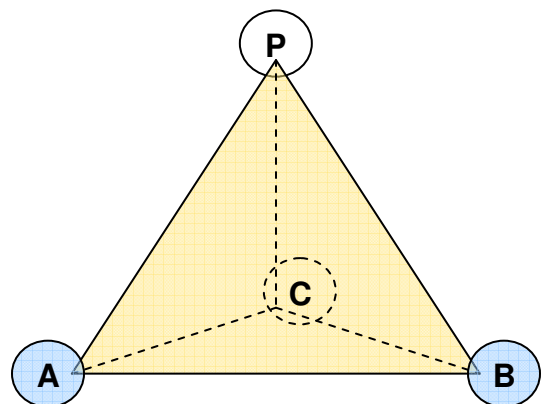


# UNIVERSUL INTERIOR

Numărul 10  
Martie 1/2009



**Colectiv de redacție:**  
*Dora Alecu*  
*Vali Beloiu*



# Cuvânt înainte

În această revistă sunt publicate articole în care fiecare este liber să-și exprime opinia, respectând opiniile celorlalți chiar dacă, poate, nu le accepta întru totul.

Specialistii sau cei cu experiența terapeutică sunt liberi să-și prezinte tehnicile sau ideile, dar îi rugăm să se concentreze asupra prezentării tehnicilor și metodelor proprii, și nu asupra combaterii metodelor și ideilor altora. Opiniile prezentate în această revistă ca sfaturi sau teorii terapeutice nu constituie consultatii medicale, nici măcar dacă sunt prezentate de specialiști. Celor care au probleme medicale le recomandăm să verifice atent informațiile primite înainte de a le aplica, dacă doresc să facă asta, și cel mai bine ar fi să apeleze la un specialist pentru consultatii și tratamente sub supravegherea acestuia.

Sperăm ca această revistă să contribuie mai ales la schimbul de informații care să-i orienteze, pe cei care au nevoie, către terapii și terapeuți care le vor ajuta să-și regasească sănătatea. Știm că există și oameni care preferă să-și asume răspunderea pentru sănătatea lor, să caute cai de autovindecare, dar reamintim că toți cei care se decid să urmeze direct sfaturile primite aici, o fac pe propria răspundere.

**Responsabilitatea asupra conținutului articolelor (text, imagini, citate, preluări, etc.) cade exclusiv în sarcina autorilor și nu a revistei sau a fondatorilor acesteia.**

**Materialele se pot reproduce parțial sau integral doar cu menționarea autorului, sursei și a linkului.**

Site:

[www.universulinterior.ro](http://www.universulinterior.ro)

Forum:

[www.universulinterior.ro/forum](http://www.universulinterior.ro/forum)

Grup de discuții:

[www.yahogroups.com/group/universulinterior](http://www.yahogroups.com/group/universulinterior)  
[universulinterior@yahoo.com](mailto:universulinterior@yahoo.com)



*Scrieți din suflet și nu din obligație,  
Citiți pentru dezvoltarea dumneavoastră universală!*

# Cuprins

<b>TERAPEUTUL SI SPIRITUALITATEA TERAPEUTICĂ .....</b>	<b>2</b>
<b>JOAO DE DEUS, OMUL MIRACOLELOR.....</b>	<b>2</b>
<i>Vali Beloiu, drd.....</i>	<i>2</i>
<b>ÎNGERI ADUCĂTORI DE SĂNĂTATE.....</b>	<b>7</b>
<i>Dora Alecu, Ph.D.....</i>	<i>7</i>
<b>TERAPII COMPLEMENTARE .....</b>	<b>9</b>
<b>„LUMINA” – SEMNIFICAȚIE CABALISTICĂ .....</b>	<b>9</b>
<i>Adrian Silvășanu.....</i>	<i>9</i>
<b>PSIHOTERAPIE .....</b>	<b>11</b>
<b>DIMENSIUNEA PSIHO SOCIALĂ A IUBIRII .....</b>	<b>11</b>
<i>Psiholog dr. Aurelia Moraru .....</i>	<i>11</i>
<b>DIMENSIUNEA PSIHO SOCIALĂ A FENOMENULUI DE ÎMBĂTRÂNIRE.....</b>	<b>17</b>
<i>Psiholog dr. Aurelia Moraru .....</i>	<i>17</i>
<b>DIVERSE.....</b>	<b>21</b>
<b>CUM POȚI SĂ SPUI NU CELUI DE LA SERVICIU .....</b>	<b>21</b>
<i>Psiholog dr. Aurelia Moraru .....</i>	<i>21</i>
<b>REGULI PENTRU ARTICOLELE REVISTEI .....</b>	<b>23</b>
<b>MULȚUMIRI.....</b>	<b>23</b>
<b>NOTA REDACTIEI.....</b>	<b>23</b>

# Terapeutul si spiritualitatea terapeutica

## JOAO DE DEUS, OMUL MIRACOLELOR

Vali Beloiu, drd.

[Vali\\_beloiu@yahoo.com](mailto:Vali_beloiu@yahoo.com)

tel. mobil 0721 266 236

Am auzit de **Joao de Deus** de la Sanda Stefan ( unul din urmasii lui Valeriu Popa, autoarea cartilor „Daruim lumina si iubire”),careia ii datorez toate randurile de mai jos.

Joao de Deus in portugheza, **John of God** in engleza, **Joao Teixeira de Farias** pe numele adevarat, este un medium ce a intemeiat o clinica numita „**Casa de Dom Inacio**” prescurtat – „**Casa**”, in America de sud, mai exact in **Brazil(ia)** localitatea **Abadiania** Statul Goias.

Cu un an in urma, nume ca Jon of God – Joao de Deus sau Abadiania imi erau total necunoscute iar locatii ca Brazilia (Brazil in limba portugheza) - tara sau Brasilia – capitala, mi se pareau cu totul si cu totul exotice si care puteau fi atinse doar in imaginatie. Acum am ajuns de doua ori in Brazil(ia), am indrumat multa lume sa ajunga acolo si am in proiect o noua vizita, doua siteuri :

- [www.johnofgod.ro](http://www.johnofgod.ro)

- [www.joaodedeus.ro](http://www.joaodedeus.ro)

o carte si un studiu stiintific aprofundat din punct de vedere sociologic, psihologic dar si terapeutic.

Prima data, in iunie 2007, cand am auzit de John of God si fenomenele aparent miraculoase ce se petrec la Clinica din Abadiania, mi-am propus sa plec de urgenta acolo. Din pacate si din fericire in acelasi timp totul mi-a fost potrivit. Probleme de serviciu, de finantare, de familie dar si altele aparute din neant m-au impiedicat sa imi indeplinesc visul. Mai mult, renuntasem

complet la acesta calatorie, cand doar 2 luni mai tarziu ma suna prietena Sanda si ma intreaba daca mi-ar place sa merg impreuna cu ea si inca 2 prieteni in noiembrie in Brazil(ia)! Desi situatia nu se scimbase nimic in ultimile 2 luni, doar doua saptamani mai tarziu eram cu viza luata si biletele in mana ceea ce ma uimise chiar si pe mine.



Am crezut ca voi pleca in sa singur pentru ca deja aparusera probleme si pentru ceilalti din grup. Singur sau nu, urma sa plec si nu-mi era frica de necunoscut. Era ca un cadou, pentru ca prima zi in Abadiania urma sa-mi sarbatoresc ziua de nastere. Intr-un final am fost in grup 22 de persoane.

Al doilea drum a venit de la sine. Din nou un telefon, din nou o propunere de calatorie . Am sovait la inceput, dar o mica coincidenta m-a convins ca este imperios necesar sa pornesc pe acest drum. Prima zi in Abadiania urma sa fie ziua lui John of God ! Si nu mai cred in coincidente !

Lucrarea de fata doreste sa prezinte in rezumatul rezumatului un fenomen sociolog la scara mondiala. Sute chiar mii de oameni din toata lumea vin saptamanal in Abadiania. Cei care ajung aici vin:

- pentru probleme fizice;
- pentru ajutor in probleme de viata;
- sau urmand cursul dezvoltarii spirituale.

In acest rezumat incerc sa prezint in cateva cuvinte locul, omul si fenomenul in sine. Un punct de vedere personal este in lucru si va reprezenta o continuare a lucrarii ce va fi prezentata anul urmator tot la conferinta ANATECOR.

Casa de Dom Inacio a fost infiintata in Abadiania in 1979 de catre Mediumul Joao Teixeira de Farias, cunoscut in intreaga lume ca Joao de Deus sau John of God, ca loc de a-si indeplini misiunea sa spirituala. Casa functioneaza ca un templu si spital spiritual unde numeroase entitati spirituale lucreaza sa vindece din punct de vedere fizic, emotional si spiritual. Casa opereaza pe baza principiilor doctrinei spiritiste, dar oricine, indiferent de credinta sau doctrina religioasa este binevenit la Casa De Dom Inacio.



Casa functioneaza cu un numar de reguli ce trebuie respectate de pelerinii sositi aici. Cele mai multe din aceste reguli au fost transmise de catre entitati in urma multor ani de munca. De-a lungul vremii au fost multe schimbari si in prezent au mai aparut si altele, chiar si intre cele doua calatorii, aceste reguli au fost completate si probabil vor mai aparea si altele in viitor.

Una din regulile principale este legata de culoarea imbracamintii.

Entitatile au cerut ca participantii sa poarte haine albe in timpul sesiunilor la Casa. Se pot purta toate culorile pe teritoriul Casei, dar daca participi la camera „curent / meditatie” atunci hainele vor fi de preferinta albe sau deschisa la culoare. Deasemenea imbracamintea trebuie sa fie confortabila.

In cadrul terapiilor de la Casa se folosesc multe instrumente si mijloace necesare procesului spiritual:

- Curent - sau meditatie;
- Suplimente passiflora - sunt pastile obtinute din plante;
- Apa binecuvintata – este o apa foarte pura si incarcata energetic;
- Pase magnetice;
- Pase spirituale;
- Interventii spirituale – sunt operatiile energetice;
- Baile de cristal – sunt bai de lumina colorata facute pe ceacre prin intermediul cristalelor de quart;
  
- Cascada – este un loc de meditatie si reculegere (vegheat de entitati);
- Supa – este o un fel de mancare distribuit la pranz

Dupa cum se vede in aceasta enumerare un loc aparte in aceasta terapie o reprezinta spiritismul. Ideea esentiala in spiritism este ca spiritele existau si inainte si dupa ce au avut existenta pamanteasca ca aceea pe care o avem noi acum. Doctrina spiritista, de asemenea mentioneaza ca putem comunica cu aceste spirite. Oamenii care pot comunica cu aceste spirite se numesc

- gratuit si este facuta din legume si paste;
- Rugaciuni.



mediumi. Exista multe tipuri de comunicare si multe tipuri de mediumi. Mediumii se afla la diferite nivele de comunicare potrivit capacitatilor sale. In Brazilia, spiritismul este practicat cu multa disciplina si devotament in multe Case sau Centre Spiritiste. Casa de Dom Inacio este unica in marime, scop si reputatie.

Joao este un medium neostenit in care se (pare ca se) intrupeaza spiritele mai multor personalitati din lumea medicala si nu numai, pornind de regele Solomon, Dom Inacio de Loiola si pana la medici din trecutul recent.

Dupa spusele celor de la Casa : „Joao de Deus este considerat in totala transa cel mai puternic, medium, atat din Brazilia cat si din intreaga lume. El este capabil sa incorporeze multe spirite incluzand pe Sfintul Ignatius de Loyola, regele Solomon, Francisco Xavier, Dr. Augusto de Almeida, Dr. Jose Valdivino, Dr. Oswaldo Cruz. Aceasta abilitate unica, ofera ocazia rara de a vorbi acestor entitati si a cere sfaturi, ajutor, legate de sanatate sau alte probleme de viata.”

Sunt foarte multi medii care ajuta la Casa. Din punct de vedere tehnic, fiecare din noi este medium. Unii si-au dezvoltat capacitatea mai mult decat altii, dar cu totii posedam aceasta capacitate la nastere. Cei mai multi medii stau in Camera Current - Meditatie unde se desfasoara activitatea. Altii in diferite locuri in camera pentru a ajuta procesul de tratare a celor care vin sa ceara ajutor.

Printre motivele aceste transformari sau chiar a vindecarii am identificat un numar de factori care provoaca sau favorizeaza schimbarea . Dintre acestia voi enumera pe cei mai importanti :

- Terapia in sine cu toate aspectele ei – discutia cu entitatile, operatiile spirituale,

Dincolo de toate aspecte teoretice ramane realitatea celor care fac acest drum initiatic la mare distanta si cu mari eforturi. Sunt pelerini care se vindeca asa cum am vazut in filmul facut de Canalul TV „Discovery” dar si personal, sunt oameni care isi imbunatatesc starea de sanatate sau sunt persoane la care nu se regaseste nici o ameliorare. Cu certitudine insa o SCHIMBARE se face in toti cei care ajung aici. Dupa doua saptamani, aflati la o margine de lume, rupti de realitate si de realitatile cotidiene in toti cei care ajung aici se produce o transformare. Am vazut medic ajuns aici ca insotitor dar care la inceput spunea ca toate aceste lucruri sunt prostii; la plecare insa isi cumpara singur cristale si iconite si invatase diverse lucruri ezoterice cum ar fi alegerea si folosirea unui pendul.

Nu in ultimul rand am vazut persoane care si-au ameliorat starea de sanatate. Pe unele din acestea l-am intervievat sau le-am inregistrat, marturiile lor fiind expresia vie a fenomenului care se intampla aici. Multi lasa aici caruciile sau carjele cu care au venit.

meditatiile, baile de cristale, pastile de pasiflora, supa energetica, vizita la cascada, etc;

- Alimentatia formata in general din legume in mare majoritate crude;
- Clima calda si placuta tot timpul anului fara diferente majore intre anotimpuri sau intre zi si noapte;

- Alitudinea mare, de 1300 de metri, desi nu este zona montana ci de podis ;
- Ruperea de activitatile cotidiene, de probleme si chiar de activitatile placute;
- Relationarea cu alte persoane cu probleme similare sau mai grave;
- Lipsa sau diminuarea mijloacelor stresante – televizor, telefon, calculator internet si chiar serviciul si familia;
- Accesul la o lume fara griji mult diferita de civilizatia occidentala;
- Solul bogat in zacaminte de quart care se regaseste chiar la suprafata;
- Chiar si schimbarea emisferei face ca totul sa se invarta „invers”etc.

Toti acesti factori vor fi tratati in amanunt si vor face subiectul urmatoarei lucrari.

Pentru a intari cele spuse in titlul doua expresii sunt relevante : „omul miracol” si „o poveste adevarata”. Atat omul John of God cat si fenomenul generat de el poate fi considerat un miracol modern, iar a putea vedea, trai si

apoi povesti aceste lucruri iesite din tiparele obisnuitei este o povete adevarata.

Atat mica mea (Imaginea 7) impartasire a acestor informatii cat si povestile unor oameni cu care am fost sau care i-am cunoscut acolo intamplator ( fie romani fie de pe alte meleaguri ) sunt povesti triste de viata dar povesti adevarate care pot fi un real indumator celor care se pot incumeta sa faca o asemenea calatorie, care este cu adevarat o calatorie initiatica. Multe din aceste povesti se regasesc inregistrate audio sau in scris si se gasesc in arhiva mea de date.

Ca o concluzie la cele scrise mai sus pot spune ca am ajuns intr-un loc unde cu siguranta dintr-un motiv sau altul se intampla „minuni”. Pentru unii aceste minuni reprezinta vindecarea bolilor, pentru altii ameliorarea suferintelor si pentru altii reprezinta evolutia spirituala.

Toti care revin din acest loc minunat duc cu ei in suflet bucuria de a fi cunoscut oameni , fapte si locuri admirabile, deoarece aici totul este la superlativ.

## ÎNGERI ADUCĂTORI DE SĂNĂTATE

Dora Alecu, Ph.D.

[dora\\_chayenne@yahoo.com](mailto:dora_chayenne@yahoo.com)

De multă vreme mă gândesc de ce uneori reușesc, prin diverse tehnici terapeutice, alteori prin simplă rugăciune să mă eliberez total și brusc de o stare de rău fizic, iar alteori nu reușesc la fel. Aș fi zis ca nu ne putem ajuta pe noi înșine pentru a ne vindeca. Dar se întâmplă atât de des ca în urma unei rugăciuni îndelungate sau a unei meditații îndelungate, sau a altei proceduri cu cristale sau implicând alte părți subtil energetice să mi se reinstaureze pur și simplu starea de bine. Suferința fizică dispare și odată cu ea revine o stare de imensă bucurie și siguranță, o claritate a faptului că nu sunt singură, ci că cineva de dincolo din sferele subtilului mă îndrumă și mă ajută în mod susținut.

De multe ori, în stări acute de suferință fizică am reușit să fac diverse terapii mai mult energetice decât fizice (bazate pe masaj sau presopunctură), căci atât permitea condiția și cel mai important, am reușit să fac aceste proceduri cam jumătate de oră.

Există un termen temporar peste care terapiile au efect sporit, vizibil în fizic, simțit și cuantificabil. De aceea fiecare terapeut își stabilește ședințele pe o anumită durată: unii fac ședințe de o oră, alții de 45 de minute. La mine am observat că dacă depășesc 20 de minute, care pentru ceea ce lucrez eu este foarte mult, se intră în alte sfere și de cele mai multe ori se simte un ajutor de însănătoșire în fizic, cu efecte imediate.

Îmi amintesc că odată am reușit să zic rugăciunea inimii câteva ore, aproape fără întrerupere. A existat un moment de la care totul devenise natural, se schimba starea de spirit, venea speranța și ce e cel mai important

venea încrederea interioară cum că primesc în mintea mea soluții perfecte.

Tot ceea ce se întâmplă trebuie legat de realitatea concretă. Noi trăim aici cu siguranță nu pentru a ne închide în noi, sau într-o cameră, sau într-o viață neplăcută. Cu siguranță scopul vieții aici este acela de a ne face mai puternici, dar în același timp sunt atâtea clipe în care bucuria ancestrală ne pătrunde. Sunt atâtea clipe în care fiecare dintre noi simte menirea sa în lanțul strămoșilor și al urmașilor. Prin urmare, tot ceea ce este cu lumea subtilă este pentru a servi lumea de aici, viața plăcută pe aceste meleaguri.

Există o limită temporară peste care se deschide și mai mult comunicarea cu forțele benefice de dincolo. Așa se întâmplă și cu procedurile terapeutice, inclusiv cu rugăciunile și meditația.

Așa s-a întâmplat și într-o noapte, când am văzut cum de fapt, toate

aceste însănătoșiri bruște, sperate dar nebănuite sunt aduse de un tip aparte de înger: *îngeri aducători de sănătate*.

Îngeri aducători de sănătate sunt rari așa putea zice, au o apariție timidă, ei nu insistă și nici nu te apără luptând. Este ca și cum vin aproape de tine, ușor ușor și dau câțiva stropi de parfum subtil înspre tine, iar acest parfum subtil te vindecă. Nu au nimic dur în ei acești îngeri, nu este în firea lor să te apere când te împiedici, când cazi, când cineva te ceartă, când cineva te atacă, ori atunci când ți se face o nedreptate. Un astfel de ajutor în vremuri grele vine de obicei de la îngeri care pot fi văzuți în acțiune într-un mod mai activ, cu deosebit de multă fermitate. Să nu mai vorbim de sabia Arhanghelului Mihail.

Îngeri aducători de sănătate sunt rari, nu-i întâlnești la tot pasul. Cei mai mulți sunt prin spitale, în unele spitale ajungând chiar să fie până la 15-20 de îngeri aducători de sănătate. De cele mai multe ori medicii lucrează nu prin forțele lor proprii, ci sunt o manifestare a puterii și cunoștințelor acestor îngeri.

Cei mai mulți dintre îngerii văzuți de oameni la trecerea din viață înspre moarte sunt de fapt îngeri aducători de sănătate și nu au de fapt nicio legătură cu trecerea dincolo.

Acești îngeri se apropie greu de tine, apropierea este foarte timidă. Nu așa știi acum să explic de ce. Este ca o barieră. Nu ei pot veni înspre noi, ci trebuie ca noi să mergem între ei. Ei nu trimit mesaje directe prin comunicare, este greu să percepi că te ajută. Devine mult mai ușor ca ei să te vindece când te rogi o perioadă, sau când aplici o altă procedură terapeutică o perioadă, cum ar

fi la mine de jumătate de ora. Este ca și cum se schimbă ceva în componența mediului dintre noi și ei, se rarefiază barierele.

Interesant este că mi-am dat seama că un astfel de înger a stat mereu urmărindu-mă și toată încercarea mea terapeutică a fost urmărită de el. Toată inspirația mea terapeutică a venit de la acest înger aducător de sănătate, atunci când reușeam să rarefiez bariera dintre mine și el. Dar nu știam de barieră, cum nu știam nici de existența acestor îngeri aducători de sănătate.



Este încă o enigmă cum pot depăși senzația de timiditate a îngerilor aducători de sănătate, cum pot deschide porțile lor către mine prin care să mă instruiască. Este clar că nu este stilul lor să forțeze și ei nu acționează în forță niciodată. Deschiderea vine întotdeauna de la noi. Iar atunci însănătoșirile sunt rapide și surprinzătoare. Efectele de însănătoșire se văd în fizic rapid și evident.

Sunt îngeri rari, puțini la număr față de numărul oamenilor pe pământ. Este o onoare să se ocupe de tine și este un exercițiu de deschidere blândă pe care trebuie să-l facem. Trebuie să arătăm perseverență în încercarea noastră de a însănătoși viața în toate aspectele ei.

## Terapii complementare

### „LUMINA” – SEMNIFICAȚIE CABALISTICĂ

Adrian Silvășanu

[Bbadrian007@yahoo.com](mailto:Bbadrian007@yahoo.com)

*Cuvântul "Lumină" trezește în mintea noastră tot felul de asocieri pozitive. Dar în Cabala, Lumina este mai mult decât orice altceva ne-am putea imagina—este, de fapt, o calitate a Creatorului însuși*

“Și Dumnezeu a spus, ‘Să fie Lumină, și a fost Lumină,’” “Lumina de la capătul tunelului,” “Ești Lumina vieții mele,” “Am văzut Lumina.” Dacă ai ține minte de câte ori auzi zilnic “lumină”, ai descoperi că se fac sute de referiri la acest termen, într-un fel sau altul.

Expresii ca “în lumina celor arătate,” “luminează-mă,” “iluminat”, “luminozitate” sunt metafore adesea utilizate pentru a descrie idei despre înțelepciune, speranță, bunătate. De obicei spunem “o persoană (i) luminată” pentru a descrie pe cineva care este înțelept, sau care are abilitatea de a vedea lumea într-un fel unic.

Ne bucurăm de lumina soarelui și ne plănuim vacanțe în locuri unde ne putem relaxa și ne putem bucura de lumină/căldură. Suntem atrași de căldura

luminii focului și ne adunăm în jurul luminii focurilor de tabără. În calitatea noastră de ființe umane, de foarte multe ori vorbim despre lumină în feluri emoționale, aproape senzuale.

Este greu de imaginat că după mii de ani de cercetări, oamenii de știință nu sunt încă siguri în privința naturii luminii. Totuși, nimeni nu contrazice faptul că lumina este izvorul vieții pe pământ.

Nu e nici o coincidență faptul că doar prin gândul despre lumină putem produce senzații așa puternice. Înțelepciunea Cabala ne învață că există într-adevăr “o lumină spirituală” care are efect asupra noastră, chiar dacă noi nu suntem conștienți de prezența acesteia. Această Lumină este atributul forței care ne-a creat – a Creatorului.

Marele cabalist din secol XVI, Isaac Luria (the Ari), a scris în cartea sa, Tree of Life(Arborele Vieții):

*"Atenție, înainte ca emanațiile să fie emise și creaturile create,  
Lumina Simplă de Sus a umplut toată existența.  
Și n-a rămas nici un loc liber, ca o atmosferă goală, un vid sau o  
groapă,  
Ci totul a fost acoperit de Lumina Simplă Infinită."*

Care e natura Luminei spirituale? Așa cum lumina fizică ne umple în modalități fizice, facându-ne să ne simțim calzi și confortabil, tot așa, Lumina spirituală ne satisface nevoile spirituale, nevoile sufletului. Cabaliștii ne explică faptul că în timp ce ne traim viața în această lume, putem să ne umplem sufletele cu Lumină spirituală și astfel să traim experiența bucuriei infinite și a împlinirii.

Pe măsură ce sufletul este cuprins de Lumină, persoana începe să simtă împărăția interioară numită "Lumea de Sus" și să perceapă fenomene dincolo de ceea ce noi cunoaștem din lumea fizică. Cum anume diferă această Lume de Sus de senzațiile noastre obișnuite? În această lume, toate percepțiile noastre se dezvoltă în mod firesc cu ajutorul celor cinci simțuri.

Și totuși, suntem afectați în mod evident de multe forțe ale naturii care sunt invizibile pentru noi. Oxigenul pe

care îl respirăm, de exemplu, este invizibil, dar fără el nu am putea supraviețui în lumea fizică. În același fel, Lumea de Sus este o zonă a realității care este imperceptibilă pentru cele cinci simțuri ale noastre, dar putem începe să o simțim pe măsură ce sufletele noastre sunt umplute de Lumina spirituală.

Dr. Jeffrey Satinover, unul dintre oamenii de știință care a făcut filmul, *What the Bleep Do We Know!?*, explică aceasta din perspective fizicii cuantice: "Teoria cuantică arată că există ceva ce funcționează dincolo de simplul mecanism, în afara lumii fizice."

Tocmai de aceea Cabala mai poartă denumirea de "înțelepciunea celor ascunse"—deoarece dezvăluie acea parte a realității care este ascunsă pentru cele cinci simțuri ale noastre. Este o metodă care ne permite nouă să ne umplem sufletele cu Lumină, și să simțim simultan atât Lumea de Sus cât și lumea noastră.

# Psihoterapie

## **DIMENSIUNEA PSIHOSOCIALĂ A IUBIRII**

*Psiholog dr. Aurelia Moraru*

*Cabinet individual de psihologie Constanta*

[aurelia.moraru@yahoo.com](mailto:aurelia.moraru@yahoo.com)

***Motto: « Viața nu e altceva decât un vis, iar dacă știți să creați o viață din iubire, visul poate deveni o capodoperă ». Miguel Ruiz***

Natura și rolul îndeplinit de iubire în viața oamenilor a primit în istoria culturii interpretări variate. Una dintre cele mai vechi interpretări este aceea mitologică-cosmologică, în care iubirea apare ca o forță cosmică grandioasă, generatoare și creatoare (Erosul orficilor, principiul organizator al Universului la Empedocle, entuziasmul eroic al lui G. Bruno, principiul unificator al ceresului și al teluricului, al finitului și infinitului în romantismul german, forța motrice și diriguitoare a evoluției la Ch. Peirce).

Distingând genuri diferite ale iubirii și considerand-o pe cea spirituală (rațională) ca superioară, numeroși gânditori i-au atribuit virtuți cognitive fundamentale (cunoașterea frumosului ideal ca atare, identificare a iubirii și cunoașterii la Platon, accesarea către culmile lumii inteligibile, beatitudinea iubirii divine la M. Ficino, libertate interioară izvorată din cunoașterea rațională, <<amor dei intellectualis>> la Spinoza, penetrarea conținutului ideal sau absorbirea în noi a lucrului cunoscut ca o contopire erotică la F. Schlegel).

Victo Hugo o considera “chiar parte din suflet. E de aceeași natură.

Dragostea e ca o scânteie divină și ca sufletul, și tot ca el e incoruptibilă, indivizibilă, nepieritoare. E un punct de foc în noi, nemuritor și infinit, pe care nimic nu-l poate mărgini și nimic nu-l poate atinge. Îl simți arzând până în maduva oaselor și-l vezi strălucind pâna în adancurile cerului”.

Acest sentiment cunoaște numeroase clasificări. Se poate vorbi de prietenie, de dragoste familială (fraternă, filială, paternă, maternă, maritală) și de dragoste religioasă (adorare, venerare).

Viața și literatura ne arată că iubirea poate fi fulgeratoare, nebună, iresponsabilă, sau dimpotrivă ascunsă, platonice, gravă, metafizică, razbunătoare. Iubirea poate fi vulgară, carnală, dar tot ea poate atinge nu o dată zonele cele mai înalte ale spiritualizării ființei umane.

Shakespeare i-a adus cel mai frumos omagiu prin “Romeo și Julieta”, piesă în care el îi surprinde esența, apropiindu-se de eroi cu dragoste, tandrețe și înțelegere, transformându-i în simbolul iubirii adolescente ce sfârșește prin sacrificiul suprem

deoarece ea nu putea fi continuată în această viață.

În opinia lui Jose Ortega y Gasset, “ o dragoste deplină, care s-a născut în adâncul unei persoane, nu poate probabil să moară. Ramâne grefată pentru totdeauna în sufletul sensibil. Circumstanțele – bunaoară departarea – îi vor putea împiedica nutrirea necesară, și atunci iubirea aceasta va pierde din volum, se va preface într-un firisor sentimental, scurta vâna de emoție ce va continua sa izvorască în subsolul conștiinței. Iubirea nu va muri, calitatea ei sentimentală dăinuie intactă. În acea profunzime radicală, persoana care a iubit continuă să se simtă absolut atașată de ființa iubită. Tema iubirii este admirabil ilustrată și în creația marelui poet și prozator român, Mihai Eminescu.

Iubirea este cea mai veche tema literară înscrisă în toate mitologiile și religiile lumii. Conform acestora, ea începe chiar din momentul Creării lumii deoarece Dumnezeu ne-a făcut din iubire. În mitologia greacă, Gea este pământul fertil, al perpetuării vieții, reprezentând partea feminină iar Uranus este cerul, puterea supremă, ce poate crea timp și spațiu.

Dacă vom reflecta asupra iubirii, vom ramâne foarte surprinși datorită complexității acestui sentiment.

Conform “Micului dicționar enciclopedic”, iubirea este “faptul de a iubi”, “sentiment erotic pentru o persoana de sex opus”, “sentiment puternic de simpatie, de admirație și de afecțiune pentru cineva”, înrudite ca sens fiind termenii “eros” și “amor”.

În “Dicționarul de filosofie”, ea apare ca “termen atribuit unui sentiment moral-estetic funciar, opus egoismului. Iubirea se manifestă în aspirația dezinteresată și pătrunsă de abnegație către obiectul său: o persoană sau o colectivitate, o idee sau o valoare, o activitate profesională sau socială. Nașterea și dezvoltarea acestui sentiment, pe plan istoric și individual, este intim legată de formarea personalității. Iubirea dintre sexe vizează persoana umană în plenitudinea sa fizică, morală și intelectuală, în frumusețea individualității sale unice și irepetabile, fiind generatoare de fericire autentică numai în această calitate.



Din punct de vedere psihologic, iubirea ia naștere printr-un fenomen de « cristalizare » care a fost descris de Stendhal( Despre iubire, 1822) și care este analizat ca o fixație progresivă a bucuriei pe care ne-o procură relațiile cu o persoană determinată ; Stendhal opune iubirea adevărată « loviturii de fulger », care cel mai adesea este destinată să dispară tot atât de repede pe cât a venit.

Din punct de vedere psihanalitic, iubirea, sentiment de atașare a unei ființe față de o alta, adesea profund, chiar violent, dar despre care psihanaliza arată că poate fi marcat de ambivalență și că,

mai ales, nu exclude narcisismul. (Dicționar de psihanaliză, Editura Universul Enciclopedic, București, 1997).

Studiul iubirii nu poate fi realizat de o singură știință, ci necesită o abordare multidisciplinară și interdisciplinară. Această calitate interdisciplinară o îndeplinește psihologia socială, știința care studiază fenomenele de graniță generate de interacțiunea dintre factorii sociali și cei psihologici.

Noi nu studiem doar iubirea de dragul iubirii, deoarece nu există raporturi fără suporturi, ci studiem și suportul acesteia, OMUL și prin aceasta personalitatea umană.

Iubirea nu se naște din senin, ci în urma interacțiunii dintre două persoane. În procesul interacțiunii, persoanele se îndreaptă una spre cealaltă cu anumite ipoteze în ceea ce privește atracția și modul în care fiecare o percepe pe cealaltă. Există o legătură inversă care animă cuplul interpersonal.

Atracția unei persoane pentru altă persoană variază în funcție de percepția pe care primul o are față de celălalt, percepția atracției celuilalt în raport cu el. Relația de atracție reciprocă este **constantă** în iubire. Cel ales este perceput ca un individ care oferă de asemenea atracție.

**Interacțiunea dintre două persoane reprezintă baza actului interpersonal, act ce definește iubirea.**

În interacțiune sunt implicate trei categorii de elemente:

1. Particularitățile psihice individuale ;

2. Ceilalți indivizi cu cerințele, motivele, atitudinile lor ;

3. Situația, contextul interacțiunii.

Capacitatea partenerilor de a se adapta unul celuilalt, ca într-un dans, interacțiunea optimă depinde de corectitudinea cu care fiecare percepe și evaluează modul cum apare în ochii celuilalt. Rezultă astfel **un ciclu de procese** : *interacțiune, modificarea partenerului, perceperea modificării, adaptarea la modificare, implicarea în relație.*

*Iubirea ca relație interpersonală cuprinde : sentimente, convingeri, reguli, motivații, valori, comportamente.*

Iubirea este o trăire foarte complexă ce apare și este întreținută prin interacțiunea și ajustarea continuă a persoanelor implicate în actul interpersonal al iubirii.

Pentru ca iubirea să fie un act de durată, este necesar ca actorii care formează cuplul iubirii să se cunoască profund, să cunoască evenimentele în mod continuu și să aibă capacitatea de a transpătrunde personalitatea partenerului prin a conștientiza sistemul cunoștințelor celuilalt. Transpătrunderea socială este rezultanta interacțiunii între cele două personalități aflate în relație și la nivelul carora se petrec o serie de procese cognitive.

Relațiile interpersonale acoperă un spectru foarte larg al atracției. Cea mai puternică emoție și relație interpersonală pozitivă este dragostea.

**Dragostea în psihologia socială.**

Dragostea a fost ignorată multă vreme de psihologia socială și a fost

tratată ca un fel de Cenușăreasă în raport cu atracția. Deși s-a aflat în conul de umbră al cercetărilor psihosociale până în 1980, interesul pentru dragoste a renăscut.

Problemele studiului științific al iubirii s-au concretizat în trei factori:

1. *Măsurarea conceptului este dificilă*
2. *Conceptualizarea și operaționalizarea au ridicat probleme*
3. *Neacordarea fondurilor pentru cercetare*

Dragostea romantică e caracterizată de intensitatea emoțională, pasională. Pasiunea e alcătuită din componente emoționale, comportamentale și "chimice" (Liebowitz, 1983).

Dragostea romantică e minunată și confuză datorită unui principiu bifactorial bazat pe teoria emoției elaborată de Schachter și Singer. Emoția implică atât trupul cât și psihicul/mintea. Iubirea romantică este o excitație psihică și o interpretare cognitivă care ne indică faptul că aceasta este dragostea.

Iubirea romantică a fost definită de **Rubin**(1973) într-u studiu temerar prin joncțiunea a trei componente:

1. *A ține la cineva*
2. *Atașamentul*
3. *Intimitatea*

În vederea cercetării, **Rubin** a creat doua instrumente de masurare a iubirii:

1. *O scală prin care a măsurat emoția iubirii*
2. *O scală prin care a măsurat atracția.*

**Relatiile de cuplu și stabilitatea lor** Psihologii sociali au reținut urmatorii **factori psihosociale** cu impact pozitiv asupra stabilității și duratei relației de cuplu:

1. Înțelegerea autentică a partenerului de cuplu
2. Împărtășirea ideilor și informațiilor
3. Împărtășirea sentimentelor profunde
4. Oferirea și primirea suportului afectiv
5. Dezvoltarea personală și ajutorul acordat partenerului în dezvoltarea sa
6. Ajutorarea partenerului de cuplu în cotidian
7. Reciprocitatea dorinței
8. Oferirea și primirea tandreței

**Iubirea, asemenea prieteniei apropiate include:**

1. Plăcerea reciprocă dintre parteneri
2. Acceptarea
3. Încrederea
4. Respectul
5. Ajutor reciproc
6. Confidența
7. Înțelegere
8. Spontaneitate( Keith Davis, 1985)

Autorul menționat mai sus, în studiul numit de el "tapiseria iubirii", afirmă că iubirea cuprinde două grupuri de factori: **pasiunea și afectiunea**. La rândul ei, pasiunea include : **fascinația, exclusivitatea și dorința sexuală.**

#### **Lungul drum al intimitatii**

Majoritatea psihologilor sociali, împărtășesc ideea că pentru inițierea și

construirea unei relații de iubire pe termen lung, partenerii cuplului iau în calcul următoarele aspecte:

- **Beneficiile prezente**
- **Anticiparea celor viitoare**
- **Evaluarea costurilor**
- **Grija pentru egalitate** (Altman, 1974, Levinger, 1980)

În urma cercetărilor efectuate, Backman(1981) și Secord și Backman(1974) au concluzionat că există câteva **etape** în dezvoltarea unei relații de iubire:

- **Etapa explorării**
- **Etapa tratativelor**
- **Etapa angajamentelor**
- **Etapa emergenței așteptărilor reciproce**

Deși viziunea și abordarea iubirii în psihosociologie sunt diferite, cercetătorii au concluzionat că pe parcursul relației au loc modificări comportamentale odată cu adâncirea și aprofundarea acesteia.

### **Intimitatea, condiția stabilității cuplului**

Intimitatea face parte integrantă din “motorul viu” al ființei umane și conferă adesea individului resurse reale de adaptare și eficiență socială. Ea asigură acțiunilor cuplului o sursă sporită de energie, rezistență crescută la stres, “imunitate psihosocială” pe scena vieții.

H.S. Kaplan considera intimitatea drept o calitate particulară a două persoane de a fi aproape sub aspect emoțional, cu alte cuvinte de a dizolva orice distanță psihologică care ar putea bara o comunicare completă și autentică.

*Intimitatea ca latură afectivă a relației de cuplu este considerată drept garanția dezvoltării și stabilității acestuia.*

*R. G. Sternberg și S. Grajek( 1984) au formulat” teoria triunghiulară a*

*dragostei”ce cuprinde următoarele componente:*

1. **Pasiunea**
2. **Cunoașterea de sine și a celuilalt**
3. **Intimitatea**

#### **Tipuri de intimitate:**

**Fuzională**, bazată pe o relație de interdependență, proprie stării de îndrăgostire și

**Matură**, care permite dezvoltarea propriei individualități și autonomiei, considerată mai avantajoasă pentru cuplu.

Armonia unui cuplu, chiar dacă se construiește pe o intimitate fuzională la începutul relației, ulterior se va menține prin stimularea și recunoașterea autonomiei partenerilor care permite maturizarea și dezvoltarea reciprocă a acestora.

Drumul către iubirea deplină, este unul greu, plin de primejdii...Când un copil învață să meargă, fiecare căzătură este un pas spre a învăța să se ridice. Copilul nu începe să meargă de când s-a născut, el trebuie să treacă prin diferite etape pentru a învăța să meargă ; același lucru e valabil și pentru iubire.

Toate experiențele în cuplu sunt pași pe Calea Dragostei. Nu poți elimina aceste etape. Uneori suntem adevărați copii și cum bine știm, înainte de a putea alerga, copilul nu poate elimina anumite trepte ale învățării, precum să se întindă pe jos, să meargă de-a bușelea, să stea în șezut, să se ridice, să cadă, să se ridice din nou... dar fiecare pas este un progres și să nu uităm că pașii mici fac schimbările mari ; chiar și eșecurile noastre ne conduc spre reușită cu condiția să învățăm din ele, să luăm lecția și să continuăm a dezvolta relații și a spera.

Cel ce nu vrea să alege, acela nu va cădea niciodată, cel ce vrea să iubească cu adevărat acela va cunoaște adevărata Dragoste. Motivul există, intenția există, sinceritatea există pentru a realiza țelul și, desigur, căderile inerente sunt de asemenea acolo, drumul continuă....

Și să nu uităm că un adevărat îndrăgostit niciodată nu se plânge. El iubește. Se simte cu adevărat bogat. Caci bogat este numai acel ce pastrează cu tărie în inima sa, dragostea pentru semenii. Atunci când devii un îndrăgostit, adevărata bătălie a început. Te lupți cu tine însuși, te reconstruiești experimentând iubirea ca pe una din cele mai înalte și profunde trăiri.

### **Bibliografie**

1. Golu, P., Fundamentele Psihologiei Sociale, Editura Ex. Ponto, Constanța, 2000
  2. Mitrofan, I., Ciupercă, C., Psihologia Relațiilor Dintre Sexe, Editura Alternative, 1997
  3. Mitrofan, L., Atracția Interpersonală, Editura Sper, București, 2002
  4. Chevalier, J., Dicționar de Simboluri, Editura Artemis, București, 1994
  5. Mic Dicționar Enciclopedic, Editura Enciclopedică Română, București, 1972
  6. Dicționar de Filosofie, Editura Univers Enciclopedic, București, 1999
  7. Dicționar de Psihologie, Editura Univers Enciclopedic, București, 2000
- Hugo, Victor, Cugetari, Editura Albatros, București, 1982

## **DIMENSIUNEA PSIHOSOCIALĂ A FENOMENULUI DE ÎMBĂTRÂNIRE**

*Psiholog dr. Aurelia Moraru*

*Cabinet individual de psihologie Constanta*

[aurelia.moraru@yahoo.com](mailto:aurelia.moraru@yahoo.com)

### *Bătrânețea este o boală naturală” (Aristotel)*

Cu secole în urmă, bătrânețea, a preocupat pe gânditori precum Cicero, Seneca, Schopenhauer. Ea a reprezentat o arie de interes și pentru artiști ca Rembrandt, Michelangelo, Filippino, Lippi, Delacroix ori scriitori ca Margaret Murray.

Începând cu sfârșitul sec. al XIX-lea și începutul sec. XX, procesele de îmbătrânire au făcut obiectul unor cercetări sistematice.

În 1903, Mecinicov a introdus conceptul de Gerontologie, care este definit ca fiind știința proceselor de îmbătrânire, ea analizând esența și cauzele îmbătrânirii la ființele vii. Etimologic, „geros” înseamnă bătrân și „logos” cuvânt, știință.

Gerontologia ca ramură a științelor experimentale, studiază procesele normale, universale și progresive. Menirea ei este aceea a rezolvării fundamentale a mecanismelor proceselor de îmbătrânire și a esenței lor, scăderea capacității de adaptare.

În 1909, Ignaz Nascher, a introdus conceptul de Geriatrie, una din ramurile medicinei, care cercetează multidisciplinar aspectele patologice, anormale, individuale, universale și prin

urmare, reversibile ale diferitelor funcții ale organismului uman. Geriatria este medicina unei grupe de vârste și ea se constituie într-o sinteză interdisciplinară cu scopul prevenirii, supravegherii, terapiei bolilor vârstnicului și bătrânului și readaptarea lor la viața socială.

Geriatria a cunoscut o dezvoltare remarcabilă și s-a impus ca o ramură distinctă a științelor medicale, în ultimele decenii. În a doua jumătate a sec. XX, perioadă ce a fost etichetată și „epoca omului bătrân”, ca rezultat al cunoașterii sistematice, interdisciplinare, s-a delimitat în cadrul medicinei, o disciplină nouă de graniță, Geriatria. La aceasta și-a adus contribuția și explozia demografică, creșterea de cinci ori în unele țări a numărului celor de peste 65 ani.

Geriatriul este în primul rând medic, rolul lui este acela de a preveni, vindeca sau ameliora suferința persoanei în vârstă. El este interesat de *cum trebuie să arate vârstnicul normal și sănătos, de modul de prezentare a funcțiilor fiziologice care să-i creeze starea de bien être* la o anumită vârstă cronologică.

Geriatria a fost definită ca o medicină a „speranței”, medicului acestei discipline revenindu-i o mare responsabilitate,

aceea a rezolvării complexe și concrete a patologiei vârstnicului cu numeroasele incidente și multe necunoscute.

Medicii români prin cercetările lor, au adus contribuții deosebite cu valoare de pionierat: Marinescu în domeniul neurologiei, Parhon în biologia vârstelor, Ana Aslan în întârzierea sau evitarea fenomenelor de îmbătrânire la vârsta a treia prin abordarea largă a perspectivei ilikibiologică. Acești cercetători au reușit ca prin eforturile de cercetare și rezultatele recunoscute pe plan național și internațional, să însufle speranță oamenilor prin concepțiile optimiste în ceea ce privește abordarea fenomenelor complexe ale procesului de îmbătrânire.

Atitudinea terapeutică este diferențiată în funcție de patologia individuală, reactivitatea și biochimismul propriu fiecărei persoane și vârsta acesteia.

Un loc deosebit îl ocupă și Psihogeriatria, care are o pondere importantă în terapia vârstnicului. Astfel, relevarea particularităților comportamentale disfuncționale și a diferitelor funcții și procese psihice ce ar putea fi ameliorate prin psihoterapie, merită a fi luate în considerare de Echipa de îngrijire a persoanei în vârstă și de familia acesteia.

Persoana în vârstă este confruntată cu o etapă de viață nouă și prin urmare, cu o nouă experiență, de aceea și efortul de adaptare la propriile transformări, la noul statut și rol, este crescut.

Structura personalității, educația, cultura, mediul, anturajul, dispariția unor persoane dragi din viață, sentimentul dispariției din conștiința altora, bolile somatice, trăirea sentimentului de inutilitate, sunt dor o parte din factorii ce

au ca impact egoismul, anxietatea socială, depresia, irascibilitatea, conflictualitatea, agresivitatea, labilitatea emoțională.

Investigarea și suportul medico-psihologic vizează în egală măsură particularitățile involuției psihice, dar mențin în același timp o atitudine plină de respect pentru resursele biopsice ale vârstnicului și încrederea în ameliorarea suferințelor prin propria mobilizare și medicația specifică. Mișcarea fizică în spațiul social și participarea activă la viața socială vin să completeze menținerea sau recupezarea biopsihosocială. Fiecare ființă umană este unică și aceasta face ca și atitudinea psihoterapeutică să fie individualizată. Pentru aceasta se are în vedere nu doar boala, ci OMUL ca întreg.

Omul și contextul formează o unitate indestructibilă, existența umană se consumă în strânsă și permanentă relație cu mediul de viață natural și social. Între om și context se stabilesc relații reciproce, interinfluențându-se.

Conceptul de îmbătrânire diferențială este relevant, un rol important jucându-l în acest sens și atitudinile de viață ale fiecărei persoane în parte. Prin urmare, determinismul îmbătrânirii este biopsihosocial ceea ce reclamă diversificarea paletei de asistență medico-psihosocială. Considerăm că un rol important îi revine și Psihologiei Sociale pentru a explica cum este modulat procesul de îmbătrânire psihologică.

Modul de îmbătrânire este influențat și de stilul interacțional al persoanei bazat pe interrelaționări nestresante, de nivelul economic și de concepția de viață în

mediul psihosocial cu privire la condiția îmbătrânirii; toate acestea sunt variabile importante ce au un impact deosebit asupra personalității persoanei în vârstă.

Atunci când avem un bătrân în propria familie, este de dorit să-i acordăm în măsura posibilităților, iubire, atenție și îngrijiri de calitate, climatul sociofamiliar fiind de neînlocuit. Astfel, aportul familiei, este cel mai important factor pe linia îngrijirii persoanei în vârstă.

Într-un studiu efectuat de Francine Ducharme (Interdisciplinarité en Gerontologie, Montreal, 1980, Sous la direction de Rejean Hebert), au fost relevați câțiva factori de mare importanță cu privire la starea de bine a vârstnicilor. Astfel, prezența legăturii soțului a fost identificată ca fiind o sursă de susținere, chiar cea mai importantă. Un factor secundar presupus ca fiind important în ceea ce înseamnă starea de bien être, dar care încă nu a făcut obiectul nici unui studiu sistematic, s-ar referi la strategiile de rezolvare a problemelor utilizate de cuplurile vârstnice, a modului de a se învoi asupra dificultăților cotidiene. Există o orientare socială ce se impune prioritar și este din ce în ce mai precisă, de a menține la domiciliu vârstnicii, făcându-se studii riguroase legate de caracteristicile susținerii familiale(suportul conjugal) și al strategiilor de rezolvare a problemelor aceste categorii de vârstă.

Cercetarea a fost realizată indirect pe un eșantion de 150 cupluri prin întrevederi structurate la domiciliu. Un total de 97 de cupluri a fost atribuit unui număr de 10 organisme, alese aleatoriu, ce au oferit diferite servicii cuplurilor vârstnice din regiune metropolitană a Montrealului.

Alte 38 de cupluri, au fost obținute prin nonutilizatorii de servicii cu ajutorul tehnicii „bulgăre de zăpadă”. O serie de chestionare au fost utilizate cu scopul de a măsura variabilele următoare: suportul conjugal(disponibilitate; reciprocitate; conflict), strategii de rezolvare a problemelor(strategia cognitivă și strategia axată pe resursele naturale și comunitare) și starea de bine(sănătatea) conceputualizată ca fenomen multidimensional incluzând autoevaluarea sănătății, satisfacția vieții și satisfacția conjugală. În plus, anumite variabile demografice și de control, așa cum sunt nivelul de stres, capacitatea fizică funcțională, nivelul suportului natural și a statutului socio-economic, au fost în mod egal măsurate în momentul acestei întrevederi. Durata interviului a fost 90 de minute și cei doi soți au fost chestionați separat prin două interviuatoare alese prin hazard.

### **Rezultatele acestei cercetări**

Datele culese au fost analizate sub diverse unghiuri și au dat loc numeroselor concluzii. Doar rezultatele cele mai pertinente ce privesc practica gerontologică vor fi aici discutate. Astfel, analizele regresiei multiple au demonstrat o contribuție semnificativă a *suportului conjugal și a anumitor strategii de rezolvare a problemelor* cu impact pozitiv asupra stării de bine a sănătății celor doi soți vârstnici. Mai precis *reciprocitatea* la nivelul suportului conjugal afectiv și instrumental a fost pozitiv asociată cu satisfacția vieții și a vieții conjugale. *Metodele cognitive* sau interne de rezolvare a problemelor, așa cum ar fi *recadrajul sau restructurarea* situației problematice și evaluarea problemei prin mecanisme active, au fost de asemenea în mod pozitiv legate de cel de al treilea

indicator al stării de bine. O constatare importantă ce se degajă din acest studiu este aceea că nici una din strategiile legate de mecanismele externe ale rezolvării problemelor sau cele legate de o cercetare de ajutor spiritual, o cercetare de susținere socială într-o rețea de prieteni, de vecini, de părinți, unde căutarea și acceptarea de ajutor aproape de resursele profesionale și comunitare, nu au fost asociate unuia sau altuia din indicatorii stării de sănătate.

În sfârșit, datele culese sugerează un efect pozitiv și semnificativ al suportului conjugal asupra mecanismelor cognitive de rezolvare a problemelor; ele înseși sunt legate în mod pozitiv de „buna stare”. Aceste rezultate sunt în acord cu recente formulări teoretice care se referă la relația între suportul social, mecanismele de rezolvare a problemelor și sănătate.

Numeroasele studii au demonstrat deja efectele nefaste pe care le poate provoca cererea sau primirea de ajutor creând o situație de nonreciprocitate. Importanța reciprocității, în special, la nivelul susținerii conjugale, pare de asemenea, după prezentul studiu, să aibă un efect direct privilegiat asupra bunăstării soților și un efect indirect, favorizând strategiile cognitive de rezolvare a problemelor.

Aceste rezultate sugerează intervenanților importanța, nu doar de a ține seama de disponibilitatea unei surse de suport, dar de asemenea, de

*reciprocitatea schimburilor (avantajelor) și a controlului în procesul de rezolvare a problemelor vârstnicilor.* Strategiile cognitive sau interne așa cum este recadrajul și evaluarea activă a problemei fiind legate de bunăstare, trebuie să dezvolte abilitățile persoanelor, menținând o relație reciprocă cu partenerul în vârstă și vor contribui, fără îndoială, la menținerea la domiciliu a acestora, favorizând responsabilități vârstnicilor și creându-le un sentiment de competență, necesar calității vieții individului și familiilor.

Știind că despre psihologia îmbătrânirii se mai pot spune încă multe lucruri, ne oprim aici cu speranța că am înțeles cât de important este a adăuga ”viață anilor, mai mult decât a adăuga ani vieții” (Moore) prin angajarea anturajului familial în acțiuni terapeutice, prin informarea corectă a familiei cu privire la modificările psihologice ale vârstnicului, modificări ce survin în mod natural în viața fiecărui OM.

#### Bibliografie:

- Șchiopu, U, Verzea E, Psihologia Vârstelor, Ed. Did. și Ped., Buc, 1981  
 Bogdan, C, Geriatrie, Ed. Medicală, Buc, 1997  
 Dumitru M, Geriatrie, Ed. Medicală, Buc, 1982  
 Interdisciplinarité en Gerontologie Sous la direction de Rejean Hebert, Montreal, 1980

## Diverse

### **CUM POȚI SĂ SPUI NU CELUI DE LA SERVICIU**

*Psiholog dr. Aurelia Moraru*

*Cabinet individual de psihologie Constanta*

[aurelia.moraru@yahoo.com](mailto:aurelia.moraru@yahoo.com)

***Persoana manipulată trăiește relațiile în disconfort, se simte supraîncărcată cu sarcini, stă peste program, muncește exagerat.***

#### **Marioneta la serviciu**

Atunci când nu mai face față, trăiește sentimentul vinovăției și are sentimentul frustrării de a fi folosită, adesea efortul ei nefiind apreciat. Are temeri în a-și exprima dezacordul în fața interlocutorului, atunci când acesta reînnoiește lista cererilor, și aceasta deoarece presupune că își va pierde relația, slujba, respectul celuilalt.

Este anxioasă și adesea se descarcă prin procesul de deplasare asupra anturajului familial sau profesional, riscând să compromită relații importante care nu au legătură cu sursa manipulării.

Cauza comportamentului de persoană manipulată rezidă în nesiguranța persoanei, ineficiența comunicării și în modelul conformist/dependent față de manipulator.

Astfel ca marele vis de a fi în siguranță și/iubită s-ar putea transforma într-un coșmar.

#### **Cum poți să spui „Nu” celui care te manipulează**

1. Observă care este obiectivul interlocutorului!
2. Definește-ți obiectivul tău!
3. Dacă între cele două obiective există diferențe, urmărește-ți propriul obiectiv!
4. Descoperă motivația interlocutorului tău!
5. Urmărește cu calm și atenție discursul și ai în vedere valorile tale!
6. Fii responsabil pentru alegerile tale!
7. În cazul în care nu ești sigur de ceea ce dorești să alegi, amână!

8. Atunci cand ești foarte stresat, evită să iei decizii! În condiții de stres, ai putea face alegeri pe care sa le regreti.
9. Dacă ai impresia ca ești în confuzie, cere explicații!
10. Folosește tehnica discului tocit în cazul în care interlocutorul insistă pe obiectivul lui. Tu vei continua să-ți susții ideile, repetând-le cu fermitate și consecvență până ce te vei face auzit. Pentru aceasta vei repeta cu calm poziția o dată și încă o dată, astfel încat interlocutorul tău va descoperi în tine ceea ce inițial nu a bănuț: o persoană puternică, rezistentă.
11. Perdeaua de fum este o altă tehnică prin care explici interlocutorului că îi înțelegi punctul de vedere, dar ca și tu ai un alt punct de vedere asupra obiectivului discutat și ți-o mentii. Aceasta tehnică va contribui la descurajarea persoanei care te manipulează, deoarece își va da seama că nu reușeste să te descumpănească.
12. Ai incredere în tine, menține-ți respectul pentru propria persoană, afirmă-te!
13. Antrenează-te, dacă este cazul, participând la workshop-uri și ședinte de consiliere!
14. Informează-te asupra tehnicilor de evitare a manipulării!
15. Fii asertiv, învață sa spui NU atunci cand este cazul!

## Reguli pentru articolele revistei

Toți cei care dorec să trimită articole pentru a fi publicate în revistă, sunt rugați să respecte câteva reguli minimale de formatare:

- Întregul document va fi redactat cu stilul *Normal* și nu va depăși 3 pagini;
- Prima linie a articolului va conține titlul lucrării, iar următoarea prenumele și numele autorului;
- Textul va fi scris cu font *Times New Roman*, dimensiune 12;
- Paragrafele succesive vor fi separate printr-o linie liberă (cu *Enter*);
- Semnele de punctuație tip *punct*, *virgulă*, etc. se pun imediat după cuvântul de dinainte, iar după urmează un spațiu liber;
- Nu folosiți excesiv punctele de suspensie (...);
- Folosirea diacriticelor este OBLIGATORIE;
- La început de paragraf, pentru indentare se folosește tasta *Tab*;
- Citatele, numele autorilor citați în cuprinsul articolului se vor formata cu *Italics*.

Articolele vor fi trimise la următoarele adrese de e-mail: [vali\\_beloiu@yahoo.com](mailto:vali_beloiu@yahoo.com) și [dora\\_chayenne@yahoo.com](mailto:dora_chayenne@yahoo.com)

## Mulțumiri

*Mulumiri tuturor celor care au scris, scriu și vor scrie articole pentru a apărea în revista Universul Interior! Mulțumiri colegilor și lectorilor de la ANATECOR. Mulțumiri colegilor și profesorilor de la Univ. Spiru Haret Mulțumim tuturor celor care ne-au stat alături de-a lungul timpului, ajutându-ne să ni se deschidă calea, să pătrundă lumina în ea, de unde să se reverse către întregul Univers! Mulțumim celor care au încercat să blocheze drumuri, căci ne-au motivat în a deschide drumuri!*

*Mulumim lui Felix care ne-a ajutat să înregistrăm și să autorizăm toate numerele on-line ale revistei Universul Interior la Biblioteca Națională a României.*

## Nota redacției

*Ne cerem scuze pentru eventualele erori legate de tehnoredactarea articolelor.*

*Preluarea articolelor publicate în Universul Interior este permisă numai cu acordul scris al revistei. Autorii articolelor sunt răspunzători pentru conținutul și originalitatea articolelor lor. Revista Universul Interior a primit aceste articole spre publicare prin e-mail de la autorii lor, fără a fi implicată nici o altă obligație din partea redacției. Dreptul de proprietate asupra textelor articolelor rămâne al autorilor și nu al redacției.*

*Responsabilitatea asupra conținutului articolelor revine exclusiv autorilor acestora.*

**Universul interior, ISSN 1842 – 8622**  
**Editura Saphira, 2007**

