

CULTURA FAMILIEI: AUTOCUNOAȘTEREA, AUTOPERFEȚIONAREA ȘI CONFLICTUL INTERIOR

Larisa CUZNEȚOV

Universitatea Pedagogică de Stat „I. Creangă”

The article reflects a theoretical and applicational study regarding the optimization of the family culture through the knowledge of internal conflict, the mechanism for self-improvement and self-actualization of the personality.

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

Ca să conștientizăm rolul și însemnătatea autocunoașterii în abordarea conflictului interior și să ne putem orienta în multitudinea calităților umane este necesar să apelăm la principalele teorii ale psihologiei personalității. În contextul dat, ținem să menționăm că aceste teorii se pot delimita astfel:

- **psihodinamice**, care descriu și explică personalitatea, comportarea ei, pornind de la caracteristicile ei psihologice (interne, subiective);
- **sociodinamice**, în care rolul principal în determinarea comportării i se atribuie situației exterioare;
- **interacționiste**, bazate pe principiul acțiunilor reciproce ale factorilor exteriori și interiori în dirijarea comportamentului uman;
- **experimentale**, care au la bază analiza și generalizarea faptelor acumulate pe cale empirică;
- **observaționale/neexperimentale**, se bazează pe impresiile, observațiile și experiența acumulată pe parcursul vieții (fără a recurge la experiment);
- **structurale**, ce elucidează structura personalității și sistemul de noțiuni prin intermediul cărora ea se descrie;
- **dinamice**, reflectă transformarea, schimbarea și dezvoltarea personalității, adică dinamica ei.

Cunoașterea acestei clasificări permite să înțelegem complexitatea personalității și să sesizăm, estimându-ne, atât trăsăturile, cât și dificultățile, conflictele interioare, cele interpersonale, interrelația dintre acestea exprimată în comportament și fapte. Literatura de specialitate, în cadrul teoriei trăsăturilor, elucidează circa 200 de trăsături.

Pentru a le putea cunoaște mai bine, propunem spre examinare trăsăturile care, conform opiniei lui R.Mally, redau din plin personalitatea:

- încredere în sine - ezitare;
- caracter intelectual (analitic) - mediocritate;
- inteligență matură - inconsecvență, predispunere la influențe;
- chibzuință, cumpătate, statornicie - vanitate, instabilitate;
- blândețe - insensibilitate, cinism;
- bunătate, răbdare - egoism, pertinență;
- calm (stăpânire de sine) - impulsivitate, nervozitate;
- atitudine prietenoasă, fire îngăduitoare, tolerantă, caracter flexibil - rigiditate, spirit răzbunător;
- cordialitate - răutate, insensibilitate;
- realism - autism;
- voință puternică - abulie;
- conștiinciozitate - neconștiinciozitate;
- consecvență, disciplina gândirii - inconsecvență, dezordonare;
- fermitate - șovăire;
- maturitate - infantilitate;
- atitudine plină de tact - lipsă de tact;
- fire deschisă - caracter închis;
- jovial, hipertimic – hipotimic, ursuz;

- tip fascinant, carismatic - neinteresant, repulsiv;
- sociabilitate - tendință spre izolare;
- spirit activ - spirit pasiv;
- independență, nonconformism - conformism;
- tip expresiv – neexpresiv;
- diversitatea intereselor - limitarea intereselor;
- empatie, compasiune - răceală;
- expresivitate - reținere;
- seriozitate - superficialitate (comportament ușuratic);
- cinste - falsitate;
- agresivitate - bunătate;
- tărie de caracter, dârzenie – caracter maleabil;
- optimism - pesimism;
- îndrăzneală, curaj – timiditate, lașitate;
- generozitate - zgârcenie;
- corectitudine - incorectitudine;
- onestitate – josnicie, ipocrizie.

Teoria psihanalitică a personalității elaborată de S.Freud, fiind una de tipul celor psihodinamice, observaționale, structural-dinamice, asigură analiza în detalii a vieții omului, perceperea proprietăților psihologice interioare ale individului, mai cu seamă, contribuie la înțelegerea motivelor și așteptărilor acestuia, deci, permite aprecierea orientării personalității.

Conform viziunii lui Freud, structura personalității se constituie din trei componente: "Eu", "El" și "Supra-Eu". "Eu"-l – reprezintă conștiința. "Supra-Eu" este reprezentat atât la nivelul conștiinței, cât și la cel al subconștiinței. "El"- ul reprezintă inconștientul propriu-zis care include pasiunile, motivele și aspirațiile profunde.

Dacă componentul "El" acționează în corespundere cu așa-numitul principiu al satisfacției, "Eu" se orientează după principiul realității, iar "Supra-Eu"-l se orientează după reprezentările ideale (normele morale și valorile acceptate în societate), atunci, desigur, personalitatea este implicată într-un conflict interior.

Sistemul aspirațiilor ce au o însemnătate vitală pentru om dirijează activismul psihic al acestuia, reglând procesele și stările lui psihice.

Pasiunile inconștiente, provenite de la "El", de cele mai multe ori se află în stare de conflict cu ceea ce se conține în "Supra-Eu", adică cu estimările sociale și morale ale comportamentului uman. Din această cauză, între "El" și "Supra-Eu" apar contradicții permanente și inevitabile, care se pot soluționa numai cu ajutorul lui "Eu", adică a conștiinței ce acționează conform principiului realității și caută să împace în mod rațional ambele părți aflate în conflict în așa mod, încât pasiunile lui "El" să fie satisfăcute la maximum și, totodată, să nu fie încălcate normele morale.

Starea de neliniște a individului și nemulțumirea de sine, după Freud și concepțiile neofreudiștilor, este o reflectare subiectivă în conștiința omului a luptei dintre "El" și "Supra-Eu", niște contradicții nerezolvabile sau nerezolvate între ceea ce servește ca imbold al comportării în realitate (El și ceea ce trebuie să dirijeze aceasta comportare) "Supra-Eu".

Căutând să se izbăvească de aceste stări emoționale neplăcute, omul prin intermediul "Eu"-lui elaborează în sine niște mecanisme de protecție. Enumerăm mecanismele la care individul recurge mai frecvent:

1. Negarea. Dacă realitatea este neplăcută individului, el apelează la negarea acesteia sau se străduie să reducă seriozitatea pericolului apărut pentru "Supra-Eu". Cea mai frecventă modalitate de comportare utilizată de acest gen, este neluarea în seamă, negarea criticii din partea altor persoane.

2. Reprimarea face parte din blocarea de către "Eu" a impulsurilor și a amenințărilor interioare provenite de la "Supra-Eu". În acest caz gândurile neplăcute, frământările respective sunt parcă "eliminate" din sfera conștiinței, nu au influență asupra comportării reale. De cele mai dese ori sunt reprimare acele gânduri și dorințe ce vin în contradicție cu valorile și normele morale acceptate de către individ.

3. Raționalizarea este o modalitate de justificare rațională a unor fapte sau acțiuni ce vin în contradicție cu normele etice, care provoacă tensionări, neliniște, frustrații, conflicte interioare. Cele mai tipice modalități de raționalizare sunt următoarele:

- a) justificarea propriei incapacități de a face ceva prin nedorința de a săvârși acest act;
- b) justificarea săvârșirii unei acțiuni nedorite prin împrejurări neadecvate, nefavorabile.

4. Intelectualizarea reprezintă mecanismul de soluționare a unei situații dificile, o modalitate de a ieși dintr-o stare emoțională negativă pe calea examinării *de la o parte, cu ochii altuia*

5. Proiecția. Mecanismul proiecției își manifestă acțiunea sa prin faptul că omul atribuie în mod inconștient propriile calități negative altei persoane, deseori, exagerându-le.

6. Substituirea reacției. Uneori oamenii ascund de sine motivul propriei comportări, reprimându-l prin intermediul unui motiv de tip opus, foarte pronunțat și susținut în mod conștient.

Dacă aceste și alte mecanisme de protecție nu acționează, apoi impulsurile nesatisfăcute, generate de "Ei", se resimt de către individ într-o formă codificată, simbolică, de exemplu, în visuri, erori de exprimare, glume, comportament bizar, inclusiv patologic (Freud S., 1924; Horny C., 1945 etc.).

În sensul susținerii formării culturii familiale și a necesității de autocunoaștere a individului putem apela și la teoria lui K.Rogers, reprezentant al *psihologiei umaniste*, conform căreia fiecare om posedă aspirație de cizelare și dispune de capacitatea de autoperfecționare. Conceptul central al teoriei lui Rogers a devenit unul dintre componentele structurale ale personalității, a "Eu"-lui, ce include reprezentările, ideile, scopurile și valorile, prin intermediul cărora omul se autocaracterizează și își planifică perspectivele propriei dezvoltări.

Principalele probleme pe care le conștientizează și trebuie să le rezolve fiecare om sunt următoarele:

- Cine sunt eu?
- Pentru ce trăiesc?
- Ce sa fac ca să devin cel ce vreau să fiu?

Prin urmare, chipul "Eu"-lui, ce se formează ca rezultat al propriei experiențe de viață, exercită o influență puternică asupra percepției altor persoane, a lumii acestora și, desigur, asupra estimărilor pe care le face individul vizavi de propriul comportament.

Conform teoriilor umaniste ale personalității, principala năzuință a omului o reprezintă **autoactualizarea**, care presupune scopul final al dezvoltării personalității, obținerea integrității ei în baza conștientizării și diferențierii depline a calităților sale și a corelării lor cu situația reală de viață. Autoactualizarea presupune sprijinul pe forțele proprii, activizarea lor, prezența opiniei proprii, independente privind soluționarea principalelor probleme vitale. A.Maslow susține că autoactualizarea reprezintă procesul dezvoltării continue a personalității și capacitatea individului de a realiza practic propriile posibilități.

Dacă analizăm condițiile autoactualizării și mijloacele de comportare ce o asigură în cadrul familiei, apoi ne convingem că aceasta e imposibilă în lipsa cunoașterii reciproce a partenerilor familiari, autocunoașterea individului și fără tendința spre autoperfecționare continuă și armonizarea interioară în corelație cu cea interpersonală.

Referindu-ne la necesitatea autocunoașterii, nu putem trece cu vederea **trăsăturile principale** proprii personalității ce se **autoactualizează**, evidențiate de A. Maslow:

1. Perceperea adecvată și conștientă a realității și capacitatea de a se orienta în ea. Libertatea de prejudecăți, interesul față de ceea ce e necunoscut.

2. Acceptarea propriei persoane și a altora așa cum sunt.

3. Spontaneitatea manifestărilor, simplitatea și naturalitatea acestora; respectarea ritualurilor, tradițiilor și ceremoniilor stabilite cu o doză de conformism conștient.

4. Orientarea constructivă. Personalitățile ce se autoactualizează își concentrează atenția atât la interesele și aspirațiile strict individuale, cât și la scopuri sociale mai ample. Majoritatea persoanelor ce se autoactualizează își consacră viața unei vocații.

5. Capacitatea de a privi viața cu *ochi deschiși*, de a o estima în mod obiectiv, nepărtinitor.

6. Autonomia și independența, stabilitatea la factorii ce exercită diferite influențe negative.

7. Trăirea-limită ce se caracterizează prin senzația de catharsis.

8. Prospețimea percepției, priceperea de a găsi de fiecare dată ceva nou în ceea ce e deja cunoscut.

9. Sentimentul interrelației, comunicării cu omenirea, conștientizarea propriei persoane ca cetățean al omenirii.

10. Lipsa manifestărilor de dușmănie în relațiile interpersonale. Prietenia cu alte personalități ce se autoactualizează. Spiritul democratic, de colaborare în interacțiuni, disponibilitatea de a învăța de la alții.

11. *Simțul filosofic* al umorului. Privesc la viață în general și la sine în particular cu o suficientă doză de umor.

12. Principii, norme morale, etice interioare stabile. Personalitățile ce se autoactualizează manifestă un comportament moral, percep acut binele, răul, nedreptatea, sunt orientate spre un scop pozitiv, iar mijloacele le subordonează acestui scop.

13. Manifestă creativitate, indiferent de faptul cu ce fel de activitate se ocupă.

14. Se poate manifesta nonconformist, dar echilibrat, se observă lipsa predispoziției pentru spiritul de revoltă nesăbuit.

15. Individul nu acceptă necondiționat acea cultură la care aparține după origine, ci are o atitudine critică, fiind orientat să aleagă din ea tot ce e mai valoros.

În această ordine de idei, menționăm faptul că autoactualizarea nu se poate desfășura eficient fără cunoașterea de sine, care presupune capacitatea de a ține un dialog interior, *dialogul cu sine însuși*.

Dialogul cu sine se desfășoară în timpul când nu purtăm conversații directe cu alte persoane, medităm în singurătate, analizăm faptele noastre. Autoactualizarea este un proces de dezvoltare permanentă și de realizare practică a aptitudinilor individuale.

Ea reprezintă potențialul actual al individului și ajută acestuia să renunțe la iluzii, la unele viziuni greșite despre sine și alte persoane, să se autocunoască mai profund, ceea ce asigură aplanarea și soluționarea multor conflicte interioare și, desigur, interpersonale.

Analizată din această perspectivă, o putem eficient corela cu teoria lui L.I. Bojovici cu privire la formarea capacităților de autocunoaștere, care se raportează la categoria celor psihodinamice, experimentale, structural-dinamice și cuprinde perioada de dezvoltare a personalității, începând cu copilăria preșcolară timpurie și finalizând cu vârsta adolescentină, vârsta când se formează la individ concepția despre lume, numită *poziție interioară*. Aname această poziție constituie una dintre principalele caracteristici ale personalității, premisa dezvoltării ei, care este interpretată ca o totalitate a principalelor motive ale activității umane (Bojovici L.I., 1968; Leontiev A.N., 1983; Platonov K.K.; Rubinstein S.L., 1926).

Așadar, formarea *poziției* individului presupune prezența structurilor conștiinței de sine și a structurilor opozițional-evaluative/sovestea, care asigură procesul comparării, identificării, evaluării și reevaluării trăsăturilor personalității, realizării aptitudinilor acesteia, ceea ce creează un șir de condiții favorabile pentru apariția conflictelor interioare. Cercetând conflictele interioare, S.Kartasev (1996) stabilește tipologia acestora. Cultura familiei va avea numai de câștigat dacă adulții vor cunoaște mecanismele apariției conflictelor interioare, a celor interpersonale, remediile de profilaxie și soluționare a acestora, se vor axa pe fenomenul autoactualizării.

Conflictele interioare ce apar în perioada formării personalității, ca urmare a interacțiunii tuturor factorilor dezvoltării acesteia, a autodeterminării și integrării sociale pot fi depășite numai prin intermediul autocunoașterii și aspirației spre autoperfecționare. Conflictele se clasifică în funcție de maturizarea structurilor interne ale personalității după cum urmează:

a) *Perioada de la 1 până la 1 an și 6 luni*. Perioadă calmă, fără conflicte interioare, deoarece structurile interne ale personalității nu sunt formate; este considerată biologic securizată.

b) *Perioada de la 1 an și 6 luni până la 3 ani și 6 luni*. Formarea primară a componentelor conștiinței de sine nu sunt încă evident delimitate; se dezvoltă structurile psihoemoționale.

Apar primele semne ale conflictelor interioare, legate de interacțiunea structurilor conștiinței și sfera afectivă. Structurile opozițional-evaluative practic nu sunt dezvoltate și conflictualitatea internă nu se conștientizează și nu se poate observa din exterior.

c) *Perioada de la 3 ani și 6 luni până la 12 ani*. Tempoul dezvoltării sinelui coincide cu dezvoltarea gândirii logice și a sferei cognitive. Conflictualitatea interioară este mică și e provocată mai frecvent de particularitățile dezvoltării somatice în corelație cu sfera afectivă și cea volitivă a copilului. Conștientizarea conflictualității interioare este slabă și practic nu se proiectează în exterior, cu excepția unor copii prea sensibili.

d) *Perioada de la 12 ani până la 14 ani*. Pubertatea este vârstă unor mari transformări anatomo-fiziologice, morfologice, psihice etc., care se resimt de întreaga personalitate a copilului. Către această vârstă survine o criză care, în opinia lui Bojovici, se deosebește de celelalte crize prin apariția unui nou nivel al autoconștiinței, ce se caracterizează prin necesitatea și capacitatea puberului de a se cunoaște singur pe sine. Acest moment este important, deoarece creează premisele autoafirmării, autorealizării și ale autoeducației, ceea ce, de fapt, reprezintă fundamentul autoactualizării viitorului adult.

În această perioadă de vârstă se formează poziția interioară a puberului, adică atitudinea lui față de situația obiectivă, reală ocupată în viață și situația spre care tinde el. Pubertatea este etapa formării active a sistemului de interese, de valori personale, orientări morale. Toate acestea, interacționând cu influențele venite din mediul exterior, creează dezarmonii, tensionări ce provoacă conflicte interioare care deseori au proiecție externă în comportamentul puberului.

e) Perioada de la 14 ani până la 21/24 de ani. Etapa de bază e determinată nu numai de procesele de maturizare biologică, ci și de noua situație socială a adolescenților, detașarea de familie, autodeterminarea socială, morală și profesională, creează condiții ce dau naștere conflictelor interioare. Conflictelor exterioare, la nivel interpersonal sunt provocate de contradicțiile interne. La această vârstă cercetătorii în domeniu delimitează următoarele subtipuri de conflicte interioare:

- conflictele detașării de familie;
- conflictele necoincidenței posibilităților cu exigențele mediului social;
- conflictele necoincidenței reprezentărilor personale despre sine cu reprezentările altor persoane /conflicte de ambiție;
- conflictele necoincidenței acțiunilor reale cu orientarea de principiu/ conflicte de inferioritate;
- conflictele necoincidenței reprezentărilor personale despre realitate cu realitatea concretă/ conflicte de dezamăgire.

Conflictelor interioare la această vârstă sunt foarte acute, iraționale, slab conștientizate; nu se înțeleg cauzele și mecanismele apariției și derulării lor, nu pot fi dirijate de către individ. Sunt caracteristice tranzațiile și proiectarea din interior spre exterior, se observă diverse conduite, reacții, chiar și devieri de comportament. Anume în aceste perioade complicate copiii au nevoie de înțelegere din partea părinților, de susținere morală, comunicare și relații empatice, de orientare spre interiorizarea mecanismelor, de autoperfecționare și autoactualizare.

f) Perioada de la 24 de ani până la 35 de ani. Are loc trecerea la procesul final de autonomizare a structurilor psihice și a structurilor personalității. Transferul intereselor și motivației din sfera interioară în cea exterioară, cristalizarea și stabilizarea componentelor constitutive ale personalității. Conflictualitatea interioară scade, iar la mulți indivizi chiar dispare.

g) Perioada de la 35 de ani până la 40/42 de ani. Perioadă puțin cercetată, dar empiric se poate observa o tendință de restructurare a personalității. Majoritatea conflictelor interioare se declanșează în legătură cu epuizarea posibilităților de dezvoltare și lărgire a structurilor intelectuale și trecerea la modelele stereotipice ale comportării. Principalele subtipuri de conflicte interioare la această vârstă sunt:

- conflicte ce apar în urma nerealizării potențialului intelectual;
- conflicte ce apar în urma nesolicitării aptitudinilor și posibilităților personalității;
- conflicte ce apar în urma necoincidenței scopurilor personale cu condițiile sociale reale;
- conflicte de *soveste* /de comparare a conduitei cu idealurile sale;
- conflictele de neadecvanță cu sensul vieții.

Pentru această perioadă, numită și *vârsta de răscruce a vieții omului*, sunt caracteristice formele acute ale conflictelor. Perioadele ulterioare sunt mai calme, are loc o scădere treptată și ciclică a tuturor formelor de conflictualitate internă.

O altă categorie de conflicte interioare apar în perioada restructurării personalității în legătură cu metamorfozele de vârstă. Aici pot să apară conflicte ce sunt provocate de decesul soțului sau din cauza incapacității de a interioriza rolurile sociale noi/de socri, bunici etc. Aceste conflicte se declanșează în procesul căutării sferei și spațiului de autorealizare, în urma schimbării formelor de activitate, reevaluare a valorilor, autocunoașterii și autoactualizării, schimbării anturajului, condițiilor social-economice, politice etc.

Deosebit de conflictuale sunt momentele cruciale, când individul ia decizii foarte importante pentru sine, pentru viață, carieră, care vin în contradicție cu ambianța precedentă a individului.

Dacă conflictele restructurării personalității sunt legate de aprofundarea autocunoașterii și autoactualizării, apoi conflictele de incursiune sunt provocate de factori cum ar fi:

- influențe opuse posibilităților psihice, fizice, morale și ale sistemului de valori adoptat și urmat de personalitate;
- influențe orientate spre deformarea structurilor interne ale personalității;
- influențe ce forțază integrarea personalității în anumite sisteme sociale;
- influențe ce limitează sau împiedică integrarea socială;
- influențe critice, mobilizatoare sau supramobilizatoare etc.

Situațiile conflictuale de incursiune scot în evidență indivizii sensibili sau invers, pe cei rigizi, care se conformează cu greu exigențelor sociale. Cultura individului și grija de cultivare a semenilor, a întregii familii asigură autoactualizarea, învingerea dificultăților de incursiune și a conflictelor interioare provocate de acestea, consolidează dezvoltarea personalității și statutului ei, evidențiază posibilitățile de autoperfecționare sporind

eficiența individului. După cum am observat, spectrul conflictelor interioare este foarte variat. În acest context, credem că este necesar să reliefăm un grup de conflicte intrapersonale frecvent întâlnite, care se declanșează din cauza acestora. Astfel, *conflictele de esență/sens* sunt provocate de trăirea absurdității, lipsei de sens a acțiunilor și faptelor proprii sau ale altor persoane. Criza de esență provoacă indispoziție, dezamăgire, uneori provoacă frustrare sau amenință starea sănătății psihice și fizice a individului. *Conflictele de soveste* apar în baza necoincidenței acțiunilor și faptelor individului cu sistemul de valori interiorizat și acceptat. *Conflictele de imagine* pot fi provocate de sine sau de alte persoane în baza necoincidenței imaginii proprii cu diferite structuri ideale sau modele de autoperfecționare adoptate. *Conflictele de nostalgie* apar deseori în condițiile schimbării mediului de trai sau a amintirilor din trecut, ce se proiectează în prezent și nu coincid cu realitatea.

Conflictele interioare nominalizate pot avea un caracter stabil, funcționează autonom în structura psihoemoțională a personalității și se manifestă deseori *ca fragmente* ale evenimentelor ce au avut loc anterior, *imagini ale trecutului*. În condițiile favorabile de existență, ele pot să nu se manifeste deloc sau au o derulare calmă.

Sperăm că lecturarea studiului vă va provoca o meditație profundă, o introspecție eficientă, înțelegerea mai bună a semenilor, optimizarea culturii familiei, relațiilor interpersonale și va incita o autoperfecționare continuă.

Bibliografie:

1. Allport G. Structura și dezvoltarea personalității. - București: EDP, 1991.
2. Cuznețov L.L. Etica educației familiale. - Chișinău: CEP ASEM, 2000.
3. Debesse M. Psihologia copilului. - București: EDP, 1970.
4. Grant Wendi. Rezolvarea conflictelor. - București: Teora, 1997.
5. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - Москва, 1968.
6. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-изд. - Санкт-Петербург: Питер, 2003.
7. Фрейд З. О клиническом психанализе. - Москва, 1991.

Prezentat la 12.04.2007