STUDII ȘI ARTICOLE

Perspectivetele vieții persoanei: dezvoltarea personală și proiectul existențial de edificare a familiei fericite

Larisa CUZNEȚOV*

Abstract: *Person's life prospects: personal development and the existential project of building a happy family.* The article contains a theoretical study with praxiological implications, which elucidates a brief foray into the landmarks and possibilities of positive psychology to guide young people to personal development in the context of knowing life prospects and developing the *Existential Project to build a happy family*. The author analyzes the flexible and rigid mentality of the person, which is correlated with the perspectives of life, mentioning the strong and vulnerable aspects of the perspectives: *accentuated-positive on the past; moderate-positive on the future and moderate - hedonistic and eudaimonic on the present*. In this context, a mini-research is presented on determining the type of perspectives that prevail in young people and adults, including how they can influence building and maintaining a happy family. Next, two types of people are described, some who make maximalist choices and others who focus on satisfactory choices. It also explains the reason for the functionality of satisfactory elections. The aspects analyzed and interpreted in the study in question contributed to the determination of the conditions for the successful

* Prof. univ. dr. habil., Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, Republica Moldova.

elaboration and application of the *Existential Project for building a happy family*; of strategies/ steps to maintain it and optimize the personal efficiency of marital partners.

Keywords: *family, existential project, life prospects, flexible mentality, rigid mentality, personal development.*

Fiecare om vrea să fie fericit, însă nu există un anumit lucru care îl poate face fericit. Această tendință a omului reprezintă obiectul de studiu al *Psihologiei pozitive*, întemeiată și promovată de doi savanți remarcabili, de **M. Seligman** și **M. Csikszentmihalyi**. Psihologia pozitivă ca un domeniu relativ nou al științelor despre om și educație, are un scop nobil de a reuni cercetările psihologilor umaniști, a sociologilor, antropologilor, biologilor, geneticienilor, psihiatrilor, filosofilor și a pedagogilor, care țin de formarea și consolidarea cunoștințelor și competențelor generale ale oamenilor, pentru a determina căile ce duc la succes, bunăstare, prosperitate și înflorire, atât din punct de vedere individual, cât și cultural¹.

După cum am menționat anterior în cercetările și lucrările noastre², tendința omului spre dezvoltarea personală și autoactualizare materializată într-un plan și acțiuni concrete de autoperfecționare în multiple domenii: intelectual, moral, psihofizic, estetic, tehnologic și desigur că familial și profesional, va determina alegerile raționale, autonome, dar și de comun acord cu potențialul partener conjugal și/ sau profesional (în anumite situații) privind proiectarea perspectivelor vieții, a scopurilor, strategiilor de realizare a acestora și a obiectivelor vieții personale, inclusiv a vieții familiale.

Dezvoltarea personală pe parcursul vieții poate părea unor persoane o povară, însă, dacă acțiunile de autoperfecționare a individului se realizează într-o cheie pozitivă (în baza principiilor psihologiei pozitive), acestea, deja au devenit o convingere, deprindere, obișnuință - apoi desfășurarea procesului vizat se

¹ Charlotte STYLE, *Psihologia pozitivă. Ce ne menține fericiți, optimiști și motivați*, București, Edit. All, 2015, p. 6.

² Larisa CUZNEȚOV, *Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei*, Chișinău, CEP USM, 2008, p. 257-260; IDEM, *Familia ca Proiect Existențial. Management familial*, Chișinău, Primex Com - SRL, 2019, p. 33-35.

transformă într-un demers conștient și plăcut de descoperire și valorificare a propriului potențial, iar mintea devine flexibilă, fiind axată pe setea de cunoaștere, de creativitate și deschidere a sinelui pentru ceva nou, original și centrat pe schimbare. Evident că ne interesează condițiile edificării familiei fericite în contextul dezvoltării personale și a abordării perspectivelor vieții, de aceea vom începe acest studiu cu un postulat cunoscut din psihologia pozitivă: **abilitatea persoanei de a se adapta și a învăța este o componentă-cheie a fericirii și bunăstării psihologice**³. De obicei, oamenii cu o mentalitate flexibilă iubesc să învețe, acceptă provocările și experiențele noi, înțeleg că ratările și eșecurile sunt niște experiențe neplăcute, dar, totodată, sunt și niște oportunități de resemnificare, reevaluare a situației, de perfecționare și dezvoltare continuă⁴. Un șir de cercetători din domeniul psihologiei pozitive, printre care și C. Dweck, susțin că atunci când persoana are mintea deschisă și conștientizează potențialul său, studiază, învață și înțelege lumea în care trăiește, aceasta îi asigură sporirea competenței și eficienței, ghidează dezvoltarea și actualizarea permanentă de sine, în timp ce ideile fixe, mintea pasivă și rigidă reduc și limitează nu numai propriul potențial, dar și șansele la dezvoltare, fericire, descoperiri interesante și valoroase. În sensul dat, conchidem că este oportun să precizăm ce înseamnă o **mentalitate flexibilă** și una **rigidă**⁵.

Așadar, atunci când persoana este deschisă la idei noi, învață în permanență, se bucură de provocări și le depășește, crede în dezvoltarea abilităților, este convinsă că viața, realitățile acesteia, ea însăși și ceilalți oameni pot să se dezvolte, sunt în stare să depună efort, au succes în realizarea scopurilor și obiectivelor existențiale, în construirea relațiilor interpersonale; gândește și elaborează proiecte de viață și le valorifică cu succes, aceasta posedă o **mentalitate flexibilă**. Dacă persoana consideră că talentul și inteligența sunt numai înnăscute și nu pot fi exersate și dezvoltate, este prea

³ Charlotte STYLE, *op. cit.*, p. 9.

⁴ *Ibidem*, p. 30.

⁵ Carol M. DWEC, *The new psychology of succes*, New York, Ballantne Books, 2006, p. 30-33.

auto/critică, provocările și dificultățile o sperie, are realizări limitate, consideră că relațiile care presupun efort nu sunt suficient de bune, este convinsă că lucrurile trebuie să vină de la sine, nu se orientează spre nou, spre învățare, descoperire, creație, evită ieșirea din zona de confort propriu etc. – posedă o **mentalitate rigidă**.

Observațiile și experiența de viață, studiile științifice din domeniul vizat ne sugerează că cel mai important lucru în dezvoltarea personală constă în faptul de a fi conștient, a exersa mintea pentru a avea o mentalitate flexibilă, a avea dorința de schimbare; a fi gata pentru eforturi substanțiale moral-volitive și intelectuale. Evident că dacă omul este liber și orientat în antrenarea gândirii, a direcționării ei spre pozitivism pentru a deveni eficient în elaborarea și explorarea proiectelor noi, el are șanse mari pentru prosperare, dezvoltarea echilibrată a perspectivelor vieții, optimizarea agerimii, profunzimii, supleței gândirii și desigur că pentru a cultiva mentalitatea flexibilă și a edifica bunăstarea și fericirea, a păstra armonia interioară și cea familială.

În ceea ce privește abordarea **perspectivelor vieții**, specialiștii din domeniul psihologiei pozitive⁶ deosebesc **perspective pozitive și negative**. Acestea, influențând calitatea vieții persoanei, sunt într-o legătură strânsă cu tipul mentalității omului și pot fi ajustate la trecut, prezent și viitor⁷.

Dacă individul este o persoană cu o **perspectivă pozitivă asupra trecutului**, atunci el are amintiri plăcute și o identitate pozitivă, modelată de o copilărie și adolescență, de experiențe sănătoase, valoroase, interesante și fericite din trecutul său.

Dacă individul este o persoană cu o **perspectivă negativă asupra trecutului**, el va percepe trecutul ca pe un cumul de experiențe neplăcute, negative și nefericite, iar identitatea lui va fi modelată de amintiri regretabile și de nenumărate complexe. Cu toate că există unele opinii vizavi de faptul că oamenii axați pe o perspectivă negativă asupra trecutului sunt mai sensibili, mai delicați și mai vulnerabili, există și opinii opuse, conform cărora,

⁶ Ilona BONIWELL, *Positive Psychology in a Nutshell*, Londra, PWBC, 2006, p. 60-61; Charlotte STYLE, *op. cit.*, p. 39-41.

⁷ Charlotte STYLE, *op. cit.*, p. 40-42.

oamenii, care au trecut prin perspective și experiențe negative sunt mai rezilienți și mai volitivi, dar, uneori sunt duri, manifestă impertinență existențială⁸. Noi, însă, considerăm că dorința puternică și tendința omului de a schimba situația, condițiile, orientarea sa de principiu, de a planifica și monitoriza rezonabil acțiunile sale, autoactualizându-se, depunând voință și efort sistematic în direcția dată – fac minuni, fiind posibilă antrenarea capacității de anihilare și/sau depășire a influențelor anterioare nefaste și a dificultăților prezentului și trecutului.

Perspectiva asupra prezentului pentru mulți oameni este mult mai importantă și mai vizibilă. În acest aspect, psihologia pozitivă ne orientează asupra delimitării *persoanelor prezent-hedoniste* și a *persoanelor prezent-fataliste*⁹.

Persoanele prezent-hedoniste sunt mulțumite și bucuroase de ceea ce fac și cum fac, caută plăceri, își trăiesc clipa fericit, o savurează, sunt în totalitate prezente și se simt bine.

Persoanele prezent-fataliste se simt neajutorate, percep acut faptul că nu dețin controlul asupra vieții sale, se simt neputincioase în fața valurilor și evenimentelor vieții, care, accidental, le duc unde vor ele, deseori modelând un șir de situații dificile sau chiar, situații-limită.

În această ordine de idei și plecând de la ipoteza, conform căreia capacitatea de a explora mai activ perspectivele vieții de prezent și de viitor sunt o prerogativă doar a tinerilor, am realizat o mică cercetare pe un eșantion stratificat de 2000 de subiecți, care era compus din tineri (20-35 de ani) și adulți (35-50 de ani). Rezultatele obținute au fost următoarele:

- după cum și ne-am așteptat, tinerii au demonstrat că în marea lor majoritate sunt axați pe *perspectivele prezent - hedoniste* (59 % de subiecți). Ei au fost în stare să le explice, să le structureze după importanța lor (34% subiecți au plasat sănătatea, familia, profesia interesantă pe primul loc; 25% - au optat pentru carieră mai întâi, apoi pentru celelalte valori);

⁸ *Ibidem*, p. 43.

⁹ Larisa CUZNEȚOV, *Familia ca Proiect Existențial. Management familial...*, p. 32-35.

- 29% de tineri au optat pentru *perspective de viitor, care, la fel, aveau un caracter hedonist*;

- 12% de tineri s-au dovedit a fi orientați spre *perspective de tip prezent-fatalist*, deci aveau evident nevoie de o consiliere centrată pe dezvoltarea conștiinței și stimei de sine, formarea încrederii în propriile forțe și un ajutor orientat spre susținerea dezvoltării eficienței personale, luarea deciziilor, semnificarea după anumite eșecuri, fortificarea optimismului etc.

Cât privește adulții, opțiunile acestora au fost, practic împărțite astfel: 31% de subiecți au optat pentru perspective *prezent hedoniste*; 26% - pentru *perspective de viitor, dar cu caracter destul de moderat*; 24% au optat pentru o *perspectivă accentuat-pozitivă asupra trecutului*, iar 19% de adulți au ales *perspectiva prezent-fatalistă*.

În esență, ipoteza noastră s-a confirmat, dar considerăm necesar să realizăm unele explicații și precizări. Bineînțeles că în viața cotidiană a persoanei, orientarea exclusivă și excesivă spre oricare din aceste perspective este dăunătoare și poate aduce la aceea că hedonistul nu va avea nici o limită în trăirea plăcerilor, iar fatalistul – nu va găsi nici o motivație de a se implica mai activ și responsabil în propria existență pentru a acționa mai activ și optimist, autonom și sigur.

Întrucât este important să conștientizăm influența tuturor perspectivelor, în continuare, vom analiza *perspectiva asupra viitorului*. O persoană orientată spre viitor are anumite scopuri, obiective și o direcție clară în viață. Observațiile și investigațiile noastre, rezultatele multor cercetări sociologice și psihologice¹⁰ demonstrează că o persoană orientată spre viitor este mult mai optimistă, motivată și mai de succes. Totuși, există unele aspecte, la care trebuie să atragem atenție și pe care trebuie să le observăm și dirijăm permanent. Astfel, dacă persoana cade în extrema de a fi prea mult concentrată pe viitor sau doar pe viitor – ea își amână recompensele, plăcerile, sacrificându-și deseori relațiile personale,

¹⁰ Vezi operele citate aparținând lui Charlotte STYLE, Larisa CUZNEȚOV și Carol M. DWECK.

aspirațiile sau își subminează chiar sănătatea, ceea ce îi afectează bunăstarea psihofizică, morală, calitatea vieții și fericirea. Dacă, persoana este prea axată pe trecut, ei îi vine foarte greu să trăiască în prezent, speranța la viață și fericire sunt reduse, ea manifestă pesimism, sentimente de nostalgie, de părere de rău pentru tot ceea ce a trecut și nu mai poate fi, etc.

Cel mai potrivit și eficient aspect educativ și de autoperfecționare în acest sens, rezidă în faptul de a cultiva copiii, tinerii și pe noi înșine în direcția formării unei mentalități flexibile, conștiințe temporale optime, care ar include toate perspectivele pozitive asupra timpului și asupra vieții, inclusiv ar presupune analiza obiectivă a tuturor experiențelor. Pentru a înțelege ideea dată, vom prezenta câteva profiluri temporale de perspective optime, elaborate de Ph. Zimbardo¹¹, după cum urmează:

1. **Perspectiva accentuat-pozitivă asupra trecutului**, care ne ajută la acumularea experienței de viață și ne asigură rădăcini puternice, oferindu-ne o identitate autentică.

2. **Perspectiva moderat-pozitivă asupra viitorului**, care determină modul în care căutăm, trăim, soluționăm provocările; stabilim, definim și urmăm scopuri.

3. **Perspectiva moderat-hedonistă și eudaimonică asupra prezentului**, care reflectă plăcerea oferită de ceea ce facem, și cum facem și ne oferă energie, plăcere, interes și imbold pentru a ne mișca pe o spirală ascendentă a vieții.

În contextul aspectelor analizate în procesul investigațiilor noastre de durată privind educația pentru familie, ținem să orientăm tinerii spre abordarea familiei ca pe un *Proiect Existențial* foarte important, care ar avea la bază aceste trei tipuri de perspective, îmbinate armonios și valorificate conștient în conformitate cu principiile morale și strategiile psihologiei pozitive.

Întrucât am înțeles că dezvoltarea personală și perspectivele vieții sunt într-o strânsă legătură cu bunăstarea morală, spirituală și psihofizică a persoanei, vom stabili ce putem face pentru ca acest proiect să fie realizabil, eficient, să asigure tinerei generații și

¹¹ Charlotte STYLE, *op. cit.*, p. 39-41.

urmașilor acesteia o viață calitativă, interesantă, inclusiv bunăstarea, prosperitatea și optimismul, adică fericirea și echilibrul psihologic.

În această ordine de idei, în primul rând, trebuie să ne dăm seama că fericirea noastră este afectată de numărul de opțiuni, specificul lor și maniera în care le-am ales și le abordăm. Analiza experienței existențiale a omului și cercetările efectuate în domeniul psihologiei pozitive¹² au demonstrat că oamenii aleg mai ușor și sigur atunci când și-au stabilit și au clarificat prioritățile sale; au un număr mai mic de opțiuni și când au un timp rezonabil pentru a le explora. Așadar, persoanele care fac alegeri pot fi delimitate în două categorii: *indivizii axați pe pozițiile maximaliste* și cei *axați pe poziții satisfăcătoare*.

Alegerea maximalistă nu întotdeauna corespunde realității, ea îi va cere persoanei prea mult timp pentru informare, analize, elaborare a unor planuri, strategii, scenarii pozitive, pe când *alegerea satisfăcătoare* este una mult mai adecvată și funcțională. Aici luarea deciziilor reflectă nevoile și opțiunile conștiente, raționale, argumentate ale persoanei. Evident că uneori deciziile unui maximalist pot fi mai eficiente decât ale unui individ axat pe alegeri satisfăcătoare, însă viața arată că mai mulțumiți și fericiți de la valorificarea acestora, totuși rămân cei din urmă. În concluzie, noi optăm pentru alegeri îmbinate, adică să gândim și să *îmbinăm organic unele elemente din alegerile de tip maximalist cu unele alegeri de tip satisfăcător pentru a face alegerea cea mai potrivită/optimă*. În acest context, îndemnăm tinerii decizi să se căsătorească la discuții comune și la analize pe marginea problematicii centrate pe edificarea familiei, pe realizarea alegerilor și proiectarea eficiență a tuturor aspectelor vieții, perspectivelor, scopurilor, care presupun o coordonare, colaborare și complementaritate conștientă și coerentă de gen din partea ambilor parteneri în tot ceea ce se numește asigurarea adaptabilității, coeziunii, armoniei, *durabilității familiei și a managementului familial calitativ*, pentru a menține, a administra și a conduce cu succes familia.

¹² B. SCHWARTZ, A. WARD, J. MONTEROSSO, et al., „Maximizing versus satisfying. Happiness is a matter of choice”, in *Journal of Personality and Social Psychology*, 83/2002, p. 1181-1190; Charlotte STYLE, *op. cit.*, p. 43-45.

Evident că psihologia pozitivă studiază și *măsoară* toate fenomenele care influențează dezvoltarea personală a individului, calitatea vieții omului, începând cu sănătatea și longevitatea vieții acestuia, edificarea și menținerea unei familii armonioase, unite, apte de adaptare socială și economică; valorificarea iubirii, a atașamentului uman și, finalizând cu bucuria de la eficiența personală a membrilor adulți și minori; de la posedarea simțului umorului, a capacității de autoevaluare, actualizare de sine, dezvoltare și manifestare a rezilienței (adică a competenței de rezolvare a problemelor existențiale, restabilirea persoanei în urma traumelor psihomorale).

Toate aspectele nominalizate reprezintă indicatori esențiali ai bunăstării generale a omului, deci și a fericirii. În acest context, ținem să menționăm o constatare foarte importantă a savanților din domeniul psihologiei pozitive, care ne atenționează și asupra faptului că *o bună parte din fericirea omului este determinată genetic*¹³. Adică să înțelegem că nu numai mediul/ cultura, educația și autoperfecționarea sunt importante, dar contează și factorul biologic.

Plecând de la cele relatate anterior, vom urmări care este traseul și care sunt condițiile întemeierii și menținerii bunăstării generale a familiei, a tuturor membrilor ei, adulți și minori. Considerăm că fiecare persoană, care dorește să-și creeze o familie, este, pur și simplu, obligată să fie ea fericită și să contribuie la edificarea fericirii celor apropiați. Această axiomă poate fi abordată ca scop, ca perspectivă vitală, ca prioritate valorică și ca Proiect Existențial Uman.

Este cunoscut faptul că modelul familial și cel parental din familia de origine a persoanei au un rol decisiv în procesul de inițiere și constituire a propriei familii. Comunicarea și relaționarea eficientă, exemplul pozitiv de conviețuire al propriilor părinți, calitatea managementului familial (luarea și realizarea deciziilor), al creșterii și educației copiilor – sunt cele mai importante repere axiologice și praxiologice, de la care învață copiii noștri și pe care le urmează în viața sa adultă. Iată de ce fiecare

¹³ Charlotte STYLE, *op. cit.*, p. 9.

familist/ adult este dator să depună efort pentru a duce o viață demnă, sănătoasă din punct de vedere fizic și moral, pentru a contribui la crearea și fortificarea condiției biologice pozitive și viguroase, importantă pentru viitorii descendenți, dar și pentru sine, pentru a fi el fericit și a-i face fericiți pe ceilalți din jurul său, inclusiv pe urmași, pe cei din perspectiva lui de viitor. În esență, aceasta este axa doctrinală a lucrărilor noastre, dedicate sociopsihopedagogiei și filosofiei practice a familiei și desigur că acest postulat important ar fi o condiție centrală, chiar primordială, în elaborarea, monitorizarea și explorarea celui mai important Proiect al vieții omenești – Familia fericită.

O a doua condiție se poate rezuma la o pregătire teoretică bună în ceea ce privește cunoașterea particularităților psihologice ale persoanei, a etapelor și crizelor de vârstă, a trăsăturilor de personalitate; a posibilităților și modalităților dezvoltării eficienței intelectuale, morale, tehnologice, psihologice, spirituale, estetice etc.

O a treia condiție se configurează în jurul necesității partenerilor de a se cunoaște bine pe sine și pe celălalt, pentru a fi în stare să dezvolte punctele pozitive/ forte ale personalității, anihilându-le sau chiar lichidându-le pe cele negative, slabe.

Următoarea condiție, a patra, se poate formula în felul următor: centrarea pe un mod de viață sănătos, responsabil și demn din punct de vedere moral, fizic și spiritual.

Încă o condiție importantă o considerăm respectarea drepturilor omului, a copilului în îmbinare cu onorarea obligațiilor, orientate spre o colaborare eficientă în realizarea funcțiilor managementului familial și a educației copiilor.

O altă condiție deosebit de importantă pentru realizarea calitativă a acestui proiect grandios uman este implicarea conștientă, responsabilă, creativă și activă a ambilor parteneri conjugali în elaborarea, fundamentarea, valorificarea și monitorizarea acțiunilor, perspectivelor și strategiilor de obținere a scopului suprem: fericirea și împlinirea, armonia relațiilor și bunăstarea generală a fiecărui membru familial, a întregului sistem familial.

În concluzie, dezvoltarea personală în corelare cu o perspectivă moderat - pozitivă, axată pe prezent și pe viitor o putem

defini ca factor și/ sau condiție pentru edificarea și menținerea unei familii armonioase, durabile și fericite (acest lucru a fost evidențiat de întregul eșantion care a participat la investigație).

Bibliografie

1. BONIWELL, Ilona, *Positive Psychology in a Nutshell*, Londra, PWBC, 2006.
2. CUZNEȚOV, Larisa, *Familia ca Proiect Existențial. Management familial*, Chișinău, Primex Com-SRI, 2019.
3. IDEM, *Filosofia practică a familiei*, Chișinău, CEP USM, 2013.
4. IDEM, *Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei*, Chișinău, CEP USM, 2008.
5. DWECK, Carol, M. *The new psychology of succes*, NewYork, Ballantne Books, 2006.
6. SCHWARTZ, B., Ward, A., Monterosso, J. et al., „Maximizing versus satisfying. Happiness is a matter of choice”, în *Journal of Personality and Social Psychology*, 83/2002, p. 1178-1197.
7. STYLE, Charlotte, *Psihologia pozitivă. Ce ne menține fericiți, optimiști și motivați*, București, Edit. All, 2015.