Mărturia persoanei victime care justifică violența în baza versetelor biblice de mai jos:

„Nu știu cum să vă povestesc dumneavoastră despre ceea ce mi se întâmplă, dar mi-i greu..., nu știu ce să mai fac. Mama îmi zice că trebuie să **tac și să rabd**, că doar așa mă voi mântui. Și mi-a mai zis că dacă voi tăcea și nu voi povesti despre abuzurile sexuale din partea soțului și prietenului lui, atunci Dumnezeu mă va iubi și mai

mult. Pentru că în Biblie este scris că **trebuie să taci înaintea Domnului și să nădăjduiești în El și astfel îmi va fi mai ușor**. Dacă înaintea Domnului trebuie să tac, înseamnă că este păcat să vorbesc și cu dumneavoastră? Înseamnă că totul trebuie să fie în taină? Eu nu mai știu ce să fac? Dar am impresia că va veni timpul când îmi voi pune capăt zilelor. Dacă înaintea lui Dumnezeu trebuie să tac, înseamnă că nici preotului nu-i pot spune..., pentru că el preînchipuie pe Mântuitorul Iisus Hristos? Ce să fac? Ajutați-mă vă rog...” (I. M.)

„...**Taci** înaintea Domnului și nădăjduiește în El. Nu te mânia pe cel ce izbutește în umbletele lui, pe omul care își vede împlinirea planurilor lui rele.” (Psalmi 37:7)

După cum ați observat, sfințiți părinți, tăcerea este interpretată într-un mod crunt și dureros, iar consecințele pot costa viața acestei femei. Ca urmare a acestei mărturii avem un exemplu convingător despre consecințele tăcerii și roadele vorbirii și împărtășirii în acest sens.

„...**Câtă vreme am tăcut**, mi se topeau oasele de gemetele mele necurmăte. Căci zi și noapte mâna Ta apăsa asupra mea; mi se usca vlaga cum se usucă pământul de seceta verii. Atunci ți-am mărturisit păcatul meu și nu mi-am ascuns fărădelegea. Am zis: „Îmi voi mărturisi Domnului fărădelegile!” Și Tu ai iertat vina păcatului...” (Psalmi 32:3)

În cazul nostru de mai sus, acest exemplu face mai mult referire la persoana care abuzează și ține păcatul în sine, continuându-și viața într-un mod firesc, iar persoana victimă care suferă în tăcere își poate curma viața. Astfel, este important ca persoanei victime de explicat că tăcerea nu este o alegere, în astfel de situații comunicarea și solicitarea ajutorului aduce mai

multă eliberare și o ajută să găsească soluții la problema cu care se confruntă, iar păcatul săvârșit de către soț este necesar să fie descoperit, ca astfel îl poate ajuta și pe el ca să se îndrepte pe calea cea adevărată. Chiar dacă nu mai săvârșește acel păcat, dacă-l păstrează în ascuns, el distruge încrederea în sine a propriei persoane.

Din exemplul regelui David putem sesiza că scoaterea din **cufărul tăcerii** la lumina mărturisirii publice aduce propășire. Cu toate că a făcut public păcatul lui printr-o cântare, a rămas în istoria evreilor ca fiind cel mai mare rege al lor. Oamenii au putut vedea că și regii sunt supuși greșelilor și că tănuirea păcatului nu este o soluție de lungă durată.

Există studii care scot în evidență distrugerea treptată a organismului în cazul tănuirii îndelungate a unui păcat (crimă, furt, **viol** etc.), *aici facem referire la persoanele care abuzează și nu mărturisesc îndelung faptele menționate mai sus*. Declarația regelui „**Mi se usca vлага**” dovedește pierderea puterilor vitale, scurgerea energiei și a voinței de a trăi. Să nu mai vorbim de chinurile unei conștiințe vinovate care nu-ți permite să te bucuri de viață și să trăiești din abundență. Mărturisirea abuzurilor sexuale prin care a trecut această femeie, ajută la eliberarea sufletului de durere și găsirea de noi soluții întru salvarea vieții și nu curmarea acesteia, precum și salvarea soțului spre îndreptare, mărturisind păcatul săvârșit (violul său cât și al prietenului său la îndemnul acestuia asupra propriei soții) și care necesită să fie pedepsit **conform Legii 45/2007** și amendamentele acesteia.

■ **Formele de abuz definite în Legea 45/2007 și amendamentele acesteia**

Violența în familie este o încălcare gravă a drepturilor omului care afectează milioane de femei în lume, fiind cea mai răspândită formă de violență, cu un impact negativ major asupra bunăstării individuale, manifestat prin traume multiple. Din păcate, considerând datele statistice, fenomenul este într-o continuă creștere.

Violență în familie înseamnă și orice încercare nejustificată de control și verificare a celuilalt.

Tendința ambilor parteneri de a-și păstra și de a-și impune propriul sistem de valori, propriile idei și convingeri, chiar și când sunt greșite, este numită în tratatele de psihologie „**rigiditate maritală**”. Aceasta trădează egoismul celui care încearcă să-și impună punctul de vedere, în pofida celor mai puternice argumente.

<p>Violența fizică</p>	<p>se referă la vătămarea intenționată a integrității corporale ori a sănătății, care poate ajunge până la omor: loviri (cu sau fără obiect), îmbrâncire, alungarea din casă, plesnire, trântire, tras de păr, arsuri, înțepare, tăiere, ștrangulare, mușcare, otrăvire. Aceasta este forma cea mai evidentă și, în cele mai multe cazuri, este combinată și cu alte forme de violență.</p>
<p>Exemple de mărturii ale persoanelor victime:</p>	<p>„...Nu pot spune că mă bate, mă îmbrânțește câteodată de perete..., dar îmi zice că eu am căutat-o...” (G. C.) „...Mă apucă de păr foarte des..., mai ales când ceva nu-i convine, zice că trebuie să mă învețe minte, data viitoare să pun mai multă sare în mâncare...” (L. B.) „...A aruncat cu olița pline de fecale a băiatului după mine, zicându-mi că o să-mi fărâme capul dacă nu-i dau banii mei de pe card ca să-și cumpere țigări și vin..., nu știu ce să mai fac?” (I. N.)</p>
<p>Violența psihologică</p>	<p>cuprinde amenințări grave, luarea în derâdere, insultarea, constrângeri, hărțuire, șantaj emoțional, injurii, impunerea izolării (de familie, de comunitate, de prieteni), afișarea ostentativă a armelor, umilirea, gelozia fără temeii, ridiculizarea, învinovățirea, intimidarea, deposedarea actelor de identitate.</p>
<p>Exemple de mărturii ale persoanelor victime:</p>	<p>„...Ești o proastă și o nebună ca și celelalte femei, nu te duce capul să faci nimic în casa asta...” (T.D.) „...Mi-ai stricat ziua, totul se întâmplă din cauza ta, nu poți fi mai atentă ca să nu cazi de pe bicicletă?” (A.G.) „...Nu-ți trebuie să lucrezi, pentru că eu aduc bani destui în casă, tu ocupă-te de casă și de copii. La lucru o să întâlnești numai femei emancipate, care au fițe în cap și care te pot strica. Tu trebuie să ascuți de bărbat și așa o să fie bine...” (F.E.)</p>
<p>Violența sexuală</p>	<p>însumează toate practicile sexuale nonconsensuale din cadru familiei: violul conjugal, atingeri neplăcute, orice conduită sexuală impusă, hărțuirea sexuală, obligarea practicării prostituției.</p>

<p>Exemple de mărturii ale persoanelor victime:</p>	<p>„...Nu este problema mea că tu nu dorești..., asta este datoria ta de femeie și trebuie să ți-o îndeplinești, că altfel mă pot duce la alta...” (M.P.)</p> <p>„...Dacă tot stai acasă, hai să facem mai mulți bani, încercă să faci sex online, iar ei o să-ți achite. Ce te costă dacă o să te dezbraci în fața camerei și o să-i exciți..., doar voință, în rest..., primești bani și nimeni nu se atinge de tine..., în afară de mine, ce zici?” (V.T.)</p> <p>„...Mă impune să fac sex anal..., dar eu am mari dureri, pentru că nu mă impune prima data, iar dacă nu doresc, mă bate și mă pune cum vrea el, altfel îmi zice că mă omoară, oare chiar așa trebuie să suporte o soție? Așa ne-a învățat Mântuitorul? Spuneți-mi văr rog..., eu chiar nu mai știu ce să fac?.. Mai mult decât atât..., copilul de 3 ani a văzut această scenă cum eu plângeam... și el își făcea plăcerile, zicându-i că se uită la noi copilul și trebuie să înceteze, la care a zis..., lasă să învețe și el cum trebuie să facă cu viitoarea lui femeie.” (I. O.)</p>
<p>Violența socială</p>	<p>presupune restricții impuse asupra vieții sociale, precum interdicția sau controlul contactelor cu familia sau prietenii.</p>
<p>Exemple de mărturii ale persoanelor victime:</p>	<p>„...Nu ai ce căuta la părinți de una singură. Mergem împreună, că cine știe ce nimicuri o să-ți bage mama soacră în cap; mai rău și mai drăguț...” (V.B.)</p> <p>„...Prietenii tăi îți vor răul, ei te invidiază și de asta nu e bine să vorbești cu ei și să le spui ce faci, important e să cauți de viața noastră și să ai grijă de copii, că altfel știi ce o să pățești...” (R.L.)</p>
<p>Violența economică</p>	<p>înseamnă privarea de mijloace economice, inclusiv, a nevoilor primare (hrană, medicamente, lucruri personale etc.), interdicția de a lucra, de a avea un serviciu, interzicerea dreptului de a poseda și folosi bunurile comune, impunerea efectuării de munci grele.</p>

Exemple de mărturii ale persoanelor victime:	„...Mereu îmi zice: „Eu aduc tot ce trebuie în casă, așa că tu nu ai nevoie nici de bani cash și nici de card..., trebuie să economisim și să te înveți să prețuiești ceea ce avem.” Dacă eu am nevoie de un pampers sau pâine, lucruri elementare, el îmi zice că pot să rabd până vine el de la serviciu, că doar nu arde.” (R.A.)
Violența spirituală	se manifestă prin interzicerea sau limitarea accesului la necesitățile moral-spirituale, culturale, etnice, lingvistice sau religioase. De asemenea, în acest tip de violență poate fi încadrată obligarea practicilor religioase inacceptabile.
Exemple de mărturii ale persoanelor victime	„...Mereu îmi zice: „Dumnezeu este în suflet, să nu te văd cu icoane prin case sau cu candelă sau alte prostii de acest fel, pentru că nu le accept.” ” (P.L.) „...De la începutul relației mi-a zis: „La biserică nu ai ce căuta, nu ai pierdut nimic acolo, Dumnezeu este în cer... și nu prin biserici, preoții vă manipulează... fii tu mai deșteaptă și nu lăsa ca să te manipuleze și nici să nu te văd cu persoane care își fac cruce sau țin posturi..., ce-i asta? E o prostie. Dacă aflu că mergi la biserică sau îți faci cruce sau ții post, te părăsesc și o să regreți. Să nu-mi spui că nu ți-am spus...” ” (A.U.)
Violența cibernetică	este cel mai nou tip de violență domestică recunoscută de legislație și presupune hărțuirea online cu scopul de a controla, umili și speria victima cu ajutorul dispozitivelor de comunicare.

■ Cauzele fenomenului de violență și consecințele acesteia

Un raport efectuat sub conducerea Domeniului Violenței Domestice DVD al Biroului Federal al egalității între femei și bărbați oferă, printre altele, o vedere de ansamblu exhaustivă asupra factorilor de risc⁹. Studiile reprezentative au confirmat în repetate rânduri rolul factorilor de risc în apariția comportamentelor violente. Numeroși factori sunt corelați cu apariția violenței și analiza cazurilor concrete demonstrează faptul că nici

⁹ <https://www.asociatia-anais.ro/stiri/cauzele-violentei-relatiile-de-cuplu-si-factorii-de-risc>

un factor nu explică de unul singur apariția comportamentelor violente. Stabilirea unei relații cauzale, adică identificarea adevăraților fundamente ale violenței, a factorilor de amplificare (precum consumul de alcool) și a caracteristicilor pur descriptive (ca, de exemplu, vârsta) este un proces extrem de dificil și chiar imposibil în sensul strict al termenului. În mediile specializate este admis la scară largă și demonstrat în mod empiric, faptul că persoanele victime directe sau indirecte ale violenței familiale în copilărie au în special tendința de a deveni victime sau autori de acte de violență la maturitate. Astfel s-a constatat că:

Violența Domestică	
Este un comportament deprins/învățat prin:	Poate fi cauzată de:
<ul style="list-style-type: none"> ● Observație ● Experiență ● Cultură ● Din familie ● Din comunitate ● Din școli ● De la locul de muncă 	<ul style="list-style-type: none"> ● Boli ● Genetică ● Alcool sau droguri ● Pierderea controlului asupra simțurilor ● Furie ● Stres ● Provocarea comportamentului persoanei victime ● Problemele dintr-o relație

■ **Profilul psihologic al persoanelor implicate în procesul de violență în familie**

În general, violența în familie ține de lupta de putere, control și teritoriul pe care îl ocupă fiecare partener în cuplu. Cu cât mai mult control, putere și teritoriu deține persoana care abuzează, cu atât îi este mai ușor să își manipuleze și abuzeze persoana victimă.



Cercetătorii arată că există o serie de **caracteristici ale persoanei-victime** care trece prin situație de violență în familie:

- Denotă un atașament puternic față de partenerul care manifestă un comportament violent. În fapt, această legătură este bidirecțională, deoarece persoana cu un comportament violent este de asemenea dependentă de persoana victimă a sa și ar face orice să o păstreze.
- Este recunoscătoare în fața unui semn minim de bunătate din partea partenerului care abuzează. Aceste semne de bunătate pot fi atât de mici încât un observator extern ar putea nici să nu le remarce.
- Neagă, minimizează sau raționalizează actele abuzive ale persoanei care o atacă. Ea își neagă propria mânie în fața acestor acte. Aceste distorsiuni cognitive sunt esențiale pentru crearea relației de atașament față de persoana care abuzează.
- Manifestă confuzie și ambivalență în percepția ei asupra abuzului și a persoanei care abuzează, aparent incapabilă de a păstra părerea sau de a menține o credință cu privire la propriile experiențe. Aceste observații ne spun deja că îi este dificil în a distinge între ceea ce este real și ceea ce nu este real.
- Este hipervigilentă în raport cu nevoile persoanei care abuzează și caută orice modalitate de a păstra liniștea, de a nu supăra partenerul.
- Are frică de faptul că persoana care abuzează se va întoarce pentru a o pedepsi chiar și când acesta este prins și întemnițat, sau chiar mort.
- Prezintă simptome de stres posttraumatic. Printre acestea se numără plângeri psihice și fiziologice, depresia, stima de sine redusă, reacții anxioase, tipare paranoice, sentimente de neajutorare, tulburarea de stres posttraumatic în formă completă, cu simptome clasice precum coșmaruri și amintiri de tip „flashback”.
- Devine anxioasă, fobică, are sentimente de neliniște, neputință, insomnie, frică, frustrare.
- Poate manifesta dereglări emoționale sub formă de râs, plâns, gândire încetinită.

- Poate deveni agresivă, dependentă de alcool, droguri, iar uneori poate avea gânduri suicidale.
- Simte nevoia de protecție, sprijin, ajutor medical.
- Poate avea leziuni corporale, dar le explică prin faptul că a avut „accidente” (ex. „am căzut de pe scară”, „m-am lovit cu ușa” etc.).
- De regulă, este sub controlul riguros al agresorului, este nevoită să-l informeze unde se află și ce face. Frecvent, în cadrul vizitelor în instituțiile medicale, agresorul însoțește victima, insistă să fie de față sau chiar să răspundă la întrebări în locul ei, neagă sau minimizează leziunile victimei.



Caracteristicile persoanelor care manifestă un comportament violent în cadrul familiei sunt:

- **Au adesea o stimă de sine scăzută.** Chiar dacă majoritatea lasă să se întrevadă o imagine de „putere”, „încredere în forțele proprii”, cel mai des, dincolo de această fațadă ei au o stimă de sine scăzută. Adesea, această stimă de sine scăzută este direct legată de nevoia sporită de afectivitate a acestor bărbați și, ca o consecință directă, de o dependență emoțională excesivă față de parteneră.
- **Prezintă o dependență interpersonală mai ridicată față de partenera lor intimă.** O întreagă serie de studii arată că bărbații care utilizează violență față de partenerele lor au nivele mai ridicate de dependență interpersonală decât semenii lor nonviolenti (Dutton, 1988; Murphy et al., 1994). Hirschfeld definea dependența interpersonală ca și „complex de gânduri, credințe, sentimente și comportamente ce se reunesc în jurul nevoii de a se asocia îndeaproape, de a interacționa și de a se bizui pe alții valoroși” (în Kane, Staiger, Ricciardelli, 2000, p. 24). Direct corelată cu această frică și mânie îndreptată asupra autonomiei partenerii, este și stima de sine scăzută a bărbaților – dependența lor nesatisfăcută îi determină să își pună la îndoială valoarea în fața partenerii actuale, precum și în fața altor potențiale parteneri.

CAPITOLUL 4

Program de consiliere
premaritală și consiliere
spirituală în situații
de criză

4.1. Consilierea spirituală în abordarea problemelor/rănilor familiei

Orientarea spirituală în intervențiile de consiliere înseamnă introducerea valorilor creștine, a credinței în Iisus Hristos, ca salvator personal al fiecărei persoane [3, p. 3]. Mișcarea de integrare a perspectivelor spirituale în psihologie și în psihoterapie s-a maturizat și continuă să câștige teren și actualitate [S. Richards, 2006, p. 3], insistându-se pe oferirea de resurse spirituale/religioase de reabilitare pentru fiecare persoană consiliată. Un consilier spiritual este cineva care asistă o persoană care simte că ar avea nevoie de ajutor în viața lor spirituală. Aceștia sunt preoți sau consilieri spirituali special instruiți, care au o experiență și în psihologie. Acest tip de interacțiune este denumit uneori și consiliere pastorală.

Cei care caută consiliere spirituală sau pastorală sunt adesea cei care sunt devotați, adică devotați unei anumite religii, crezuri sau discipline.

Există trei viziuni comune vizavi de abordarea spirituală a consilierii:

1. a întări credința consiliatului;
2. a face cunoscut conținutul/sensul credinței creștine (terapia cognitivă);
3. a acționa/a te comporta din perspectiva acesteia (a binecuvânta, a te referi la textele sacre, a te ruga cu cel consiliat) [Post and Wade, 2009, citat după 3, p. 5].

Astfel, se conturează următoarele recomandări substanțiale pentru consilieri:

- ◆ Intervențiile de consiliere spirituală trebuie să se înscrie în contextul eticii profesionale și al altor norme acceptate la locul de muncă.
- ◆ Intervențiile spirituale trebuie să fie congruente cu problema prezentată de client și cu orientarea spirituală a consilierului.
- ◆ Intervențiile trebuie să derive direct din trăirile spirituale ale consiliatului, dar și din convingerile religioase ale consilierului.
- ◆ Intervenția spirituală se va produce doar după ce consilierul decide cât de mult și ce fel de suport există pentru aceasta.
- ◆ Intervențiile spirituale din ședințele de training, din supervizare și consultații se vor face doar de cei care au experiență în domeniu [Cf. 3, p. 6]¹⁰.

¹⁰ http://dspace.usm.md:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2526/30_34_Provocari%20si%20deschideri%20pentru%20consilierea%20spirituala.%20Excurs%20in%20baza%20teoriei.pdf?sequence=1&isAllowed=y, Articol, Viorica Goraș - Postică

Întrebarea fundamentală la care răspunde consilierul, în general, este: **Ce soluție e potrivită pentru această persoană care se confruntă cu o anumită problemă în momentul dat?**

▪ **Structura intervenției în consilierea spirituală**

Consilierea spirituală, ca și alte tipuri de consilieri, se bazează pe obiective clare și se realizează într-un cadru care să confere intimitate și securitate persoanei consiliate, are o frecvență determinată, durata unei ședințe de consiliere fiind de aproximativ 45-50 de minute.

Mulți autori în domeniul consilierii psihologice au fost tentați să dividă procesul consilierii în trei faze: **de început, de mijloc și de încheiere**, ceea ce este necesar și pentru **consilierea spirituală**. Ședințele de consiliere de scurtă durată pot fi structurate astfel: **Fazele de început și de mijloc pot fi împărțite într-un set de elemente componente sau sarcini directe.**

Spre exemplu, faza de început și de mijloc poate cuprinde:

- ◆ negocierea expectanțelor/așteptărilor;
- ◆ evaluarea favorabilă a consilierii;
- ◆ formarea unei relații de consiliere;
- ◆ acordul asupra unui contract;
- ◆ ajutorarea persoanei consiliate să-și spună propria poveste;
- ◆ clarificarea problemei;
- ◆ înțelegerea psihologică a problemei;
- ◆ investigarea, soluționarea, stăpânirea problemei.

Faza finală poate cuprinde:

- ◆ negocierea încheierii;
- ◆ arbitrarea și rezolvarea unor probleme cauzate de pierderi;
- ◆ asigurarea transferului celor învățate în situații reale de viață;
- ◆ anticiparea și prevenirea recăderii;
- ◆ planificarea întâlnirilor următoare (dacă va fi cazul).

Un model de ședință structurată (Vezi Anexa 5)

Cum îți organizezi prima ședință de consiliere psihologică? Începe cu o scurtă conversație introductivă (spargerea gheții: poți povesti și de timpul de afară sau despre cum a fost ca să găsească locația, etc.), după care

persoanei consiliate i se adresează întrebări pentru a se afla care sunt problemele pentru care a apelat la consiliere.

Prima ședință de consiliere psihologică are două obiective principale: *Stabilirea relației de consiliere și câștigarea încrederii persoanei consiliate și identificarea dificultăților actuale ale persoanei consiliate.*

La prima ședință este benefic de a fi încheiat un acord de colaborare fie oral, fie în scris, la dorința consilierului, dar cel mai important este de asigurat persoana consiliată de confidențialitatea care i se oferă și care este specificul unei consilieri spirituale într-un alt context decât cel bisericesc.

La sfârșitul ședinței, consilierul spiritual rezumă cele discutate. Spre exemplu: **„Din cele discutate am înțeles că problema dumneavoastră este...”**, asigurând persoana consiliată de disponibilitatea sa pentru a o ajuta să rezolve problema. Consilierul va sublinia faptul că este vorba despre o colaborare și nu de rezolvarea problemelor în locul persoanei consiliate. La finalul ședinței de consiliere se stabilește data și ora următoarei întâlniri (ședințe de consiliere).

În cadrul procesului de consiliere, consilierul psihologic trebuie:

- ◆ să manifeste empatie și înțelegere;
- ◆ să manifeste încredere;
- ◆ să manifeste tact în orientarea persoanei consiliate către centrul problemei;
- ◆ să acorde suport emoțional;
- ◆ să asigure motivarea pozitivă a clientului, precum și susținerea acestuia.

■ Tehnici și metode recomandate în procesul de consiliere spirituală

Ascultarea activă înseamnă nu doar auzirea semnalelor sonore, ci și decodarea și interpretarea lor, integrarea în propriul sistem de gândire.

Obstacole pentru o bună ascultare:

- Mesajul supraîncărcat și concentrarea asupra tuturor datelor.
- Lipsa atenției.

Tipuri de ascultare activă

Tipuri	Ideea de bază	Scop	Exemple
Atent	Folosirea mesajelor nonverbale (priviri, expresia feței, poziții și mișcări ale corpului) pentru a arăta atenția îndreptată asupra vorbitorului.	Manifestarea interesului față de vorbitor și mesajul său.	Priviri, înclinări ale capului cu sens afirmativ, poziția cu fața spre vorbitor.
Neutru	Folosirea cuvintelor neutre care nu exprimă acordul sau dezacordul cu vorbitorul.	Încurajarea vorbitorului să continue să vorbească, fără a interveni.	„Înțeleg” „Aha” „Interesant”
Repetativ	Repetarea afirmativă a întregii sau a ultimei părți a propoziției finale a vorbitorului.	Demonstrarea că ascultătorul e foarte atent; ajută să nu-și piardă șirul gândirii.	Orice citat direct din ceea ce a spus vorbitorul.
Rezumativ	Concentrarea ideilor și/sau a sentimentelor și reafirmarea lor drept concluzii.	Punct de control pentru discuții viitoare; pune în discuție problema vorbitorului.	„Dacă înțeleg bine... nu?” „Astea sunt ideile de bază pe care le-ați exprimat.”
Parafraza	Răspuns în ceea ce privește conținutul și părerile vorbitorului, exprimat în cuvintele ascultate.	Arată că s-a înțeles atât ce a spus cât și ce a simțit vorbitorul.	V: Ședința asta a fost proastă. A: Ești supărată de ceea ce s-a întâmplat în timpul ședinței.
Întrebări	Către cine? Ce? Când? Unde? Cum?	Pentru a obține informațiile suplimentare. Ajută vorbitorul să cerceteze toate aspectele problemei respective.	„Ce consecințe crezi că ar putea avea?” „Cum reacționează ceilalți la această propunere?”

Pentru o mai bună ascultare, este necesar să se acorde vorbitorului feedback, să se acorde timp pentru o ascultare adecvată (ascultătorul să se concentreze pe ceea ce i se spune și nu pe ceea ce va răspunde el), să se utilizeze și informațiile ascunse, prezentate implicit în mod subtil. E indicat ca vorbitorul să fie privit, nu doar văzut – gesturile, mimica, postura pot adăuga mult cuvintelor.

Utilizarea diferitor tipuri de întrebări în consilierea psihologică și consilierea spirituală este o condiție esențială pentru a crea un dialog constructiv. Aplicarea acestora este importantă, ca să nu lezeze persoana ci să creeze un spațiu sigur pentru comunicare, solicită cunoașterea unor tehnici de utilizare într-un mod profesionist.

Tipul întrebărilor	Avantaje	Dezavantaje
Întrebare închisă: „Te înțelegi bine cu prietenul/soțul tău?”	- Relevă fapte obiective, date biografice, informații specifice.	- Prin limitarea răspunsurilor, clientul nu este încurajat să discute; - persoana consiliată se va simți interogată.
Întrebare deschisă: „Ce...?”, „Cât...?”, „Cum...?”	- Dezvăluie atitudini, credințe, motivații; - determină răspunsuri ample care oferă informații numeroase.	- Se folosește mult timp pentru obținerea informațiilor.
Întrebare oglindă: „Dacă am înțeles corect, ...?”	- Permite verificarea gradului de înțelegere.	- Pericol de a pune „cuvântul în gură”.
Întrebare de probă: „Ce înțelegi prin ...?” „Nu sunt sigur că înțeleg, poți să exemplifici?”	- Aduce mai multe detalii, iar explicația face trecere de la general la particular.	- Folosită agresiv, redă atmosfera unei anchete.

<p>Întrebare ipotetică: „Ce ai face dacă...?” „Ce s-ar întâmpla dacă...?”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ajută la analiza soluțiilor; - relevă prejudecăți, stereotipuri, atitudini, valori și gradul în care clientul poate face față anumitor situații. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dacă situația imaginară este prea îndepărtată de realitate, răspunsul la această întrebare va releva foarte puțin.
<p>Întrebare dirijată: „Nu-i așa că...?”, „N-ar fi mai bine să...?”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Orientează răspunsurile, poate fi o tehnică utilă de convingere. 	<ul style="list-style-type: none"> - Persoana consiliată se poate simți constrânsă.
<p>Întrebare cu răspuns sugerat: „Crezi că se va rezolva în final această problemă dificilă?”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Scoate în evidență sentimentele și opiniile reale ale celui pe care o folosește. 	<ul style="list-style-type: none"> - Orientează răspunsul; - presiune asupra celui întrebant de a răspunde „corect”.
<p>Întrebări multiple</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 	<ul style="list-style-type: none"> - Persoana consiliată poate fi dezorientată; - unele întrebări nu vor primi răspuns.
<p>Întrebări justificative: „De ce...?”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Clarifică motivele și interpretările situațiilor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Persoana consiliată se va simți interogată; - determină o atitudine defensivă.

Exemplu de dialog cu utilizarea tipurilor de întrebări închise

(Vezi Anexa 6)

Exemplu de dialog cu utilizarea tipurilor de întrebări deschise

(Vezi Anexa 7)

■ Comunicarea nonviolentă în patru pași – modalitate de prevenire a violenței în familie

Comunicarea nonviolentă reprezintă o metodă simplă și eficientă de a ajunge la rădăcina violenței și a suferinței pe cale pașnică. Examinând nevoile neîmplinite din spatele a ceea ce facem sau spunem, comunicarea nonviolentă ajută la reducerea ostilității, vindecarea suferinței și consolidarea relațiilor personale și profesionale.

Procesul comunicării nonviolente este format din patru elemente care se reflectă prin următoarele propoziții: „...**Exprim cu claritate ceea ce simt, fără să blamez sau să critic. Ascult cu empatie ce simți, fără să aud învinuiri sau critică**”.

1. OBSERVAREA

Ce observ (văd, aud, îmi amintesc) și nu contribuie la starea mea de bine: „**Când văd, aud...**”

Ce observi (vezi, auzi, îți amintești) și nu contribuie la starea ta de bine: „**Când vezi, auzi...**”



Primul pas în comunicarea nonviolentă este să separi **observarea** de **evaluare**.

Ex.: Evaluări.

1. Directorul vorbește prea mult.
2. Elena s-a înfuriat ieri pe mine fără nici un motiv.
3. Ion este agresiv.

Ex.: Observare.

1. Directorul povestea episoade din copilăria sa la ședințele de catedră, ca urmare, ședințele se prelungeau cu vreo 20 min.
2. Elena mi-a spus că este furioasă sau că Elena a lovit cu pumnul în masă.
3. Ion și-a lovit soția, când aceasta a dat pe un alt post TV.

2. SENTIMENTE



Al doilea pas în comunicarea nonviolentă este să exprimi ceea ce simți în timp ce observi un comportament la celălalt sau o anumită situație. **Separi emoțiile de gânduri, evaluări, interpretări și de ceea ce crezi că ești sau ce cred ceilalți despre tine.**

Cum mă simt (emoție sau senzație, nu gând) în legătură cu ce am observat: „**Mă simt...**”

Ex.: Ce crede că simte cealaltă persoană.

1. Nu mă iubești.
2. Când nu mă saluți, mă simt ignorat.
3. Simt că vreau să te lovesc (este o dorință de a face ceva și nu emoție).

Cum te simți (emoție sau senzație, nu gând) în legătură cu ce ai observat: „**Te simți...**”

Ex.: Exprimarea corectă a sentimentelor.

1. Sunt tristă sau îndurerată în raport cu ce am auzit de la soțul meu.
2. Atunci, când intru pe ușă și nu-mi răspunzi la salut, mă simt singur/ă.
3. Sunt furioasă pe tine.

3. NEVOI



Al treilea pas în comunicarea nonviolentă este **recunoașterea nevoilor din spatele sentimentelor.**

Ce nevoi sau valori am (nu preferințe sau acțiuni concrete) care constituie cauza sentimentelor mele: „**Pentru că am nevoie de...**”

Ex.: Dă vina pe celălalt și nu exprimă nevoia.

1. Sunt frustrat când întârzii.
2. Sunt dezamăgit/ă pentru că ai spus că faci aceasta și nu ai făcut-o.
3. Mi-e frică atunci când ridici tonul.

Ce nevoi sau valori ai (nu preferințe sau acțiuni concrete) și constituie cauza sentimentelor tale: pentru că ai nevoie de ...

Ex.: Își asumă responsabilitatea pentru ceea ce simte și exprimă nevoia.

1. Mă simt frustrat când întârzii, deoarece speram să găsim locuri în primele rânduri.
2. Când spui că faci ceva și nu faci, sunt dezamăgit/ă, fiindcă îmi doresc să pot conta pe spusele tale.
3. Când ridici tonul, mi se face frică, pentru că mă gândesc că cineva o va încasa, și am nevoie să știu că suntem cu toții în siguranță.

4. CERINȚE



Al patrulea pas în comunicarea nonviolentă se referă la **ce dorim să cerem de la ceilalți** pentru a ne îmbogăți viața. Se recomandă de evitat formulări vagi sau ambigue. De utilizat un limbaj afirmativ, centrat pe acțiune, comunicând ce anume dorim și nu ce nu dorim.

Acțiunile concrete pe care le-aș vrea întreprinse: „**Ai fi dispus să...**”

Ex.: Cereri vagi, ambigue, negative.

1. Sunt frustrat când întârzii.
2. Vreau să mă înțelegi.
3. Vreau să renunți la alcool.
4. Mi-ar plăcea să te cunosc mai bine.

Acțiunile concrete pe care le-ai vrea întreprinse: „**Ai vrea...**”

(Uneori nerostită, atunci când se oferă empatie.)

Ex.: Cereri clare și afirmative.

1. Aș vrea să-mi spui ce ai auzit din ce am spus?
2. Vreau să-mi spui ce nevoi îți sunt împlinite de alcool și să discutăm despre alte modalități de a ți le împlini.
3. Mi-ar plăcea să-mi spui dacă ai fi dispusă să luăm prânzul împreună o dată pe săptămână.

Cum de utilizat toți patru pași într-o singură frază?

Exemplu:

1. Am observat că Elena a lovit cu pumnul în masă, fapt pentru care mă simt înfricoșată, deoarece am nevoie să mă simt în siguranță și mi-ar plăcea ca pe viitor să exprime concret ce nevoie are de la mine, ca astfel să o pot ajuta.
2. Am observat că Ion și-a lovit cu pumnul soția în timp ce schimba un alt canal TV și asta m-a făcut să mă simt îngrijorată, deoarece îmi doresc ca toți să ne simțim în siguranță și mi-ar plăcea ca pe viitor Ion să solicite clar ceea ce dorește de la soție, fără ca să o lovească.
3. Am observat că în fiecare seară consumi o sticlă de 2 litri de alcool și asta mă face să fiu îngrijorată, deoarece îmi doresc ca să fii sănătos și alcoolul să nu-ți dăuneze și, astfel, mi-ar plăcea ca să-mi spui ce nevoi îți sunt împlinite de alcool și să discutăm pentru a găsi alte modalități de a ți le împlini.

4.2. Consiliere spirituală/psihologică în situații de criză

Datorită caracterului dramatic al situației, o femeie victimă a violenței domestice se adresează în mod obișnuit serviciului de urgență sau programului de intervenție în criză. În alte situații, persoana victimă apare în programul de criză referită/adusă de alte organizații/agenții comunitare precum Poliția, ONG-uri cu acest gen de activitate, sistemul de îngrijire medicală primară, asistenți sociali, vecini, cunoscuți. Persoana poate veni singură sau însoțită de alte persoane, profesioniști sau neprofesioniști, iar modul cum se prezintă depinde foarte mult de circumstanțele adresării ei către serviciul de criză.

Alteori, femeia se poate prezenta în programul de intervenție în criză pentru cu totul alte motive, iar în spatele lor să fie, de fapt, actul de violență domestică. Din această cauză, se recomandă ca la momentul potrivit, indiferent de natura situațiilor pentru care o femeie beneficiază de serviciul de criză, să se aplice procedura de screening pentru violența domestică cu scopul de a descoperi această situație, de multe ori ascunsă sau deghizată sub diferite aspecte.

Primul contact cu persoana victimă a violenței domestice este o situație foarte sensibilă, de aceasta depinzând foarte mult decurgerea etapelor ulterioare, cele de evaluare și intervenție. În tabelul de mai jos se prezintă câteva dintre prezentările tipice ale persoanei victime a violenței domestice.

Semne tipice ale persoanelor afectate de violență în familie, aflate în criză

Aspect psihologic, emoțional	Aspect fizic, comportamental
<ul style="list-style-type: none">• Stres• Depresie, anxietate• Lipsă de control emoțional• Manie și dorință de răzbunare• Stare de apatie• Stări disociative de mutism, confuzie, etc.• Negativism• Disimulare	<ul style="list-style-type: none">• Echimoze, răni• Plâns neîntrerupt• Paloare, transpirații, tremor• Neliniște psihomotorie, agitație• Mutism• Vociferare, strigăte sau vorbire înceată și greoaie• Frica de contact vizual• Fuga de la serviciul de urgență/criză

Indiferent de semnele pe care le manifestă persoana afectată de violență în familie sau de abilitățile și experiența consilierului în criză, calitatea contactului depinde de stabilirea unei relații interumane autentice.

Unele sugestii referitoare la ce este indicat să se facă și ce nu în contactul cu o persoană afectată de violența în familie în criză, se regăsesc în tabelul de mai jos.

Indicații și contraindicații pentru intervenții psihologice în situație de criză

Indicații	Contraindicații
<ul style="list-style-type: none"> • Asigurări despre confidențialitate • Discuție fără persoane terțe în preajmă • Întrebați dacă s-a petrecut ceva rău • Exprimați grijă și considerație • Ascultați și validați • Oferiți ajutor • Validați deciziile persoanei 	<ul style="list-style-type: none"> • Să așteptați până vorbește prima • Să judecați și să blamați • Să exercitați presiune asupra persoanei • Să dați sfaturi • Să condiționați ajutorul • Să chemați alt specialist • Să părăsiți încăperea

Faptul că o femeie este dispusă să dezvăluie violența în familie la care a fost supusă, este o problemă în care sunt implicate multiple variabile individuale și contextuale. Marcus și Braaf (2007) arată că pe lângă rușinea, jena și sentimentele de vinovăție care însoțesc aceste episoade, există importante variabile care fac ca o femeie să fie reticentă precum:

- ◆ frica de a nu fi crezută;
- ◆ frica de a fi judecată și criticată;
- ◆ frica de răzbunare a făptuitorului;
- ◆ frica că locul unde a ajuns nu este potrivit pentru problemele sale;
- ◆ credința că acest serviciu nu este capabil să-i ofere protecție și ajutor.

1. siguranța persoanei victime;
2. avizarea/informarea persoanei victime;
3. bunăstarea persoanei victime;
4. documentarea violenței și formularea planului de siguranță.

Intervenția în cazul persoanelor victime ale violenței în familie se centrează pe patru puncte principale:

■ **Evaluarea riscurilor persoanei aflate în situație de criză/situație de violență**

Pentru evaluarea riscurilor în procesul de consiliere spirituală/psihologică cu persoanele afectate de violență, este necesar de cunoscut factorii (anticipativi și limitativi) care indică un risc major de vătămare gravă sau letalitate. Absența acestor factori nu reprezintă, totuși, o dovadă a lipsei riscului de letalitate.

Factorii de risc (individuali, familiali, socioculturali) sunt prezentați în Raportul APA din anul 1996, iar factorii protectivi ai violenței familiale sunt definiți de Bergaman și Plum [9, p.29]. Studiile și datele statistice scot în evidență și circumstanțele care influențează apariția și evoluția violenței în familie.

Întrebările care ar ajuta la evaluarea acestor riscuri ar fi:

1. Are presupusul făptuitor acces la o armă de foc, sau se găsește o armă de foc în casa lui?
2. Presupusa persoană care abuzează a folosit vreodată sau a amenințat că va utiliza arma împotriva persoanei victime?
3. Presupusa persoana care abuzează a încercat vreodată să stranguleze sau să sugrume persoana victimă?
4. Presupusa persoană care abuzează a amenințat vreodată persoana victimă cu moartea, sau a încercat s-o omoare?
5. A crescut numărul de atacuri de violență fizică, sau gravitatea acestora, pe parcursul ultimului an?
6. Presupusa persoană care abuzează a forțat vreodată persoana victimă să întrețină relații sexuale cu el?
7. Presupusa persoană care abuzează a încercat vreodată să controleze majoritatea sau toate activitățile zilnice ale persoanei victime?
8. Presupusa persoană victimă este geloasă permanent sau geloasă în mod violent?
9. Presupusa persoană care abuzează a amenințat vreodată că se va sinucide, sau a încercat să comită suicid?

10. Crede persoana victimă că presupusa persoană care abuzează o va ataca din nou, sau va încerca să o omoare? Un răspuns negativ nu indică un grad de risc de nivel mic, în timp ce un răspuns „da” este foarte semnificativ.
11. Există în prezent sau au existat anterior și alte Ordonanțe de Protecție, ori cazuri civile sau penale cu implicarea presupusei persoane care abuzează?

Acești factori de evaluare a riscurilor sunt validați în mai multe studii. A se vedea: Campbell, Jacquelyn, et al., „Studiu de validare a evaluării riscului violenței între partenerii intimi: Studiul Practicianului RAVE cu concluzii și recomandări: Validarea instrumentelor de validare a evaluării riscului violenței între partenerii intimi”, Institutul Național al Justiției (decembrie 2005); Heckert și Gondolf, „Percepțiile riscului la femeile bătute în comparație cu factorii de risc și instrumente de predicție a atacurilor repetate”, Jurnalul despre violența interpersonală, Vol. 19, nr. 7 (iulie 2004).

Care sunt acțiunile care trebuie să le facă un preot în cazul în care se identifică un grad înalt de risc pentru persoana victimă?

1. Cunoașterea situației actuale (dacă are copii, unde sunt aceștia și care sunt riscurile acestora la moment) ?
2. Starea de sănătate și referire către medicul de familie sau medicul legist;
3. Dacă are locuință și unde se poate retrage până situația se va rezolva;
4. Ajutor pentru ca persoana victimă să sesizeze poliția;
5. Referirea către organizații specializate în domeniul violenței în familie, etc.

■ Etapele procesului de consiliere spirituală și psihologică în cazurile de violență în familie

Consilierea spirituală și psihologică reprezintă un proces complex ce include mai multe etape. Acestea sunt:

1. Construirea relației terapeutice (pregătirea planului cadru și a atmosferei);
2. Obținerea informațiilor (încurajarea de a vorbi, povestirea problemei);
3. Identificarea, definirea și clarificarea problemei;
4. Evaluarea situației de risc și acordarea primului suport psihologic în raport cu identificarea acestuia;
5. Oferirea informațiilor;
6. Stabilirea obiectivelor și a variantelor de intervenție;
7. Stabilirea modalităților de rezolvare a problemelor identificate;
8. Elaborarea unui plan de siguranță (dacă este cazul);
9. Finalizarea.

■ **Parteneriat între preot și psiholog – modalitate de rezolvare a cazurilor de violență în familie**

Preotul trebuie să beneficieze de formare indispensabilă condițiilor sociale din epoca noastră pentru a fi capabil să întreprindă vindecarea unor suflete, adică să dețină și cunoștințe elementare de psihologie contemporană. Nimic nu interzice duhovnicului să dețină și înțelepciunea omească, astfel încât lucrarea lui duhovnicească să se facă cu mai multă deplinătate.

Având în vedere foamea actuală după **sprijin terapeutic** și confuziile dintre teologie și psihologie, în cultura contemporană au apărut o serie de întrebări privind relațiile sau suprapunerea dintre spovedanie și psihoterapie. De exemplu, câtă psihologie trebuie să știe un preot pentru a mărturisi? Poate oferi consiliere psihologică persoanelor care vin la spovedanie? Cum să abordeze persoanele care au suferit traume severe? Poate el să recunoască nevoia de a redirectiona la psihoterapie atunci când acest lucru este necesar? Cum aplică canoanele în cazul păcatelor grave, astfel încât să nu provoace daune suplimentare?

Astăzi, domeniul psihologic cu toate detaliile vieții de zi cu zi le este mai accesibil oamenilor moderni. Psihologia și alte sisteme ale sănătății mintale sunt capabile să identifice mai eficient întregul spectru de probleme psihice: **depresii, traume, vinovăție, ură, dorințe** etc. Este important ca duhovnicul să înțeleagă că la baza fiecărui păcat stă întotdeauna un proces psihologic care trebuie abordat și investigat în toată complexitatea sa.

Renumitul doctor neuropsihiatru, **David O. Black**, susține că „psihanaliza poate ajuta religia prin perspectivele sale asupra formării și funcționării obiectelor interne, iar religia poate ajuta psihanaliza prin înțelegerea ei asupra credinței sau a convingerii. În ciuda faptului că psihologia și psihanaliza par să fi apărut ca „omologi” deplini ai religiei și ai îngrijirii pastorale, ai spiritualității în general, acest lucru nu ar trebui să-i tulbure pe duhovnici, ci mai mult să-i invite la o abordare ce poate propune căi mai eficiente de echilibrare a psihicului uman.

Îngrijirea sinelui în zilele noastre a căpătat diverse forme care nu exclud nici metodele creștine de vindecare spirituală, nici psihoterapia modernă. Psihoterapia poate ajuta la o analiză mai atentă a problemelor dificile cu care se confruntă o persoană și la o înțelegere mai largă a nevoilor sale.

Provocarea conlucrării împreună și a înțelegerii realității psihologice și spirituale pe aceeași bază psihosomatică poate fi rezolvată printr-o abordare integrată a mărturisirii, care să poată îmbrățișa tradiționalul și modernul, fără a încălca principiile spirituale ale tainei.

Este esențial să se înțeleagă că faptele psihice și spirituale sunt două fețe ale aceleiași monede, cuprinzând aceeași realitate umană. Toate problemele psihologice se suprapun cu căderile în sens duhovnicesc. Aceste probleme trebuie abordate din unghiuri diferite, dacă dorim să determinăm gradul în care acestea contribuie la o viață și la o sănătate psihologică echilibrată.

În special, preotul duhovnic este pus în situații care se suprapun peste ambele domenii. De exemplu, să audă de la adolescenți nu o mărturisire autentică, ci declarații despre anxietăți, eșecuri la examene și în relații, agresiuni din partea colegilor de clasă, neînțelegeri cu părinții sau prietenii, minciuni „necesare” care-i ajută să supraviețuiască etc.

Atunci, când preotul se întâlnește cu un caz de viol, un caz de violență în familie, un caz de prostituție, un caz de omor în apărarea propriei vieți, etc., este necesar ca acesta să se consulte cu un psiholog/psihoterapeut format în domeniul dat și care poate interveni psihoterapeutic astfel, încât persoana să fie ajutată profesionist, dar nu înainte de a cunoaște care este problema concretă și cu ce anume puteți ajuta acea persoană. Puteți realiza intervenția în criză, amintită mai sus, consiliere psihologică spirituală, devenind o persoană resursă întru ajutorarea acesteia, cât și tainele bisericești care ajută la întărire și la creșterea speranței pentru viață.

Parteneriatul dintre preot și psiholog este unul foarte necesar și binevenit atât pentru situațiile de criză, cât și pentru celelalte cazuri care sunt limitate în intervenția care o are un preot.

Preoții și psihologii trebuie să aibă o relație de conlucrare, deoarece aceste două domenii nu sunt antagonice, ci complementare. Sunt multe cazuri în care un domeniu vine în slujba celuilalt și-l completează. Astfel, atât psihologii cât și preoții au nevoie unii de ceilalți pentru că scopul lor este comun – vindecarea sufletească a omului.

Deseori, unele persoane ajung foarte târziu la preot pentru spovedanie, când suferința lor psihică a evoluat mult. În aceste situații, ar fi bine ca preotul să explice oamenilor (enoriașilor din parohie) că starea sănătății psihice s-a deteriorat foarte mult și că ar fi bine să consulte un psihoterapeut/psiholog. În aceeași măsură, psihologul sau psihoterapeutul poate îndruma familia să meargă la duhovnic.

Scopul demersului nostru nu este acela de a încerca să transformăm preotul duhovnic într-un psiholog sau psihiatru, ci de a-i provoca pe cei doi să înțeleagă mai bine sufletul omului zbuciumat și de a se sprijini reciproc în acest demers.

■ **Spovedania: limite și posibilități de intervenție în cazurile de violență în familie**

Trebuie subliniat faptul că **Taina Spovedaniei oferă omului, spre deosebire de terapia la psiholog, iertarea păcatelor care este veritabilul medicament duhovnicesc.** Pentru a ajunge la acest stadiu al vindecării (iertarea păcatelor), este nevoie ca preotul să utilizeze, asemenea psihologului, anumite întrebări pentru a evalua specificul păcatului în fiecare caz:

- ◆ Ce loc ocupă această cădere în psihicul persoanei?
- ◆ Care este gravitatea căderii în ceea ce privește fricile existențiale și sensul vieții?
- ◆ Ce înseamnă păcatul pentru persoana respectivă?
- ◆ Ce structuri și funcții psihice sunt implicate în comiterea păcatului și în lupta împotriva lui?
- ◆ Cât de important este caracterul persoanei respective?
- ◆ Care este valoarea generală a pocăinței?

La fel ca în medicină, bolile pot avea diferite simptome asemănătoare care trebuie deslușite pentru a înțelege modalitate în care păcatul lucrează într-o anumită persoană.

Exemple:

1. *O persoană se află într-o căsătorie cu probleme de ani de zile. Un coleg de muncă i-a acordat atenție, a ascultat-o și a empatizat cu ea. Acest lucru i-a dat încredere în sine. Înainte de a realiza ce se întâmplă, a ajuns în patul lui.*
2. *Soțul se detașează de soția lui, considerând viața lor de cuplu plictisitoare și socotind-o mai puțin atractivă pe măsură ce anii au trecut. Astfel începe o relație extraconjugală cu o femeie mai tânără.*

În ambele cazuri, este vorba de adulter, dar condițiile săvârșirii păcatului sunt diferite. În al doilea caz, psihicul arată intensificări ale narcisismului din om și dorinței de a obține plăcere sexuală. Primul caz este o agățare de o altă persoană pentru a evita prăbușirea, o nevoie de companie, de apreciere și de recunoaștere.

Exemplu: *Atitudinea Bisericii față de păcatul avortului este cunoscută. Însă, atitudinea față de femeia care a avortat poate fi diferită, în funcție de context. Într-un mod poate fi înțeles refuzul părinților de a-și asuma bucuria și durerea de a mai avea un copil, altfel poate fi înțeleasă decizia medicală luată pentru a proteja viața mamei sau când avortul a fost făcut la presiunea insuportabilă din partea soțului ca femeia să avorteze, trăind cu amenințarea că altfel o va abuza sau o va părăsi. Toate aceste motivații necesită o strategie spirituală diferită. Nu trebuie uitat faptul că femeia, mai ales dacă este adolescentă, vine în fața preotului sau a psihologului traumatizată psihic din cauza avortului și căutând consolare.*

Adesea, când se spovedește un soț, duhovnicul ar trebui să fie pregătit să audă acuzații sau relatări despre comportament greșit sau chiar abuzuri venite din partea cealaltă. De bună seamă, multe dintre cazurile socotite căderi și păcate în Biserică includ aspecte psihologice care nu pot fi considerate păcătoase, cum ar fi: **fricile, traumele, abuzurile, depresii, lipsa de comunicare, singurătatea.** Deci, **practica spovedaniei implică foarte des realitatea psihologică.** Când o persoană copleșită de probleme vine la spovedanie, trebuie avut în vedere mediul psihologic tulbure din care provine.

Exemplu: Să ne imaginăm că omul seamănă cu un automobil. Acesta se poate deplasa doar dacă are sistemele sale funcționale (motorul, frânele, roțile etc.). Direcția în care se îndreaptă automobilul este alegerea șoferului. Specialistul care se ocupă de buna funcționare a sistemelor este psihologul, iar îndrumarea conducerii automobilului spre diverse destinații „bune” este apanajul duhovnicului.

Altfel spus, **psihologia se ocupă de** sănătatea sistemului psihic al omului, care ne „duce” prin viață; **teologia călăuzește persoana umană pe drumurile vieții**, spre destinații sigure și folositoare.

Preotul, ca părinte duhovnicesc al credincioșilor, este cel „care plânge cu cei ce plâng și se bucură cu cei ce se bucură”. Astfel, este dator să se implice cu toată responsabilitatea în lupta împotriva violenței domestice, o rană grea a familiei contemporane. Acolo, unde vorbim despre violența în familie, constatăm pierderea respectului și a iubirii dintre soți.

În cadrul Spovedaniei, preotul și psihologul, prin terapie, fără a se supra-pune rolurile lor, dar într-un efort comun, încearcă să ajute la o înțelegere mai bună a nevoilor și la vindecarea rănilor multiple cu care se confruntă astăzi familia.

Recomandări pentru preot (Vezi Anexa 8)

4.3. Program de consiliere premaritală în 3 ședințe

Consilierea premaritală este un act pastoral de o importanță deosebită, cu toate că tinerii de astăzi nu sunt adesea conștienți de lucrul acesta. Din păcate, din ce în ce mai mulți tineri nu mai socotesc importantă nici căsătoria civilă, nici chiar Taina Căsătoriei. Auzim pe unii spunând cu seninătate: „Ce nevoie am eu de o hârtie?”, „Cu ce mă ajută?”, „De ce trebuie să merg eu la preot?”

Datoria preotului este să-i catehizeze pe miri, astfel încât să conștientizeze importanța Tainei Căsătoriei, care este un așezământ dumnezeiesc și pentru asta tinerii nu trebuie lăsați să călătorească singuri pe un drum plin de neprevăzut. Acest proces de pregătire pentru Taina Căsătoriei este unul care necesită timp și efort, însă „truda iubirii” va fi pe deplin răsplătită când preotul va avea în parohie familii trainice, trăind sub binecuvântarea lui Dumnezeu.

Timpul cel mai potrivit pentru a începe consilierea premaritală este cu șase luni înainte de nuntă pentru a fi cât mai departe de pregătirea propriu-zisă.

Întâlnirile dintre preot și viitorii miri ar trebui să se desfășoare în, cel puțin, trei sesiuni, de maximum 60 de minute fiecare. Pregătirea nu trebuie să se reducă la un schimb de informații, nici la o prezentare doctrinară din partea preotului, ci accentul să fie pus pe invitarea și participarea activă a tinerilor la discuții. Preotul să aibă în vedere ca intervenția lui să nu fie mai mult de 20% din timpul alocat fiecărei întâlniri.

Avantajele participării tinerilor la consiliere:

- ◆ *Descoperă bucuria de a se cunoaște unul pe celălalt la un nivel mai profund;*
- ◆ *Învață despre modul în care pot lua o decizie bună de a se căsători, cum să-și evalueze relația și cum să înțeleagă că fac, prin aceasta, voia lui Dumnezeu;*
- ◆ *anticipează problemele care nu-i vor lua prin surprindere după ce se vor căsători;*
- ◆ *vor cunoaște, aplica și experimenta Cuvântul lui Dumnezeu și modul în care se leagă această căsătorie;*
- ◆ *devin mai încrezători, siguri și asigurați în decizia lor de a se căsători (sau chiar în aceea de a nu se căsători!);*
- ◆ *vor pune în practică deprinderi de bază de care au nevoie pentru a-și construi căsnicia;*
- ◆ *vor dobândi unele deprinderi esențiale pentru comunicare și pentru rezolvarea conflictelor;*
- ◆ *vor înțelege importanța majoră a rolurilor fiecăruia dintre ei și a responsabilităților de bază din căsnicie.*



Întrebări de reflecție pentru tinerii care intenționează să se căsătorească:

De ce este necesară Spovedania și Împărtășania înainte de Cununie?

Cum ne pregătim pentru Taina Cununii?

- **Spovedania înainte de căsătorie:**
 - **necesitatea spovedaniei înaintea căsătoriei (este foarte important să primească Taina Cununii cât mai curăți);**
 - **dacă tinerii nu s-au spovedit de mult, se recomandă o spovedanie generală;**
 - **este recomandat ca tinerii să aibă același duhovnic.**
- **Rânduiala Tainei Cununii – explicarea celor mai importante momente din Slujba Cununii și semnificația obiectelor și gesturilor liturgice.**

Mai multe detalii despre sesiuni pentru tinerii care intenționează să se căsătorească. (Vezi Anexa 10)

Ca părinte duhovnicesc, preotul are datoria de a-i călăuzi pe tineri spre a împlini voia lui Dumnezeu și a primi binecuvântarea Lui în Taina Cununii. Pe lângă sfaturile și priceperea sa, preotul și familia lui pot servi ca model pentru viitorii miri.

4.3.1. Dragostea ca liant în formarea unei relații de familie. Prima ședință

Deschiderea



Salutul este primordial. Se recomandă ca abordarea mirilor să fie egală și să se țină cont de principiul balanței și neutralitatea preotului vizavi de aceștia.

De exemplu: Ambele persoane sunt întrebate în mod egal și ambilor li se solicită părerea în diferite situații și în discuțiile purtate.

Preambul: Majoritatea cuplurilor spun că se căsătoresc pentru că își iubesc logodnicul. Să presupunem că în această societate, pentru a obține o licență, trebuie să convingi un juriu că iubești cu adevărat cealaltă persoană.



Activitate individuală:

Scrieți trei fapte pe care le-ați prezenta pentru a vă demonstra că vă iubiți partenerul. Includeți în aceasta și definiția iubirii.

Instrucțiuni: Promovați dialogul și discuția în timpul acestei activități.

În completarea tinerilor, preotul poate adăuga:

Ce este dragostea?

1. Dragostea este un sentiment pe care îl simți atunci când ai un sentiment pe care nu l-ai mai simțit niciodată.
2. A iubi pe cineva nu este doar un sentiment puternic, ci este o decizie. Este o judecată. Este o promisiune.
3. Dragostea este un angajament necondiționat față de o persoană imperfectă.

În continuare va urma exemplul descris în ***Epistola întâi către Corinteni, cap.13.***

Tipurile de dragoste în relația de cuplu/familie

Căsătoria are nevoie de trei tipuri de iubire:

EROS	PHILIA	AGAPE
Caută expresia senzuală – romantică, sexuală.	Prietenie care include tovarășie, comunicare și cooperare.	Necondiționat, dăruitor de sine, iertător. <ul style="list-style-type: none"> • Dragostea agape nu este doar ceva ce se întâmplă, este ceva ce faci să se întâmple. • Dragostea agape este bună, simpatică, grijulie și sensibilă la nevoile celeilalte persoane.



Notă: Amândoi trebuie să luați o decizie de calitate pentru a le îmbrățișa pe toate trei și pentru a putea avea o căsnicie trainică și fericită.

Fișa de lucru pentru tineri:

Ce puteți face pentru a demonstra cele trei tipuri de dragoste când ești căsătorit? Scrieți cel puțin trei exemple pentru fiecare categorie.

EROS (romantic, sexual)	PHILIA (include companie, comunicare, cooperare)	AGAPE (dăruire de sine, necondiționat, iertător)



Notă: Cereți tinerilor care intenționează să se căsătorească să facă acest lucru independent. Ulterior, analizați și discutați în baza exemplelor completate.

În loc de concluzie pentru preot:

Dragostea ta fie va trăi, fie va muri. Ce ucide iubirea?

1. Situațiile în care petreceți mai mult timp singuri și nu împreună. Astfel, aveți nevoie de a petrece mai mult timp împreună, făcând lucruri care vă plac ambilor.

2. Situațiile în care nu comunicați ce vă deranjează la celălalt și manifestați indiferență. Astfel, este necesar și se recomandă să exprimați nevoile atunci când observați un comportament neadecvat al partenerului, zâmbind, empatic, arătând compasiune.

Un reazem important pentru preoți în vindecarea cuplului și a familiei poate fi:

-
- *recursul la dragostea care i-a adus pe cei doi împreună;*
 - *hotărârea lor comună de a se însoți la bine și la greu.*

Poate să le menționeze că promisiunea lor de a se iubi, mai ales, în situații de criză acum își dovedește valabilitatea. Acest lucru se aseamănă cu promisiunea chirurgului de a rămâne cu pacientul chiar dacă în cursul operației ceva o să meargă prost sau el o să obosească. Sau cu hotărârea căpitanului de navă de a nu părăsi misiunea lui, ci de a rămâne cu echipajul până la capăt, chiar dacă pe mare va fi furtună puternică sau alte pericole.



Întrebare: Ce faceți pentru a exprima nevoile atunci când vă deranjează ceva în comportamentul celuilalt partener?

■ **Așteptările partenerilor în relația de cuplu/familie**

Ce așteptați de la căsătorie?

Fiecare persoană care se căsătorește intră în relația de căsătorie cu anumite așteptări. Aceste așteptări provin din multe surse, cum ar fi: părinți, valori, societate, cărți, vorbitori, propriile idei etc.

De exemplu, un soț s-ar putea aștepta ca soția lui să-l întâmpine la ușă când ajunge acasă, să fie mereu acasă, să nu lucreze niciodată și să facă dragoste cu el oricând vrea. O soție s-ar putea aștepta ca soțul să meargă cu ea la casa părinților ei, ori de câte ori îi vizitează, să fie conducătorul spiritual în casa lor, să stea sâmbăta și duminica acasă, dar nu să-și petreacă timpul cu băieții prin oraș.

Fișa de lucru pentru tineri nr. 1.

AȘTEPTĂRI MARITALE

Enumeră patru așteptări pe care le vei avea de la logodnicul tău când te vei căsători.

1.
2.
3.
4.

Enumeră patru așteptări pe care crezi că le va avea logodnicul tău în căsătorie.

1.
2.
3.
4.

Fișa de lucru pentru tineri nr. 2:

ÎNTREBĂRI DE ANTICIPARE LA CĂSĂTORIE

1. Apreciez cel mai mult la logodnicul meu/logodnica mea _____

2. Ceea ce îmi displace cel mai mult la logodnicul meu/logodnica mea

3. Odată ce ne căsătorim, cea mai mare schimbare pe care va trebui să o fac este _____
4. Când mă gândesc la căsnicia noastră, ceea ce mă preocupă cel mai mult este _____
5. Ceea ce mă înfurie cel mai mult este _____

6. Când mă voi căsători, cea mai mare schimbare pe care o voi experimenta cu propria mea familie este _____
7. Dintre toți membrii familiei mele, aș spune că logodnicul/logodnica este cel mai apropiat, deoarece _____
8. Dintre toți membrii familiei mele pe care îi cunoaște logodnicul meu/logodnica mea, aș spune că cel mai puțin apropiat este _____
9. Aș spune că cel mai dificil subiect de discuție pentru noi doi este _____
10. Cred că cea mai mare putere a relației noastre este _____

Obiective în căsătorie

Mai puțin de 3% dintre cuplurile căsătorite și-au stabilit obiective pentru căsătorie. Golurile sunt vitale, pentru că dacă nu aveți ceva în minte pentru care doriți să lucrați sau să obțineți, nu veți ajunge prea departe. „Acolo unde nu există viziune (obiectiv), oamenii pier...”, așa cum găsim scris la Proverbe 29:18: „Fără vedenie de prooroc, poporul este fără stăpân, dar fericit este cel care păzește legea!”

Fișă de lucru pentru tineri nr. 3

OBIECTIVE ÎN CĂSĂTORIE	
Enumerați patru obiective pentru căsnicia voastră (amândoi doriți să le atingeți) (limită de timp, dacă este posibil)	
Obiective	Limită de timp
1.	
2.	
3.	
4.	
Enumerează două obiective pe care ai vrea să le atingă logodnicul tău.	
1.	
2.	
Enumerează două obiective pe care ai dori să le atingi.	
1.	
2.	

Completarea preotului:

Satisfacerea nevoilor în căsătorie

Unul dintre factorii motivatori ai căsătoriei este împlinirea nevoilor din viața cuiva. În consilierea premaritală, constatăm că una dintre plângerile majore pe care le aduc cuplurile este aceea de a nu avea nevoile îndeplinite. Adesea, un partener încearcă să satisfacă nevoile celeilalte persoane fără ca să le cunoască cu adevărat, doar intuind, considerând că îi va reuși. Astfel, este important ca o persoană căsătorită să-și definească nevoile în mod specific și apoi să indice cum ar dori să răspundă partenerul său pentru a satisface aceste nevoi.



Temă pentru acasă:

Scrieți pe o foaie care sunt nevoile personale în raport cu logodnicul/logodnica:

1. Fizic
2. Emoțional
3. Social și intelectual
4. Spiritual

Ce poate face soțul/soția pentru a satisface aceste nevoi?

Instrucțiuni: Lista se completează acasă, în mod individual de fiecare partener. Ulterior, sunt invitați ca să găsească o zi din săptămână când să comunice aceste nevoi față în față, iar la a doua ședință să povestească doar ceea ce le-a atras atenția și ce le-a plăcut cel mai mult.

Întrebări ajutătoare în completarea fișei cu nevoi:

- a. Unde veți locui?
- b. Dar munca? Veți lucra amândoi, pentru cât timp?
- c. Dar bisericile? Veți merge amândoi la aceeași biserică?
- d. Dar copiii? Câți, când, contraceptive?
- e. Dar școala? Ai vreun plan de a-ți continua educația?

4.3.2. Parteneriatul în familie: roluri și responsabilități. A doua ședință



Parteneriatul în familie îl descoperim foarte frumos în Sfânta Scriptură:

Instrucțiune: Preotul discută și analizează cu tinerii versetele biblice menționate mai jos și le aduce la cunoștință care a fost și este lucrarea lui Dumnezeu cu familia și cum aceștia împreună să construiască un parteneriat, având punct de pornire – versetele din Sfânta Scriptură.

„...soții și soțiile sunt împreună moștenitori ai harului vieții și că sunt legați împreună într-o relație de supunere și responsabilitate reciprocă...” (1 Cor. 7:3-5; Efes. 5:21; 1 Petru 3:1-7; Gen. 21:12).

Și a zis Adam: „...Iată aceasta-i os din oasele mele și carne din carnea mea; ea se va numi femeie, pentru că este luată din bărbatul său...” (Facere 2, 23).

„...Iată acum cartea neamului lui Adam. Când a făcut Dumnezeu pe Adam, l-a făcut după chipul lui Dumnezeu. Bărbat și femeie a făcut și i-a binecuvântat și le-a pus numele: Om, în ziua în care i-a făcut...” (Facere 5; 1-2).

„...Totuși, nici femeia fără bărbat, nici bărbatul fără femeie, în Domnul. Căci precum femeia este din bărbat, așa și bărbatul este prin femeie și toate sunt de la Dumnezeu...” (I Corinteni 11;11-12).

„...Nu mai este iudeu, nici elin; nu mai este nici rob, nici liber; nu mai este parte bărbătească și parte femeiască, pentru că voi toți una sunteți în Hristos Iisus...” (Galateni 3; 28).

„...Stați deci tari în libertatea cu care Hristos ne-a făcut liberi și nu vă prindeți iarăși în jugul robiei...” (Galateni 5;1).



1. Activitate individuală:

Scopul acestei ședințe este de a vă ajuta cu privire la așteptările dumneavoastră referitor la rolurile soț – soție în relația pe care ați format-o.

Pentru asta vă propun un chestionar: Ce crezi despre rolul tău în căsătorie? (Vezi Anexa 11)

Instrucțiuni: Este binevenit să xerocopiați chestionarul pentru ca să-l completeze fiecare individual, iar ulterior continuați discuțiile în baza chestionarelor.



2. Activitate individuală:

Scopul acestui chestionar este de a descoperi care este nivelul de implicare a fiecăruia în luarea de decizii. Pentru aceasta, o să vă invit să completați chestionarul fiecare în parte, iar ulterior îl vom discuta. (Vezi Anexa 12)

Instrucțiuni: Este binevenit să xerocopiați chestionarul care va fi completat de fiecare individual, iar ulterior, continuați discuțiile în baza chestionarelor.

■ Responsabilitățile și angajamentele bărbatului credincios în cadrul căsătoriei

„...Băraților, iubiți pe femeile voastre, după cum și Hristos a iubit Biserica, și S-a dat pe Sine pentru ea...” (Efeseni 5;25).



Tipul de dragoste = **AGAPE** = dragoste care urmărește binele altei persoane, dragoste care se dăruiește și este jertfitoare.

Acest tip de dragoste exclude două posibile extreme:



Dragoste fără autoritate = HAOS
Autoritate fără dragoste = TIRANIE



„...Așadar, bărații sunt datori să-și iubească femeile ca pe înseși trupurile lor. Cel ce-și iubește femeia pe sine se iubește. Căci nimeni vreodată nu și-a urât trupul său, ci fiecare îl hrănește și îl încălzește, precum și Hristos Biserica...” (Efeseni 5:28, 29).

■ Responsabilitățile și angajamentele femeii credincioase în cadrul căsătoriei

1. Rolul femeii în Noul Testament.

A. Atitudinea Mântuitorului Iisus Hristos față de femei:

1. Evanghelia după Luca 8:1-3 – femeile erau cu Iisus Hristos și îl urmau alături de cei 12 apostoli.

2. Comunicarea Mântuitorului cu o femeie din Samaria.

„...I-a zis femeia: Știm că va veni Mesia care se cheamă Hristos; când va veni, Acela ne va vesti nouă toate. Iisus i-a zis: Eu sunt, Cel ce vorbesc cu tine. Dar atunci au sosit ucenicii Lui. **Și se mirau că vorbea cu o femeie.** Însă nimeni n-a zis: Ce o întrebi, sau: Ce vorbești cu ea? Iar femeia și-a lăsat găleata și s-a dus în cetate și a zis oamenilor...” (Evanghelia după Ioan 4:25-28).

3. Mântuitorul Iisus Hristos vorbește în pilde făcând analogie la femei:

„...Sau care **femeie**, având zece drahme, dacă pierde o drahmă, nu aprinde lumina și nu mătură casa și nu caută cu grijă până ce o găsește? Și găsimd-o, cheamă prietenele și vecinele sale, spunându-le: Bucurați-vă cu mine, căci am găsit drahma pe care o pierdusem...” (Evanghelia după Luca 15:8-9).

4. Mântuitorul Iisus Hristos dă învățătură femeilor referitor la grija pentru casă și bucate cât și la ascultarea cuvântului lui Dumnezeu, evidențind partea Mariei care nu se va lua de la ea. Și tot aici se evidențiază prietenia Sa cu acestea.

„...Și pe când mergeau ei, El a intrat într-un sat, **iar o femeie, cu numele Marta**, L-a primit în casa ei. Și ea avea o soră ce se numea Maria, care, așezându-se la picioarele Domnului, asculta cuvântul Lui. Iar Marta se silea cu multă slujire și, apropiindu-se, a zis: Doamne, au nu socotești că sora mea m-a lăsat singură să slujesc? Spune-i deci să-mi ajute. Și, răspunzând, Domnul i-a zis: Marto, Marto, te îngrijești și pentru multe te silești. Dar un lucru trebuie: căci Maria partea bună și-a ales, care nu se va lua de la ea...” (Evanghelia după Luca 10:38-42).



Activitate individuală:

Scopul acestei ședințe este de a vă ajuta cu privire la conștientizarea rolurilor, responsabilităților și luarea deciziilor în cadrul familiei.

Fapt pentru care la început am completat niște chestionare, iar acum o să vă invit ca să discutăm și să analizăm împreună câteva versete ce fac referire atât la bărbat cât și la femeie, ca vouă să vă fie mai clar aspectele discutate anterior.

Instrucțiuni: Este binevenit ca fiecare verset să fie citit de către femeie și de către bărbat, ulterior să-i întrebați pe ei ce înțeleg, urmând ca sfinția voastră să aduceți interpretări corecte pentru înțelegerea corectă a mesajelor analogice cu cele utilizate mai sus.

4.3.3. Creșterea și educarea copiilor (contribuția ambilor părinți).

A treia ședință

■ Copiii – dar, binecuvântare și responsabilitate

„Lăsați copiii și nu-i opriți să vină la Mine, că a unora ca aceștia este împărăția cerurilor” (Matei 19, 14).

Părinții, aducând pe lume copii, devin creatori împreună cu Dumnezeu. Nimic nu se compară cu bucuria pentru dobândirea unui copil. Însă, înainte de a da naștere copiilor și cu atât mai mult după aceea, părinții trebuie să-i vadă ca persoane aparte cu trup și suflet. Copilul vine pe lume ca rod al iubirii părinților și ca binecuvântare a lui Dumnezeu: „**Creșteți și vă înmulțiți și stăpâniți pământul**” (Facere 1,28).

Așadar, elementul fundamental care îi leagă pe membrii familiei, pe părinți între ei și pe părinți cu copiii lor, este iubirea. Iubirea adevărată îl scoate pe om din egoismul său și-l determină să se ofere celuilalt, adică îi îndeamnă pe părinți să îi înconjoare cu multă afecțiune pe copii, ajutându-i să se dezvolte frumos și complet.

Părinții sunt datori să-i primească pe copiii lor ca pe făpturi noi ale lui Dumnezeu și nu ca pe propria lor posesiune. Din păcate, în procesul creșterii și educației copiilor, sunt situații în care părinții se plasează la extreme. Fie arată bunătate și tandrețe în exces, fie indiferență sau chiar dispreț. Ambele moduri au efecte nedorite în formarea copilului și viitorului

adult. Spre deosebire de puii celorlalte viețuitoare care vin pregătiți pentru a supraviețui singuri, „puiul de om” se naște slab și neputincios, ceea ce nu este neapărat rău. Părinții au posibilitatea să-l ajute să se dezvolte și să se formeze atât trupește cât și sufletește.

Am amintit deja în alt capitol că primii ani de viață ai copilului sunt esențiali pentru o creștere echilibrată și armonioasă. Chiar din primul an de viață, copilul nu are nevoie doar de hrană, ci de multă atenție din partea părinților, întrucât simte tot și absoarbe precum un burete din stările și atmosfera în care părinții îl cresc. Această influență este hotărâtoare pentru întreaga lui viață.

Este foarte important pentru viitoarea mamă, cât și pentru copilul pe care-l va naște, să se împărtășească. Sfânta Euharistie (Sfânta Împărtășanie) este hrana duhovnicească ce întărește sufletește și trupește atât pe mamă, cât și pe copil.

Cel mai mare dar pe care părinții îl pot face copilului este să se iubească. Atunci copilul se simte în siguranță, când părinții se iubesc și el se hrănește din dragostea lor.



Activitate individuală:

Scopul acestei ședințe este de a vă ajuta cu privire la conștientizarea rolurilor și responsabilităților în vederea creșterii copiilor.

La început, ambii parteneri sunt invitați să completeze de sine stătător o fișă de lucru denumită „Povestea noastră în rol de părinți⁹” (Vezi Anexa 13).

***Instrucțiuni:* Se recomandă ca la începutul ședinței să faceți un mic preambul de 5 min. despre rolul și responsabilitatea părinților văzută prin prisma Sfintei Scripturi, iar ulterior să fie invitați ca să completeze fișa de lucru. În baza răspunsurilor, continuați discuția întru găsirea acelor valori și puncte comune care să încurajeze tinerii pentru a îmbrăca haina de părinte.**

¹¹ https://www.tdh.ro/sites/default/files/2020-08/ghid_de_lucru_cu_parintii_final_25.07.2016.pdf, Ghid de lucru cu părinții

Cea mai importantă nevoie pe care o simt copiii este aceea de a se ști iubiți de către părinții lor, nu doar în momentele fericite, ci, cu atât mai mult, în clipele de încercare și eșec.

■ **Educația copiilor – cea mai grea meserie. Principii sănătoase**

Meseria sau, mai degrabă, vocația de părinte presupune devenirea unor părinți buni, responsabili.

A ști cum să fii un părinte bun nu se învață numai din cărți, nu există o rețetă prestabilită sau niște simple instrucțiuni. A fi părinte este o artă.

Sfântul Ioan Gură de Aur spune în această privință că „**nu este o artă mai mare decât aceasta**”. Părinții trebuie să fie mai pricepuți și mai talentați decât orice artist, pictor sau sculptor. Așa cum un sculptor priceput transformă un bloc de piatră într-o operă de artă, așa și părinții responsabili își dau silința să imprime în sufletul copilului contururi frumoase, adică o educație echilibrată.

Același Sfânt Părinte aseamănă sufletul copilului cu o pânză albă. Dacă pictorul a ales de la început culorile potrivite, tabloul își va păstra culoarea și tonul pentru totdeauna. Tot așa, dacă în sufletul copilului au fost zugrăvite virtuțile creștine, acestea îl pot forma om deplin și se vor păstra până la sfârșitul vieții.

Copiii au nevoie de o comunicare eficientă cu părinții lor din care să înțeleagă că sunt acceptați și sprijiniți. Au nevoie, de asemenea, să petreacă timp de calitate cu părinții, ceea ce le oferă încredere în forțele proprii și dorința de a-și descoperi sensul vieții.

Dacă nu are sentimentul că este protejat de către părinți, copilul se va simți ca un orfan. Această trăire îi poate răni iremediabil sufletul copilului.

Pentru dezvoltarea echilibrată a copilului este nevoie ca relațiile dintre părinți să se desfășoare într-un climat familial pozitiv.

Cercetările psihologiei educaționale arată că, în vederea dezvoltării sănătății afective, copilul are nevoie de relații de bună calitate cu părinții. Înțelegem că mediul în care un copil se naște și crește trebuie să-i transmită o serie de valori necesare pentru o creștere sănătoasă atât trupește, cât și sufletește.

În familie, copilul învață ce înseamnă greu sau ușor, plăcut sau apăsător, momente fericite sau tensionate. Cu alte cuvinte, au posibilitatea să experimenteze, să exploreze și să aleagă sub observația responsabilă a părinților.

Tot așa și sfințiiile voastre deveniți pentru tinerii care intenționează să se căsătorească modele de familie care își cresc și își educă copiii într-un mediu sănătos din punct de vedere fizic, emoțional, social și spiritual.

Este important și binevenit ca să găsiți un anumit program pe termen lung în care să le acordați tinerilor căsătoriți o atenție sporită. Ei reprezintă nu doar viitorul societății și al Bisericii, ci și prezentul.

Tinerețea este o perioadă cu mare deschidere spre tot ceea ce este nou, o etapă a căutărilor. Din acest motiv apar și nenumărate derapaje. Alături de familie (părinți) și de școală, preotul trebuie să fie implicat în viața tinerilor, canalizând energia lor pozitivă spre o disciplinare a căutării, cât și spre soluționarea problemelor cu care ei se confruntă. Preotul nu poate ignora neliniștea din sufletele tinerilor, ci este important să fie sprijin și educator prin excelență.

El poate și trebuie să dea mărturie despre adevăratul mod de înțelegere și trăire a vieții de familie, atât prin consilierea spirituală, consilierea premaritală cât și prin tainele orânduite în cadrul Bisericii, fără de care nu este posibilă mântuirea sufletelor.



Activitate individuală:

Anterior, ați completat o fișă individual, iar acum vă invit să avem o discuție liberă în baza a câtorva întrebări (Vezi tabelul de mai jos).

Instrucțiuni: Se recomandă ca sfinția voastră să adresați întrebările, iar tinerii să răspundă, astfel veți avea posibilitatea să întrețineți o discuție liberă și să analizați opiniile acestora.

Înainte de ședință, este important ca să xerocopiați și Legile copilului (Vezi Anexa 14) și să le oferiți tinerilor să le studieze acasă, iar când o să urmeze o altă întâlnire, vă pot adresa întrebări, dacă găsesc ceva ce este greu de înțeles.

Instrucțiune: Folosindu-vă de experiența personală de soț/soție și de rolurile voastre de fii și fiice, vă rog să răspundeți la următoarele întrebări:

- A fi părinte se învață! Din experiența rolurilor de copii, trăind alături de părinții voștri, cum credeți, **când și cum ne pregătim pentru a deveni părinți?**
- **„Purtați-vă sarcinile unii altora”.** În opinia fiecăruia dintre voi, cum ar trebui să fie împărțirea sarcinilor în creșterea și educația copiilor?
- Cum vă imaginați că veți putea asculta cu adevărat copiii?
- Cum le veți oferi încredere copiilor dumneavoastră?
- Cât timp pe zi ați dori să le acordați copiilor voștri?

Vă invit să reflectați la aceste întrebări și să descrieți stările pe care le trăiți în acest moment.

■ **Adulții împliniți se formează de timpuriu**

Pregătirea omului pentru viața de familie este un proces de lungă durată, inițiat la începutul vieții și marcat de anturajul în care omul își petrece copilăria, adolescența și tinerețea.

Din păcate, sunt situații în care copiii, observând atitudinile și exemplele negative, rămân marcați în dezvoltarea personalității și caracterului lor. Intervenția părinților trebuie să se bazeze nu atât pe interdicții și presiune, cât, mai ales, pe încurajarea luării deciziilor corecte, în totală libertate. Desigur, pot fi momente când părinții se vor simți depășiți. Înțelegerea greșelilor poate ajuta la corectarea lor și la schimbările ulterioare. Copilul care observă schimbări pozitive în comportamentul părinților poate fi ajutat el însuși să-și schimbe comportamentul.

A fi un părinte bun se învață!

Despre momentul în care trebuie să înceapă educația copiilor, câțiva părinți experimentați au dat aceste răspunsuri interesante: „Când copiii sunt de cinci ani?” „Foarte târziu!”, a răspuns, „Când sunt de doi ani?” „La fel de târziu!”, a răspuns iarăși, „Când are un an?” „Foarte târziu!”, „Când se nasc?” „Tot târziu!”, a răspuns din nou. „Dar atunci când?” „Cu douăzeci de ani înainte de a se naște copilul!”

De atunci, părinții sunt datori să se îngrijească de educația viitorilor lor copii. Adică, părinții încă de la vârsta copilăriei, indirect se pregătesc pentru rolul lor de mai târziu, de educatori ai propriilor copii.

Orice copil are nevoie de dragoste, de afecțiune, de bunătatea și grija părinților. Fiecare copil trebuie să aibă dreptul la un trai decent, însă, pentru a se dezvolta armonios, fizic și spiritual, el are nevoie nu doar de adăpost, ci, mai ales, de sentimentul siguranței alături de părinții săi. Deci, mai importantă decât hrana materială este cea spirituală. Observarea modului în care părinții știu să depășească dificultățile de zi cu zi duce la o pregătire adecvată a copilului pentru viața de familie. Atunci, când copiii observă atitudini și comportamente negative, există riscul să le fie marcată personalitatea iremediabil.

Pentru evitarea unei asemenea deformări, este important ca părinții să reușească să reducă ponderea experiențelor negative, adică, toate dezordinile și atitudinile conflictuale.

Copilul este extrem de pretențios și „lacom” de puterile și de atenția adulților care se îngrijesc de el. Pentru a-și păstra psihicul și căsnicia, părinții trebuie să dea atenție refacerii forțelor fizice și emoționale. Este important ca părinții să rămână principalul sistem de referință al copilului. Școala este un partener important în acest proces, oferind servicii prețioase alături de familie.

Copiii sunt daruri de la Dumnezeu atât de prețioase prin care familia se împlinește. Ei sunt roadele iubirii părinților. Acest lucru cere implicare totală din partea părinților. Nașterea și creșterea frumoasă a copiilor este un mandat primit de la Dumnezeu: „Creșteți și vă înmulțiți și stăpâniți”, pe cât de frumos, pe atât de greu de împlinit, având în vedere complementaritatea acestui demers al educării armonioase.



Sugestie pentru reflecție, povestea „Părinți de vânzare”:

Un tată și o mamă, care erau foarte ocupați cu activitățile profesiei lor, înaintea zilei de naștere a copilului lor, trecură în mare grabă printr-un magazin de jucării. Îi explicară vânzătoarei: „Am vrea ceva pentru un copil micuț care să-i poată ține de urât și să-i ia sentimentul singurătății”. „Îmi pare rău, zâmbi vânzătoarea, nu avem părinți de vânzare”.

(Daniel Ciobanu, Să educăm prin pilde și povestioare, pag. 37)

Întrebări:

- **Ați simțit vreodată că ați sărit peste vreo etapă în pregătirea propriei vieți de familie?**
- **Ce ați învățat din acest lucru?**

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. **Biblia sau Sfânta Scriptură**, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1988.
2. Pr. Prof. Dr. Ioan C. Teșu, **Familia contemporană între ideal și criză**, Editura Doxologia, Iași, 2011.
3. Pr. Vasile Ioana, **Cartea Familiei**, Editura Bookzone, București, 2021.
4. Flavius Josephus, **Antichități iudaice**, vol. I-II, traducere, note și indice de nume, de Ion Acsan, București, Editura Hasefer, 2001.
5. Pr. Prof. Dr. Ioan C. Teșu, **Familia creștină, școală a iubirii și a desăvârșirii**, Editura Doxologia, Iași, 2011.
6. Pr. Patriciu Vlaicu, **Împlinirea omului în viața de familie**, Editura Apostolia, Paris, 2021.
7. Mitropolitul Hierotheos Vlachos, **Psihoterapia Ortodoxă**, traducere din limba greacă: prof. Ion Diaconescu și prof. Nicolae Ionescu, Editura Sophia, București, 2001.
8. John Abdalah, Episcop de Worcester și Nicolas Mamey, **Temeliile căsătoriei ortodoxe**, Editura Doxologia, Iași, 2019.
9. Marko I. Rupnik, Serghei S. Averințev, **Adam și coasta sa. Spiritualitatea iubirii conjugale**, traducere de Constantin Hadarag, Editura Ars Longa, Iași, 1996.
10. Colectiv de autori-Pr. Coordonator Iulian Negru, **Ghid pastoral de catehizare a mirilor**, Editura Doxologia, Iași, 2015.
11. Faith Chapel Christian, **Premarital Counseling Manual**. Center 800 Quebec Drive Birmingham, Al 35224.
12. Sfântul Teofan Zăvorâtul, **Mântuirea în viața de familie**, Editura Sofia, București, 2012.
13. Piotr Dmitrievski, **Buna înțelegere dintre soți – ghid practic pentru problemele cuplului**, Editura Sophia, București, 2022.
14. Gheorghios D. Metallinos, **Parohia – Hristos în mijlocul nostru**, Editura Deisis, Sibiu, 2004.
15. Colectiv de autori: Sergiu Toma, Victoria Captari, Natalia Toma, Gabriela Popenco, **Suport de Curs „Asistența psihologică în cazurile de violență în familie”**, Chișinău, 2021.
16. Calinic, Arhiepiscop al Sucevei și Rădăuților, **Familia și filantropia – două instituții divino-umane**, Editura Crimca, Suceava, 2020.
17. Pr. Prof. Gleb Kaleda, **Biserica din casă**, Editura Sophia, București, 2006.
18. **Cuvinte în Duhul**, traducere din limba engleză de Valentin-Radu Trandafir, Editura Doxologia, Iași, 2021.
19. Pr. Filoteus Faros, **Administrarea iubirii**, Editura Sophia, București, 2015.
20. David și Mary Ford, **Căsătoria, cale spre sfințenie**, traducere din limba engleză de Constantin Făgețan, Editura Sophia, București, 2007.
21. Pr. Vasile Ioana, **Cartea Familiei**, Editura Bookzone, București, 2021.

22. **Cum să întemeiem o familie ortodoxă**, tipărită cu binecuvântarea Prea Sfințitului Părinte Galaction, Episcopul Alexandriei și Teleormanului, Editura Sophia, București, 2011.
23. Arhimandrit Vasilios Bacoianis, **Căsătoria**, Editura de Suflet, București, 2010.
24. Arhim. Simeon Kraiopoulos, **Părinți și copii**, traducere de Pr. Prof. Dr. Constantin Coman, Garoafa Coman, Editura Bizantină, București, 2005.
25. Dr. Dmitri Avdeev, Ioana Besedina, **Femeia și problemele ei**, traducere din limba rusă de Eugeniu Rogoti, Editura Sophia, București, 2010.
26. Julian Sleight, **Prietenie și iubire – cum să abordezi relațiile interumane**, traducere de W. A. Prager, Editura Univers Enciclopedic, București, 2015.
27. Dr. Albert S. Rossi, **Cum să devii o prezență vindecătoare**, traducere din limba engleză Ioan Lucian Radu, Stela Anca Radu, Editura Doxologia, Iași, 2018.
28. John Gottman, Joan DeClaire, **Terapia relațiilor – un ghid în cinci pași pentru consolidarea căsniciei, a familiei și a prietenilor dumneavoastră**, Editura ASCR, 2018.
29. Virginia Satir, **Arta de a făuri oameni**, traducere din engleză Nicoleta Dascălu, Editura Trei, București, 2010.
30. Ana Sandrea, **Rănilor emoționale. Cum te vindeci de respingere, abandon, umilire**, trădare și nedreptate, traducere din limba franceză de Cătălina Leuca, Editura Philobia, București, 2021.
31. Maria Nicoleta Turliuc, **Psihologia Cuplului și a familiei**, Editura Performantica, Iași, 2004.
32. John B. Burnham, **Terapia de familie**, traducere din limba engleză de Angelica Sirețchi, Iași, 2013.
33. Dr. Phillip C. McGraw, **Salvarea relațiilor**, traducere din limba engleză de Andreea-Rosemarie Lutic, Editura Curtea veche, București, 2007.
34. Anne Ancelin Schutzenberger, **Psihogenealogia și rănilor de familie**, traducere din limba franceză de Cristina Vasilescu, Editura Philobia, București, 2016.
35. Gaspar Gyorgy, **Revoluția iubirii**, Pagina de Psihologie, București, 2018.

ANEXE

Anexa 1

1. Care sunt valorile personale și cum să le identificați?

- a. Citiți cu atenție întrebările și răspundeți sincer la ele.
- b. După toate răspunsurile, observați ce răspunsuri se repetă și formulați într-un cuvânt (de ex.: în spațiul meu personal am icoane, cărți de rugăciuni, candelă, etc., pentru timpul liber se regăsește citirea de cărți religioase sau spirituale și la energizare se regăsește Sfânta Liturghie – înseamnă că un cuvânt ar fi Crediința sau Dumnezeu, depinde cum o formulați. Ulterior, observați ce răspunsuri ați dat și pentru celelalte și ce cuvânt s-ar potrivi în descriere).
- c. Numerotați cuvintele care se repetă și scrieți-le sub chestionar.
- d. Aranjați cuvintele în ordinea descrescătoare (dacă Dumnezeu este regăsit de 5 ori și acest număr este maxim, atunci prima valoare care vă reprezintă este Dumnezeu – credința și dacă familia, sau prietenii, sau timpul liber are numărul 4, înseamnă că a doua valoare este aceasta și tot așa descoperiți care sunt valorile care vă caracterizează la moment și nu cele care considerați că le dețineți).

Cum să-ți identifici valorile personale?

(Jorge de MARTINI)

1. Cu ce îți petreci timpul? Cum îți petreci timpul?

2. Cu ce îți umpli spațiul? Lucruri din spațiul în care locuiești?

3. Ce te energizează, fără ca să obosești?

4. Care sunt lucrurile care te fac să plângi sau te fac să suferi?

5. Despre ce lucruri înveți și le cauți spre a le învăța?

6. Ce oameni admiri? Care te inspiră cu adevărat? În viața de zi cu zi, cu ce oameni dorești să te asemeni?

7. Care sunt obiectivele tale?

8. Ce te vezi făcând în fiecare zi? Ce faci cel mai mult în fiecare zi?

9. La ce te gândești cel mai mult în timp de o zi?

10. La ce visezi cu ochii deschiși și chiar începi să faci ceva în această direcție?

11. Pe ce îți cheltuiești banii?

12. Unde ești cel mai disciplinat? Unde ești mai punctual?

13. Despre ce vorbești majoritatea timpului? Care sunt lucrurile despre care vorbești tot timpul?

14. Care este conversația ta interioară? (Ce-ți spui tot timpul?)

15. Ce te inspiră? Ce acțiuni te inspiră?

16. Care sunt lucrurile pe care dorești să le studiezi?

17. Care este scopul vieții tale?



Sarcina: Răspundeți la următoarele întrebări și conștientizați care sunt limitele personale în raport cu ceilalți și, mai ales, în raport cu partenera/partenerul de cuplu.

Dacă obțineți mai multe răspunsuri afirmative, acest fapt este un semn al granițelor nesănătoase în raport cu ceilalți, fapt pentru care este necesar să faceți o schimbare, sau să apelați la un ajutor specializat.



1. Nu spui nimic când oamenii se poartă urât cu tine. Nu îi confrunți.
2. Îi lași pe alții să-ți dicteze cum să-ți trăiești viața.
3. Dai prea mult timp și energia ta. Faci lucruri din obligație și nu îți convine. Te simți copleșit(ă) uneori din acest motiv.



4. Ești de acord cu oamenii, când de fapt pe dinăuntru simți că nu ești de acord. Ți-e greu să-i contrazici pe ceilalți.
5. Te simți vinovat(ă) când îți iei timp pentru tine, când faci lucruri strict pentru tine.
6. Simți că ceilalți se poartă ca și cum tu vei fi mereu disponibil(ă).



7. Ai intrat în relații toxice și poate nu doar o dată. Atragi oameni care vor să te controleze și să te domine.
8. Ai o teamă cronică de ce ar putea crede alții despre tine și ți-e teamă să nu se supere pe tine.
9. Împărtășești prea multe din viața ta personală cu ceilalți. „Îți dai dumul la gură” prea ușor.



10. Acționezi la primul impuls.
11. Uneori, întreții relații sexuale, cu gândul mai mult la partener și satisfacerea acestuia, decât la a ta personală.
12. Te simți constant victimă.

Test de autoevaluare – Thomas-Kilmann

Sarcina participanților:

Încercuiți literele din dreptul afirmațiilor adevărate.






1. **A** Sunt momente când las altora responsabilitatea rezolvării problemelor.
B Decât să negociez aspectele asupra cărora nu suntem de acord, mai bine insist asupra celor pe care le agreăm.
2. **A** Încerc să găsesc o soluție de compromis.
B Încerc să rezolv atât problemele mele, cât și pe ale celui alt.
3. **A** Sunt, de obicei, ferm(ă) în atingerea obiectivelor mele.
B Urmăresc să respect sentimentele celorlalți și să păstrez relația.
4. **A** Încerc să găsesc o soluție de compromis.
B Uneori, îmi sacrific propriile dorințe în favoarea satisfacerii dorințelor celui alt.
5. **A** În mod constant, solicit ajutorul celorlalți pentru rezolvarea problemelor.
B Încerc să fac tot posibilul pentru a evita tensiunile inutile.
6. **A** Încerc să nu-mi creez neplăceri personale.
B Încerc să-mi câștig poziția.
7. **A** Încerc să amân rezolvarea problemei până voi avea timp să reflectez asupra ei.
B Renunț la niște puncte pentru a obține altele.
8. **A** Sunt, de obicei, ferm(ă) în atingerea obiectivelor mele.
B Urmăresc să scot imediat la iveală toate îngrijorările și problemele.
9. **A** Cred că diferențele de opinie nu trebuie să ne preocupe.
B Depun un efort destul de mare pentru a-mi găsi calea.
10. **A** Sunt, de obicei, ferm(ă) în atingerea obiectivelor mele.
B Urmăresc găsirea unei soluții de compromis.
11. **A** Urmăresc să scot imediat la iveală toate îngrijorările și problemele.
B Urmăresc să respect sentimentele celorlalți și să păstrez relația.
12. **A** Uneori evit luarea unor poziții care ar crea controverse.
B Îl/O voi lăsa să câștige câteva din punctele sale dacă și el/ea îmi va permite câștigarea câtorva din punctele mele.
13. **A** Propun o cale de mijloc.
B Fac presiuni pentru a-mi câștiga punctele.

- 14. A** Îi comunic ideile mele și îl/o rog să mi le expună pe ale sale.
B Încerc să-i arăt logica și avantajele poziției mele.
- 15. A** Urmăresc să respect sentimentele celorlalți și să păstrez relația.
B Încerc să fac tot posibilul pentru a evita tensiunile.
- 16. A** Încerc să nu afectez sentimentele nimănui.
B Încerc să-l/s-o conving de avantajele poziției mele.
- 17. A** Sunt, de obicei, ferm(ă) în atingerea obiectivelor mele.
B Încerc să fac tot posibilul pentru a evita tensiuni inutile.
- 18. A** Dacă acestea îl/o fac fericit(ă), las să-și mențină părerile.
B Îl/O voi lăsa să câștige câteva din punctele sale dacă și el/ea îmi va permite câștigarea câtorva din punctele mele.
- 19. A** Urmăresc să scot imediat la iveală toate îngrijorările și problemele.
B Încerc să amân rezolvarea problemei până voi avea timp să reflectez asupra ei.
- 20. A** Încerc imediat să aplanez diferendele dintre noi.
B Încerc să creez o combinație satisfăcătoare de pierderi și câștiguri pentru ambele părți.
- 21. A** În negocieri, încerc să consider și dorințele celeilalte persoane.
B Întotdeauna conduc către o discuție deschisă a problemei.
- 22. A** Încerc să găesc o poziție intermediară între cele două aflate în conflict.
B Îmi expun părerile.
- 23. A** Sunt, de cele mai multe ori, preocupat(ă) de satisfacerea tuturor dorințelor noastre.
B Sunt momente în care las altora responsabilitatea rezolvării problemelor.
- 24. A** Dacă menținerea poziției este foarte importantă pentru el/ea, încerc să îl/o ajut să-și împlinească dorințele.
B Încerc să-l/s-o determin să facă un compromis.
- 25. A** Încerc să-i arăt logica și avantajele poziției mele.
B În negocieri, încerc să consider și dorințele celeilalte persoane.
- 26. A** Propun o cale de mijloc.
B Sunt, de cele mai multe ori, preocupat(ă) de satisfacerea tuturor dorințelor noastre.

- 27. A** Uneori, evit luarea unor poziții care ar crea controverse.
B Dacă acestea î/o fac fericit(ă), îl las să-și mențină părerile.
- 28. A** Sunt, de obicei, ferm(ă) în urmărirea scopurilor mele.
B De obicei, solicit ajutorul celorlalți pentru soluționarea unor probleme.
- 29. A** Propun o cale de mijloc.
B Cred că diferențele de opinie nu trebuie să ne preocupe prea mult.
- 30. A** Încerc să nu rănesc sentimentele celorlalți.
B Întotdeauna discut problema cu cealaltă persoană pentru a o putea rezolva.

Marcați literele afirmațiilor adevărate pe tabelul centralizator al rezultatelor. Adunați câte un punct pentru fiecare literă marcată și faceți totalul pe fiecare coloană. Ordinea descrescătoare a punctajelor indică preferințele dumneavoastră individuale.

Punctajul:

Nr. crt.	Rechinul	Bufnița	Vulpea	Broasca țestoasă	ursulețul
					
1				A	B
2		B	A		
3	A				B
4			A		B
5		A		B	
6	B			A	
7			B	A	
8	A	B			
9	B			A	
10	A		B		
11		A			B
12			B		A
13	B		A		
14	B	A			
15				B	A
16	B				A
17	A			B	
18			B		A
19		A		B	
20		A	B		
21		B			A
22	B		A		
23		A		B	
24			B		A
25	A				B
26		B	A		
27				A	B
28	A	B			
29			A	B	
30		B			A
Total					

Descrierea fiecărui tip de abordare a conflictelor

1. Confruntare (reprimare, forțare, victorie/înfrângere) – rechinul

Rechinul încearcă să își domine adversarii prin a-i face să accepte soluția lui în cazul unui conflict. Scopurile sale personale sunt dominante în raport cu relațiile interpersonale, pe care le sacrifică foarte ușor. Caută să își atingă țelurile cu orice preț. Nu îl interesează nevoile celorlalți. Nu îl interesează dacă ceilalți îl plac sau îl acceptă. Rechinul crede că un conflict se câștigă atunci când o parte învinge, iar cealaltă este înfrântă. El vrea să fie câștigătorul cu orice preț. „Victoria” îi dă rechinului un sentiment de mândrie și de realizare personală. Înfrângerea îi dă un sentiment de slăbiciune, neadaptare și ratăre. Încearcă să câștige prin atac, copleșire sau intimidare.

2. Colaborare (victorie/victorie) – bufnița

Bufnița prețuiește în egală măsură scopurile personale cât și relațiile cu ceilalți. Ea vede conflictele ca pe probleme ce trebuie rezolvate și caută soluții care să satisfacă atât interesele personale cât și ale celorlalți. Bufnița vede conflictul ca pe o metodă de îmbunătățire a relațiilor prin redresarea tensiunii dintre două persoane sau grupuri. Încearcă să pornească o discuție pentru a identifica conflictul ca problemă. Bufnița nu este mulțumită până când nu găsește o soluție care să satisfacă ambele părți.

3. Compromis – vulpea

Vulpea este interesată atât de scopurile personale cât și de relațiile cu ceilalți. Ea, însă, tinde să facă compromisuri, renunțând parțial la scopurile ei, convingând cealaltă parte să procedeze la fel. Într-o situație conflictuală, soluția vulpii este ca fiecare parte implicată să piardă și să câștige câte ceva. Este capabilă să renunțe temporar la scopurile ei pentru a depăși situația de criză.

4. Evitare (abandon) – broasca țestoasă

Broasca țestoasă se retrage în carapacea sa pentru a evita conflictul. Ea renunță la scopurile și relațiile personale. Stă departe de zonele de conflict și evită persoanele care creează sau întrețin stări conflictuale. Broasca țestoasă crede că nu există speranță în încercarea de a rezolva un conflict. Se simte neajutorată. Crede că este mai bine să te retragi, decât să intri într-un conflict.

5. Acomodare (convertirea conflictului în șansă) – ursulețul

Pentru ursuleț relațiile interpersonale sunt foarte importante în timp ce propriile scopuri au o importanță mai mică. Ursulețul dorește să fie plăcut și acceptat de ceilalți. El consideră conflictele ca pe ceva ce trebuie evitat în favoarea armoniei și mai crede că oamenii nu pot discuta în contradictoriu, fără a afecta relațiile dintre ei. Se teme că dacă conflictul continuă, cineva va avea de suferit și asta va compromite relațiile cu acea persoană. De aceea încearcă cu orice preț să aplaneze conflictul din teama de a nu periclita relațiile interpersonale, chiar renunțând la scopurile personale.

Anexa 4

ACTIVITATEA NR. 1. Testați-vă relația.

Vă propunem o serie de întrebări la care să răspundeți și care vă vor ajuta să vă priviți din exterior relația. Dați răspunsurile dumneavoastră și apoi confrunțați-le cu cele ale partenerului. Reflectați asupra întrebărilor și discutați răspunsurile, încercând să găsiți împreună ceea ce poate consolida mai mult relația voastră.

- 1.** Ce v-a atras la început la celălalt? Cum ați ajuns la hotărârea de a vă căsători sau de a trăi împreună?
- 2.** Ce vă place cel mai mult în relația voastră?
- 3.** Cum a început relația voastră? Cine a fost inițiatorul creării cuplului? Cât de mult a durat perioada îndrăgostirii?
- 4.** Povestiți despre prima voastră dezamăgire din viața de familie. Care dintre așteptările voastre nu s-au îndreptățit? Cum ați făcut față dezamăgirii?
- 5.** În ce situații apărute în cuplul vostru ați fost nemulțumiți cel mai mult de relația voastră?
- 6.** Care trăsături ale caracterului vostru coincid cu particularitățile soțului/soției dumneavoastră? Care se deosebesc? Ce ați făcut pentru a atenua contradicțiile dintre voi sau a găsi o soluție de compromis?
- 7.** Aveți un hobby pe care îl practicați separat de soțul/soția dumneavoastră? Dacă aveți, cât de frecvent vă ocupați de el? Se întâmplă să vă petreceți timpul în compania unor oameni care nu sunt prieteni comuni? Devin asemenea situații motiv de conflict cu soțul/soția?
- 8.** Cât de calmi sunteți când vă ocupați de ceva fără ca soțul/soția să ia parte?

9. Cum vă simțiți dacă soțul/soția se ocupă de ceva fără dumneavoastră?
10. Vă e ușor să-i împărtășiți soțului/soției emoțiile și sentimentele dumneavoastră personale? Prin ce cuvinte îi cereți să vă sprijine emoțional atunci când vă simțiți nesiguri? Conțați pe faptul că soțul/soția va putea să vă sprijine într-o formă potrivită?
11. Poate soțul/soția dumneavoastră să vă spună că răspundeți pozitiv la frământările lui/ei și că îl/o susțineți? Explicați de ce.
12. Considerați că participați la dezvoltarea relației voastre? În ce fel? Dar soțul/soția?
13. Vă susțineți soțul/soția în dezvoltarea sa personală? Cum anume?
14. Aveți vreo activitate comună? Dacă da, care anume? Activitatea comună vă apropie sau vă dezbină?
15. Cum ați formula scopul relației voastre?
16. Ce obiective v-ați stabilit pentru următorul an (cinci ani, zece ani)?
17. Ce cuvinte utilizați când vă supărați pe soț/soție? Ce mijloace folosiți pentru a face față iritării și a atenua conflictul?
18. Ce surprize plăcute v-a făcut căsnicia voastră? Care și când a fost ultimul gest frumos făcut soțului/soției?
19. Cum vă adresați unul către celălalt? Aveți nume speciale? Vă priviți în ochi?
20. Imaginați-vă relația voastră ca fiind un subiect de piesă de teatru, film, roman. Cum l-ați numi? Cum s-ar încheia povestea?

ACTIVITATEA NR. 2. *Lucrul cu tine însuți*

Pentru construirea relației trebuie să te înveți să te înțelegi pe tine însuți și să-ți înțelegi necesitățile. Astfel, în lucrul de cuplu va fi important să-i poți vorbi clar soțului/soției despre necesitățile tale și să te strădui de acum împreună cu el/ea să construiești relația în așa fel încât ea să conțină posibilitatea satisfacerii reciproce a necesităților. Mai multe poți afla studiindu-ți atitudinea față de persoana respectivă, punându-ți următoarele întrebări:

- ◆ Ce lucru, pe care nu-l aveam până atunci, a adus această persoană în viața mea?
- ◆ Ce mă împiedică să-mi asigur independent lucrurile de care am neapărată nevoie, ori să-mi rog soțul/soția să facă asta?

Prin ce m-a atras noul prieten/ noua prietenă? Ce calități ale lui/ei sunt im- portante pentru mine?	Întrebări ce reies din cele propuse și pe care trebuie să vi le puneți.
Cu el/ea nu te plictisești!	Cum mi se pare viața mea? Ce făceam înainte ca să mi-o înfrumusețez? În viața mea de zi cu zi, ce îmi provoacă cea mai mare plictiseală? Mă simt interesant(ă) sau plicticos(-oasă)?
Este atât de grijuliu/grijulie!	Cum pot să am grijă de mine însumi? Îmi place să am grijă de altcineva? Ce necesități îmi neglijez acum în mod de- osebit?
Se pricepe să câștige bani!	Ce atitudine am față de bani, față de re- sursele materiale?
Este puternic, cu el îmi permit să fiu slabă.	E confortabil pentru mine să-mi simt forța, voința? Ce pot să-l rog pe soțul meu? Ce aș vrea să cer de la soția mea?
Acest roman mi-a amintit că sunt o femeie care poate fi admirată, nu numai mamă, soție și gospodină.	Cum aș mai putea să fac să mă simt femeie „pe care o admiră toți”? În ce relație sunt cu propria feminitate? Ce nu accept în mine ca femeie, ce resping?
Cu el/ea simt că trăiesc!	

ACTIVITATEA NR. 3 *Ce facem atunci când ne contrazicem?*

Când auzi ceva ce pare nelalocul lui, verifică să vezi dacă mesajul a fost trimis și recepționat corect. Întreabă: „Spui că...?”, înainte de a răspunde. Acest lucru rezolvă, încă de la început, până la cincizeci la sută din cazurile de comunicare greșită.

Amintiți-vă că sunteți o echipă și că nu vă aflați în competiție. Echipele câștigă sau pierd împreună, iar Dumnezeu a făcut soțul și soția o echipă.

Asigurați-vă că nu vă abateți de la subiect, creând confuzie, și lucrați pentru a înțelege și a vă face înțeleși, reținându-vă de la a folosi apelative negative. Dacă nu reușiți să vă faceți înțeleși prin comunicare verbală, conveniți să vă scrieți scrisori sau dedicați-vă un caiet pentru întrebările dificile.

Instrucțiune: Scrieți ce doriți, iar apoi rugați-vă soțul/soția să răspundă într-un interval de douăzeci și patru de ore. Acest lucru ne oferă timpul și spațiul necesar pentru a procesa informația și a evita răspunsuri încărcate emoțional.

Anexa 5

Model structurat pentru desfășurarea unei ședințe de consiliere spirituală:

<i>Ședință de consiliere psihologică</i>	Inițiale client:
	Număr ședință:
	Data întâlnirii:
	Locația:
	Consilier spiritual:
Identificarea problemei și descrierea acesteia:	
Protocolul ședinței (desfășurare/obiective/măsuri/efecte/contracte etc.):	
Informații noi:	
Metode folosite:	
Greutăți întâmpinate:	Informații suplimentare de obținut de la...
Teme pentru acasă:	Planificarea întâlnirii următoare:

Exemplu de dialog cu utilizarea tipurilor de ÎNTREBĂRI ÎNCHISE:

Întrebările închise aduc informații precise și specifice, dar nu încurajează discuția.

Exemple de întrebări închise:

Consilier: Bună, Mihaela, ce mai faci?

Mihai: Păi..., am din nou ceva probleme cu soțul/iubitul meu.

C: Ultima dată, îmi spuneai că se ceartă tot timpul cu cei din jurul lui.

M: Da, îi vine foarte greu să se înțeleagă cu oamenii.

C: Întârzie la întâlniri?

M: Ajunge la timp la întâlniri, nu asta-i problema.

C: Face toate eforturile ca lucrurile să meargă?

M: Da, se străduiește mult, din acest punct de vedere totul este OK.

C: Deci este o problemă de comunicare?

M: Mda... (se simte o ușurare în vocea sa, întrucât consilierul a înțeles în sfârșit ceea ce dorea ea să spună).

C: Este o perioadă mai grea pentru voi?

M: Păi, cea mai mare parte a timpului... Vreau să spun că nu prea se înțelege..., ăăă... vreau să spun că nimeni nu se prea înțelege cu mama lui.

C: Tu te înțelegi cu el?

M: Încerc să fiu... eu...

C: Uneori poți să fii destul de vagă.

M: Probabil că așa este. Mă aștept ca el să... ai dreptate... probabil că aștept prea multe de la el. În definitiv, el este mereu ocupat. N-are el nevoie să îl batem noi la cap.

(Consilierul folosește aceste întrebări închise pentru a-și valida propriile prezumții. Mai mult decât atât, o învinuiește pe Mihaela).

C: Crezi că ar trebui să fii puțin mai înțelegătoare?

M: Probabil...

Întrebările închise sunt utile pentru obținerea datelor specifice.

Acest exemplu nu dorește să sugereze că nu trebuie folosite. Totuși, folosirea exagerată a acestui tip de întrebări nu este eficientă în a-l face pe client să răspundă.

Exemplu de dialog cu utilizarea tipurilor de ÎNTREBĂRI DESCHISE:

Întrebările deschise dezvăluie atitudini, credințe, motivații.

Exemple de întrebări deschise:

Consilier: Bună, Mihaela, ce mai faci?

M: Păi..., am ceva probleme cu Ion, știi..., noul meu iubit.

C: Îhî. Ai putea să-mi spui la modul general ce se întâmplă?

M: Păi, Ion este un băiat foarte sensibil și se înțelege mai greu cu cei din jur. Vreau să spun că se ceartă foarte mult cu toată lumea, mai ales cu mama lui. Chiar și mie îmi este uneori greu să mă înțeleg cu el.

C: Ce simți față de noul tău iubit, Mihaela?

M: Ei bine, e un tip drăguț și are numai intenții bune, dar uneori e greu să îl tot ascult. Pur și simplu vorbește prea mult despre orice. Nu am atât de mult timp și trebuie să fiu mereu pe fază. Uneori am câte o zi mai grea, vin obosită de la serviciu și..., nu e că nu vreau să mă întâlnesc cu el, dar îmi ia foarte multă energie să ascult toate poveștile lui.

C: Înțeleg, dar totuși nu ai răspuns la întrebarea mea, Mihaela, ce simți față de el? (Consilierul are o relație foarte solidă cu Mihaela, astfel încât își permite să forțeze un pic. Amândoi știu că ea ocolește uneori să vorbească despre sentimentele sale. În afara unei relații de încredere această întrebare ar putea fi agresivă).

M: Pur și simplu îmi este greu să fiu cu el. Mă face să mă simt bătrână. El pare să aibă atâta energie, dar eu...

C: Îhî...

M: În plus, are o voce destul de greu de ascultat.

C: De ce crezi că face acest lucru? (Întrebările „de ce?” aduc în lumină motivele și interpretările situațiilor. Totuși, foarte des aceste întrebări pun oame-nii în defensivă și mulți terapeuți pledează împotriva folosirii lor. Amintește-ți cât de des ți-a fost pusă această întrebare de către părinții tăi și cum te-ai simțit atunci).

M: Cred că el dorește să fie tot timpul plăcut, deși acest lucru nu este întotdeauna cel mai important.

Vă invit să lecturați și să reflectați, măcar o dată pe lună, la **textul Mărturisirii** sau al **Jurământului** pe care preotul îl rostește la momentul hirotoniei, ca expresie a înțelegerii și acceptării rolului deosebit de important pe care-l va avea ca păstor de suflete.

În numele Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh, Amin!

MĂRTURISIRE (DECLARAȚIE)

Subsemnatul, diacon _____, chemat la hirotonia întru preot, pe seama parohiei _____, cu hramul _____, din localitatea _____ Protopopiatul (protoieria) _____, raionul _____, mărturisesc înaintea lui Dumnezeu și a Chiriarhului meu, _____, că voi împlini cu râvnă tot ceea ce este spre binele și mântuirea credincioșilor încredințați mie spre păstorire.

În toată viața mea, mă voi călăuzi după învățăturile Sfintei Evanghelii, ale Sfinților Apostoli, după Sfintele Canoane și învățăturile Sfinților Părinți ai Bisericii Ortodoxe.

Mă voi strădui să împlinesc în viața și activitatea mea îndemnul Sfântului Apostol Pavel care cere ca preotul **„să fie fără de prihană, bărbat al unei singure femei, veghetor, înțelept, cuviincios, iubitor de străini, destoinic să învețe pe alții; nebețiv, nedepins să bată, neagonisitor de câștig urât, ci blând, pașnic, neiubitor de argint, bine chivernisind casa lui, având copii ascultători, cu toată bunăcuviința; căci dacă nu știe cineva să-și rânduiască propria lui casă, cum va purta grijă de Biserica lui Dumnezeu?”** (I Timotei 3, 2-5).

Voi purta totdeauna cu demnitate ținuta preoțească și voi locui împreună cu familia mea în parohia încredințată mie spre păstorire, păstrând și sporind toate bunurile parohiei. Nu mă voi ocupa cu activități contrare chemării preoțești și nu mă voi face părtaș la adunări și lucrări potrivnice Bisericii.

Prin întreaga mea slujire învățătoarească, sfințitoare și pastorală, precum și prin armonia vieții de familie, mă voi strădui să apăr Sfânta Biserică, păzind-o de defăimare și de dezbinare, stând permanent în ascultare față de Chiriarhul meu și în comuniune cu întreaga Biserică Ortodoxă.

Propunere de soluții pentru îmbunătățirea relației de familie

Stabilirea unui program, și anume: cel puțin o zi dintr-o lună, stabilită foarte clar (exemplu: prima sâmbătă sau duminică din lună) dedicată soților, care poate însemna vizionarea înregistrării nunții, depănarea de amintiri legate de începutul relației, vizionarea de fotografii, o cină romantică, un film, lecturi comune etc. E foarte important ca, cel puțin o dată pe an, soții să meargă doar ei doi într-o vacanță de câteva zile.

Filme:

- ◆ Warr room – Război în cuplu.
- ◆ The Story of Us – Povestea noastră.
- ◆ Revolutionary Road – Nonconformiștii.

Exemplul sesiunii de consiliere premaritală (sesiuni și subiecte abordate) – Ghid pastoral de catehizare a mirilor, tipărit cu binecuvântarea ÎPS Teofan, Mitropolitul Moldovei și Bucovinei, Editura Doxologia, Iași, 2015).

◆ Scopurile căsătoriei:

- *scopul cel mai important al căsătoriei este ca cei doi soți să se mântuiască (să-L cunoască pe Dumnezeu, să împlinească voia Lui și să-și înveșnicească dragostea);*
- *pentru a trăi cu binecuvântarea lui Dumnezeu (a fugi de desfrânare);*
- *pentru naștere de prunci.*

◆ Întrebări și sugestii pentru consilierea cuplurilor:

- De ce se căsătoresc tinerii astăzi? (Voi de ce vă căsătoriți?)
- Care credeți voi că sunt scopurile căsătoriei?
- Cum s-ar putea întemeia o familie dacă așteptările tinerilor sunt diferite sau chiar opuse?

Chestionar despre rolurile percepute în familie:

Ce crezi despre conceptul tău de rol în căsătorie? Pentru fiecare afirmație de mai jos, încercuiește un număr.

- (1) Pe deplin de acord
- (2) De acord ușor
- (3) Nu sunt sigur
- (4) Ușor dezacord
- (5) Nu sunt total de acord

SOȚIE					DESCRIERE	SOȚ				
1	2	3	4	5	Soțul este șef în casă.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Soția nu ar trebui să fie angajată în afara casei.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Soția ar trebui să ajute în mod regulat cu bucatele.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Este în regulă ca soția să inițieze contactul sexual, făcând dragoste cu soțul ei.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Soțul și soția ar trebui să planifice bugetul și să gestioneze chestiunile financiare împreună.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Atât soțul cât și soția sunt în drept să cumpere orice articol necesar pentru familie.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Tatăl este responsabil de disciplinarea copiilor.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	O soție care are un talent deosebit, ar trebui să aibă o carieră.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Este responsabilitatea soției ca să țină casa curată și îngrijită.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Soțul ar trebui ca să invite soția undeva în afara casei, măcar de două ori pe lună.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Soția este la fel de responsabilă ca și soțul pentru disciplinarea copiilor.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Activitatea soțului este mai mult caracteristică pentru curtea casei.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Mama ar trebui să fie profesoara de valori pentru copii.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Copiii ar trebui să aibă voie să participe la planificarea activității în familie.	1	2	3	4	5

1	2	3	4	5	Copiii se dezvoltă mai bine într-o casă cu părinți care sunt strict disciplinari.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Banii pe care îi câștigă soția sunt ai ei.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Soțul ar trebui să aibă măcar o dată în lună o ieșire cu prietenii săi.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Soția ar trebuie să fie întotdeauna bucătăreasă în casă.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Responsabilitatea soțului este de a munci și a aduce bani în casă, iar soția este responsabilă de casă și de copii.	1	2	3	4	5

Anexa 12

Chestionar de determinare a nivelului de implicare în luarea deciziilor în cadrul cuplului

Instrucțiune: Descrie procesul de luare a deciziilor pe care crezi că îl vei avea în căsnicia ta, indicând procentul de influență pe care îl vei avea și pe care îl va avea soțul tău pentru diverse probleme. Totalul pentru fiecare decizie trebuie să însumeze 100%.

Descriere	Votul soției (%)	Votul soțului (%)
Alegerea unei mașini noi		
Alegerea unei locuințe		
Alegerea mobilierului		
Alegerea propriei garderobe		
Alegerea locurilor de vacanță		
Alegerea decorului pentru casă		
Alegerea prietenilor comuni		
Alegerea divertismentului		
Alegerea bisericii		
Alegerea practicilor de creștere a copiilor		
Alegerea emisiunilor TV		
Alegerea meniului de acasă		
Alegerea numărului de copii		
Alegerea locului de trai		
Alegerea vocației soțului		
Alegerea vocației soției		
Alegerea deciziei pentru ce și cum vor fi cheltuiți banii		

Fișă de lucru:

Povestea noastră în rol de părinți

Tinerii sunt invitați să se gândească la viitorul lor rol de părinte, la câteva evenimente care consideră că sunt primordiale pentru creșterea copiilor:

Indicii:

1. Delimitați capitolele semnificative din viața dvs. alături de copii _____

2. Denumiți două persoane importante din viața dvs., fiind percepuți ca părinți ideali pentru copiii lor și caracterizați-le (materie primă pentru modele ideale) _____
3. Denumiți cel puțin 2 credințe/convingeri pe care le aveți referitor la responsabilitatea părinților față de copii _____

4. Care sunt principalele probleme și greutăți întâmpinate în creșterea și educarea copilului; exemplificați _____

5. Care sunt valorile pe care vă veți baza în creșterea și educarea copilului? _____

6. Descoperiți împreună cu partenerul care ar fi Motto-ul vieții în creșterea și educarea copiilor _____

Legile copilului

1. *Nu mă răsfăța!*
Știu foarte bine că nu mi se cuvine tot ceea ce cer, dar încerc totuși!
2. *Nu-ți fie teamă să fii ferm cu mine!*
Eu prefer așa. Asta mă așează la locul meu.
3. *Nu folosi forța cu mine!*
Asta mă obișnuiește cu ideea că numai forța contează. Voi răspunde mult mai bine dacă voi fi condus.
4. *Nu fi inconsecvent!*
Asta mă pune în încurcătură și mă face să scap nepedepsit, indiferent ce fac.
5. *Nu-mi face promisiuni!*
S-ar putea să nu le poți ține. Asta mă va face să-mi pierd încrederea în tine.
6. *Nu răspunde provocărilor mele atunci când spun sau fac lucruri care te supără!*
Voi încerca atunci să obțin și mai multe victorii.
7. *Nu te supăra prea tare atunci când îți spun „Te urăsc”!*
Nu cred ce spun, dar vreau să te fac să-ți pară rău pentru ceea ce mi-ai făcut.
8. *Nu mă face să mă simt mai mic decât sunt!*
Voi încerca să-ți demonstrez contrariul purtându-mă ca o „persoană importantă”.
9. *Nu face în locul meu nimic din ceea ce aș putea să fac singur!*
Asta mă face să mă simt neputincios și voi continua să te folosesc în serviciul meu.
10. *Nu-mi menaja „relele obiceiuri”!*
Astfel nu faci decât să mă încurajezi să le continui.
11. *Nu mă corecta în public!*
Voi fi mult mai sensibil dacă îmi vei vorbi blând între patru ochi.
12. *Nu încerca să discuți comportamentul meu în febra conflictului!*
Din anumite motive, auzul meu nu e foarte bun în acel moment. Vorbește-mi despre asta, dar mai târziu.
13. *Nu încerca să-mi ții predici!*
Vei fi surprins să constăți cât de bine știu ce e bine sau ce e rău.
14. *Nu mă face să simt că greșelile mele sunt păcate!*
Trebuie să învăț să fac greșeli, fără a avea sentimentul că nu sunt bun de nimic.

15. *Nu mă cicăli!*
Dacă o faci, va trebui să mă protejez prin a părea surd.
16. *Nu-mi cere explicații pentru comportările mele greșite!*
Câteodată nici eu nu știu de ce am procedat așa.
17. *Nu mă pedepsi prea tare!*
Mă sperii ușor și atunci spun minciuni.
18. *Nu uita că-mi place să experimentez!*
Din asta învăț, deci încearcă să accepți acest lucru.
19. *Nu mă feri de consecințe!*
Trebuie să învăț din experiență.
20. *Nu băga prea mult în seamă indispozițiile mele!*
S-ar putea să profit de faptul că îmi acorzi mai multă atenție când sunt bolnav.
21. *Nu mă respinge când pun întrebări cinstite!*
Dacă o faci, vei constata că nu te mai întreb și îmi caut informațiile în altă parte.
22. *Nu-mi răspunde la întrebările prostești și lipsite de sens!*
Altfel voi încerca mereu să te agăț de mine cu asemenea întrebări.
23. *Nu încerca niciodată să arăți că ești perfect sau infailibil!*
Mă face să simt că nu voi putea să te ajung niciodată.
24. *Nu te teme că petrecem prea puțin timp împreună!*
Ceea ce contează este cum îl petrecem.
25. *Nu te teme dacă eu sunt speriat!*
Voi deveni și mai speriat dacă nu te arăți mai curajos.
26. *Nu uita că eu nu pot crește fără o grămadă de încurajări și de înțelegere, dar, câteodată, o apreciere chiar meritată o pot da uitării!*
Mustrările batjocoritoare, în schimb, nu le uit ușor.
27. *Poartă-te cu mine cum te porți cu prietenii tăi!*
Atunci voi deveni și eu prietenul tău. Ține minte: învăț mai mult de la un model decât de la un critic.
Și, în afară de asta, TE IUBESC FOARTE MULT..., te rog, iubește-mă și tu în schimb!

(sursa: <http://kidez.garbo.ro/articol/Copil/5060/legile-copilului.html>)

Instrumente/metode recomandate în cadrul consilierii spirituale

- ◆ Adresați întrebări deschise.
- ◆ Utilizați termeni pe care persoana victimă a violenței îi poate înțelege (evitați limbajul dogmatic, greu de înțeles pentru persoana victimă – asta ar putea scoate în evidență ideea de superioritate, dar și faptul că preotul a rămas exterior celui aflat în durere).
- ◆ Utilizați mesaje clare, concise iar mesajele analogice din Biblie descifrați simplu, astfel încât să fie pe înțelesul persoanei victime.
- ◆ Fiți atenți la indiciile indirecte (nonverbale, paraverbale).
- ◆ Atitudinea sfinției voastre este important să aibă o abordare părintească și mai prietenoasă, decât una oficială și formală.
- ◆ Analizați toți factorii care au condus la violență.
- ◆ Păstrați contactul vizual cu persoana victimă, fără a fi insistent în această direcție.
- ◆ Controlați expresia facială, astfel încât persoana victimă să nu se inhibe simțind îngrijorarea sfinției voastre.
- ◆ Acordați atenție ritmului vocii, tonului și inflexiunii acesteia.
- ◆ Explorați sentimentele persoanei victime și trăirile emoționale ale acesteia.
- ◆ Găsiți împreună cu persoana victimă posibilități de schimbare, un plan pentru viitor.
- ◆ Discutați despre potențialele surse de suport psihoemoțional, social, spiritual.
- ◆ Evitați recurgerea la strategii care ar putea fi interpretate precum cele utilizate de persoana care a abuzat-o.



(criticarea femeii că nu s-a separat de soțul care o abuzează, încercarea de a-i da comenzi sau monitorizarea și cerința de raportare a ceea ce face va determina prelungirea perioadei de indecizie, lipsa de încredere și crearea sentimentului de neajutorare sau chiar retrăirea sentimentului de abuz.)

Tehnici de creare a climatului consilierii:

- ◆ abordare non-directivă a persoanei victime;
- ◆ oferirea informației corecte, complete;
- ◆ discreție, asigurarea confidențialității și realizarea importanței ei;
- ◆ încurajare să vorbească și să acționeze;
- ◆ limbaj socratic, dar decent; conștientizarea impactului limbajului non-verbal;
- ◆ atitudine pozitivă față de persoana victimă;
- ◆ tact; evitarea judecării, a umorului în momente neplăcute, dureroase pentru persoana victimă;
- ◆ climatul reprezintă contextul/anturajul în care persoana victimă poate primi răspuns la toate problemele, nevoile, dilemele prin care trece.

Recomandări de intervenții în cazurile în care există situații de viol și care sunt nevoile acestora:

Implicarea doamnei preotese în gestionarea cazurilor de violență asupra femeilor este o necesitate atunci când femeile abuzate manifestă aversiune față de bărbați (chiar și față de preot), când nu sunt în stare să dezvăluie detalii intime ale abuzului sexual la care au fost expuse.

Principalele **nevoi în cazul femeilor abuzate** sunt:

- ◆ exprimarea și prelucrarea trăirilor, traumelor;
- ◆ întărirea încrederii și stimei de sine;
- ◆ autoafirmare, intimitate, autonomie – independență în luarea deciziilor, financiară, administrativă;
- ◆ conștientizarea și exprimarea emoțiilor, sentimentelor;
- ◆ prelucrarea traumelor;
- ◆ autoafirmarea (încurajarea femeilor în exprimarea și susținerea opiniei proprii);
- ◆ întărirea în rolul de femeie (dezvoltarea încrederii în propriile forțe,

resurse, restabilirea stimei de sine/respectului de sine);

- ◆ dezvoltarea unor abilități de comunicare autentică, atenție activă, înțăriri și mesaje pozitive;
- ◆ învățarea unor forme nonviolente de descărcare a tensiunii;
- ◆ conștientizarea resurselor proprii.

În **procesul de recuperare post-traumatică** pot fi distinse **trei etape**:

- ◆ *stabilirea siguranței;*
- ◆ *reevocarea evenimentelor traumatice și trăirea doliului pentru suferințe și pierderi;*
- ◆ *reconectarea la viața de fiecare zi.*

Anexa 18

Îndrumări de comunicare la întâlniri, prin care femeile victime ale violenței să fie încurajate pentru a se simți acceptate, incluse și binevenite:

- ◆ **exprimarea înțelegerii** – utilizarea comunicării non-verbale pozitive și asigurarea că organizarea spațiului dă sentimentul de receptivitate. Preotul trebuie să țină seama, cel puțin la prima întâlnire, ca poziționarea femeii să fie în fața lui, fără niciun fel de obstacole în mijloc (mese, scaune etc.), acest lucru exprimând proximitate și permițând preotului să utilizeze tehnici de asistență non-verbală și de postură;
- ◆ **exprimarea respectului** – este utilă ajutarea persoanei victimă, indiferent de vârstă, dându-i-se posibilitatea să încerce să se ajute singură;
- ◆ **ascultarea activă** – acordarea atenției maxime la ceea ce spune femeia, încurajând-o să relateze, folosind intervenții pozitive precum „ascult”, „continuă”, „înțeleg”, privind-o în timp ce ascultă, fără să o întrerupă, intervenind numai dacă au loc pauze lungi. Preotul poate lua notițe, mai ales la primele întâlniri.

Un exemplu relatat de părintele Vasile Ioana poate fi de folos sfințiilor voastre în încercarea de a gestiona situațiile tensionate produse de violența domestică: „Mi-a povestit o credincioasă că soțul ei nu-și putea stăpâni mânia; era foarte agitat, folosea un ton ridicat atât în relația cu ea, cât și cu copiii, pe care îi pedepsea aspru și multe alte răutăți de acest fel. Sărmana fată! Era tare nefericită! Nu știa ce să facă, cum să-și aducă soțul pe calea blândeții, a bunătății și a iubirii de semeni – altfel spus, pe calea firească.

Impresionat de situație și de dorința ei sinceră să-și schimbe în bine omul drag, în pofida purtării lui urâte, i-am spus: „*Preaiubită doamnă, blândețea este o podoabă a sufletului care vine dintr-o relație sinceră și curată cu Dumnezeu. Altfel spus, nu ai cum să fii blând, necertăreț, calm și iubitor dacă nu Îl ai pe Hristos în inima ta. Încearcă să-ți apropii soțul de calea credinței și vei vedea că ușor, ușor sufletul lui va fi cuprins de bunătate. Nu va mai vedea atunci nimic rău în jurul lui, fiindcă, după cum spunea starețul sârb Tadei, „celui smerit și blând, așezat chiar și în iad, îi este bine.” Iar ca să-l apropii de Dumnezeu, deschide-ți tu mai întâi inima către cer! Fii luminoasă când te întorci de la biserică, arată-te blândă și răbdătoare! Și astfel bărbatul tău va înțelege cât de bine îi este omului în comuniune cu Hristos și cât de frumos devine cel care se unește cu El.*”

*M-am bucurat tare mult să-i văd peste un timp venind împreună la biserică. Am observat că bărbatul certăreț, mânios și crud de odinioară devenise blând și luminos și se bucura acum de cei dragi. Iată cum, odată pătruns în inima omului, Hristos încălzește și cel mai ascuns colț al lui în care s-ar putea cuibări răul și înlătură de acolo și cea mai mică urmă de păcat! De aceea te îndemn ca, atunci când ești cuprins de răutate, când simți nevoia să ridici tonul la cineva, să-ți exprimi furia, să-ți aduci aminte o clipă de blândețea Mântuitorului și să strigi la Dumnezeu: „**Pacea Ta dă-mi-o mie, iubitorule de oameni!**” și „**Inimă curată zidește întru mine, Dumnezeule, și duh drept înnoiește întru cele dinlăuntru ale mele!**”(Psalmi 50,11).*

Împodobeste-te, dragă frate, întru Hristos, cu aceste mari virtuți: „smerenia vameșului, răbdarea lui Iov, blândețea lui David, dragostea care niciodată nu cade, tăcerea și nemânierea” și te asigur că vei avea o viață senină aici, pe pământ și vei dobândi mântuirea veșnică!”

**Lista cu organizații care oferă asistență persoanelor victime
ale violenței în familie**

Denumirea instituției/ organizației	Date de contact	Ajutorul pe care îl oferă
Organizații de suport naționale		
Poliția	112	Servicii de prevenție și intervenție în cazuri de violență în familie
Serviciul Medical de Urgență/Ambulanța	112	Servicii medicale
Institutul pentru Familie și Inițiative Sociale	Tel. +373 68271444 Email: institutulpentrufamilie@gmail.com	consiliere psihologică
Telefonul de Încredere pentru Femei La Strada	Linia fierbinte: 08008 8008 Tel: +373 22 234 906 Email: office@lastrada.md	consiliere psihologică consiliere juridică
Centrul de Drept al Femeilor	Tel: +373 22 811 999 Mobil: +373 68 855 050 Linia gratuită consiliere juridică: 0 800 80 000 Email: office@cdf.md	ajutor juridic consiliere psihologică asistență socială abilitare economică
Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii	Tel: +373 22 758 806; +373 22 756 778 office@cnpac.org.md	consiliere psihologică pentru copii
A.O. „Promo-Lex”	Tel: + 373 22 450 024 Email: info@promolex.md	consiliere juridică
Centrul de Reabilitare a victimelor torturii „Memoria”	Tel: +373 22 273 222 Mobil: + 373 79 704 809 Email: rctv@memoria.md	consiliere juridică consiliere psihologică
Centrul de Asistență și Protecție a Victimelor din mun. Chișinău	Tel: +373 22 927 174 Email: shelter_team@cap.md	adăpost temporar asistență socială consiliere psihologică consiliere juridică
Refugiul Casa Mărioarei	Tel: +373 22 725 861 Email: cmarioarei@gmail.com	adăpost temporar consiliere psihologică asistență socială

Organizații de suport regionale/raionale		
A.O. „Stimul” – Ocnița	Mobil: +373 60165416	consiliere psihologică asistență socială
Centru de Resurse pentru Tineret „Dacia” – Soroca	Tel: +373 230 23 619 Email: crt.dacia@gmail.com	asistență socială consiliere psihologică consiliere juridică
A.O. „Onoarea și Dreptul Femeilor Contemporane” – Bălți	Tel: +373 231 70 778; +373 231 77 794; +373 231 70 149; Mobil : +373 79055616 E-mail: olgapatlati@mail.ru	consiliere psihologică consiliere socială
A.O. „Centrul de Criză Familială” SOTIS – Bălți	Tel: +373 231 92 541; Email: ccf.sotis@gmail.com	adăpost temporar asistență socială consiliere psihologică
Centrul de Plasament Temporar pentru Copii – Bălți	Tel:+373 231 710 03	consiliere psihologică asistență socială
Camera de Plasament de Urgență pentru victimele violenței în familie – Telenești	Tel: +373 795 88 052	consiliere și îndrumare socială, consultații medicale și consiliere psihologică
Centrul de Asistență și Consiliere a Victimelor Violenței în Familie „Ariadna” – Drochia	Tel: +373 252 20 308 Mobil: 0790 00 118 Email: cm_ariadna@yahoo.com	adăpost temporar asistență socială consiliere psihologică consiliere juridică
Centrul Maternal „Pro-Femina” – Hîncești	Tel: +373 269 233 64 Email: profemina.2009@mail.ru	adăpost temporar asistență socială consiliere psihologică consiliere juridică
Centru Maternal „Pro Familia” – Căușeni	Tel: +373 243 269 75; +373 243 268 35; +373 243 26 721 Email: profamilia2006@gmail.com	adăpost temporar asistență socială consiliere psihologică consiliere juridică
Centru Maternal – Cahul	Tel: +373 299 44 080 E-mail: centru-maternal.cahul@mail.ru	adăpost temporar asistență socială consiliere psihologică consiliere juridică

A.O. „Interacțiune” – Tiraspol	Linia fierbinte: 080099800 Tel : (+373 533) 8-60-30; 5-11-58 Email:interaction2002@mail.ru	consiliere juridică consiliere psihologică
A.O. „Vesta” – Comrat	Tel: +373 298 84 063; +373 298 84 062 Mobil: 060 122 508	asistență socială asistență psihologică asistență juridică
„Centrul Psiho- Social” – Vulcănești	Mobil: +373 68238386 Email: n.mocan@mail.ru	consiliere psihologică asistență socială
Centrul pentru inovații sociale și juridice „Женские инициативы” – Tiraspol	Mobil: +373 533 52764 Email: jenskieinitsiativi@mail.ru	consiliere juridică consiliere psihologică asistență socială abilitare economică
Centrul pentru dezvoltarea și susținerea inițiativelor civice „РЕЗОНАНС” – Tiraspol	Mobil: +373 533 44411 Email: civicinitiatives@gmail.com	adăpost temporar consiliere juridică consiliere psihologică asistență socială abilitare economică

Lista cu organizații care oferă asistență persoanelor care abuzează (agresori familiali)

În orașele **Drochia, Căușeni, Ocnița și Chișinău** funcționează centre de asistență și consiliere destinate agresorilor familiali. În cadrul programelor de terapie, ei învață să-și controleze emoțiile și comportamentul abuziv. Sunt obligați să frecventeze aceste cursuri prin ordonanțele de protecție emise de instanțele de judecată și doar dacă la proces se solicită ca judecătorul să dispună încadrarea într-un program de diminuare a agresivității. Reabilitarea persoanelor care abuzează e la nivel de recomandare pentru cei care primesc ordine de restricție, aplicate de polițiști.

Denumirea organizației	Date de contact	Serviciile pe care le oferă
Centrul pentru Agresori Drochia	Tel: (+373) 79000118 E-mail: asistenta.agresori@yahoo.com simionsirbu@yahoo.com	Asistență Socială Asistență Medicală Consiliere psihologică Consiliere psihologică de grup Consiliere juridică
Centrul de Asistență și Protecție a Victimelor și Potențialelor Victime ale Traficului de Ființe Umane (CAP)	Tel/fax: 022 92 71 94 Email: centrulap@gmail.com	Asistență Socială Asistență Medicală Consiliere psihologică Consiliere psihologică de grup Consiliere juridică

