

CUPRINS

<i>Invitație la lectură și studiu</i>	9
Capitolul 1. Introducere	
1. Clarificări conceptuale: cuplu, căsătorie, familie, psihosexologie	13
2. Relația psihologiei familiei și psihosexologiei cu alte științe ...	17
Rezumatul capitolului	20
Glosar de termeni folosiți	21
Exerciții și teme pentru seminar	21
<i>Bibliografie suplimentară</i>	22
Capitolul 2. Caracterizarea sistemului familial	
1. Familia ca sistem	23
2. Structura sistemului familial	24
3. Funcțiile familiei	27
4. Tipurile de familii	29
5. Rolurile familiale	36
Rezumatul capitolului	38
Glosar de termeni folosiți	38
Exerciții și teme pentru seminar	39
<i>Bibliografie suplimentară</i>	40
Capitolul 3. Caracteristicile vieții de familie	
1. Etapele vieții de familie	41
2. Procesele familiale	45
3. Dimensiunea afectivă a familiei	48
4. Abordarea transgenerațională a familiei	55
Rezumatul capitolului	60
Glosar de termeni folosiți	61
Exerciții și teme pentru seminar	62
<i>Bibliografie suplimentară</i>	63

Capitolul 4. Stres și traume familiale	
1. Evenimente stresante și evenimente traumatizante	64
2. Evenimentele traumatizante familiale	70
3. Trauma psihică	80
4. Efectele traumelor familiale	85
Rezumatul capitolului	86
Glosar de termeni folosiți	87
Exerciții și teme pentru seminar	87
<i>Bibliografie suplimentară</i>	88
Capitolul 5. Funcționarea familiei	
1. Familii funcționale și familii disfuncționale	89
2. Evaluarea familială	94
Rezumatul capitolului	96
Glosar de termeni folosiți	96
Exerciții și teme pentru seminar	97
<i>Bibliografie suplimentară</i>	97
Capitolul 6. Psihosexologia	
1. Scurt istoric al studiilor despre sexualitatea umană	98
2. Teorii cu privire la sexualitatea umană	100
Rezumatul capitolului	104
Glosar de termeni folosiți	104
Exerciții și teme pentru seminar	105
<i>Bibliografie suplimentară</i>	105
Capitolul 7. Dezvoltarea psihosexuală de-a lungul vârștelor	
1. Caracteristicile dezvoltării sexuale la copii și preadolescenți ...	106
2. Caracteristicile dezvoltării sexuale la adolescent	110
3. Caracteristicile psihosexuale ale adultului	119
4. Caracteristicile psihosexuale ale vârstnicului	123
Rezumatul capitolului	125
Glosar de termeni folosiți	125
Exerciții și teme pentru seminar	126
<i>Bibliografie suplimentară</i>	126
Capitolul 8. Sănătatea vieții sexuale. Tulburările psihosexuale	
1. Sănătatea vieții sexuale	127
2. Tulburările psihosexuale	128
Rezumatul capitolului	132
Glosar de termeni folosiți	133
Exerciții și teme pentru seminar	133
<i>Bibliografie suplimentară</i>	133

Capitolul 9. Metode de cercetare în psihologia familiei și psihosexologie	
1. Desenul familiei	134
2. Genograma	140
Rezumatul capitolului	147
Glosar de termeni folosiți	147
Exerciții și teme pentru seminar	148
<i>Bibliografie suplimentară</i>	148
Capitolul 10. Optimizarea relațiilor de familie	
1. Educația pentru viața de familie. Educația sexuală	149
2. Consilierea și terapia de cuplu și familie	152
Rezumatul capitolului	155
Glosar de termeni folosiți	156
Exerciții și teme pentru seminar	156
<i>Bibliografie suplimentară</i>	157
<i>Bibliografie</i>	158

CONCEPTE-CHEIE

CAPITOLUL 1

Cuplu; căsătorie; Familie; Psihologia familiei; Psihosexologie;

CAPITOLUL 2

Sistem familial; feed-back; structura familială; subsistem familial; granițe; tip de familie; copil parental; rol familial.

CAPITOLUL 3

Coaliție; comunicare analogică; comunicare digitală; diferențierea sinelui; etapă de viață familială; fuziune; intimitate; iubire; procesul proiectiv al familiei; separare emoțională; transmitere transgenerațională; triangulare.

CAPITOLUL 4

Eveniment traumatizant; familie rezilientă; traumă; țap ispășitor;

CAPITOLUL 5

Evaluare familială; Jocuri.

CAPITOLUL 6

Auto-eficiență; eros; evoluție; instinct sexual; libidou; principiul plăcerii; principiul realității; selecție naturală; sociobiologie; thanatos; zonă erogenă

CAPITOLUL 7

Complexul Oedip; complexul Electra; complexul eului; complex contrasexual.

CAPITOLUL 8

Dispareunia; frotteurism; fetișismul transvestic; nuvitism; mooning.

CAPITOLUL 9

Genogramă.

CAPITOLUL 10

Consiliere de cuplu și familie; Educație pentru viața de familie; Educație sexuală; Terapie de cuplu și familie.

© Editura Fundației *România de Mâine*, 2007
Editură acreditată de *Ministerul Educației și Cercetării*
prin *Consiliul Național al Cercetării Științifice*
din *Învățământul Superior*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
VASILE, DIANA LUCIA

Introducere în psihologia familiei și psihosexologie /
Diana Lucia Vasile. Ed. a 4-a – București: Editura Fundației
România de Mâine, 2007

Bibliogr.

ISBN 978-973-163-011-3

159.9:316.356.2+613.88(075.8)

159.922.1(075.8)

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă
și prin orice mijloace tehnice, este strict interzisă
și se pedepsește conform legii.

Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului
revine exclusiv autorului/autorilor.

Tehnoredactor: Vasilichia IONESCU
Coperta: Stan BARON

Bun de tipar: 14.11.2007; Coli tipar: 10
Format: 16/61×86

Editura Fundației *România de Mâine*
Bulevardul Timișoara nr. 58, București, Sector 6
Tel./Fax: 021/444.20.91; www.spiruharet.ro
e-mail: contact@edituraromaniademaine.ro

REZUMATE

CAPITOLUL 1

În acest capitol, am urmărit să îți ofer informațiile de bază despre cuplu, familie, căsătorie. Te rog, pune accent pe perspectiva psihologică a definirii lor. Glosarul de jos te va ajuta în acest sens. Sper că am reușit și să îți mai stimulez și interesul pentru studiul domeniului. M-am centrat și pe câteva sugestii de materii studiate de tine în anii trecuți, de unde ai mai putea avea sau lua informații despre familie și identitate sexuală. Deci, revezi cunoștințele din *Psihologia generală*, *Psihologia socială*, *Psihologia vârștelor*, *Neuropsihologie*, *Sociologie*, *Psihoterapie*, *Consiliere psihologică*. Evident, nu te oprește nimeni să citești și din medicină (sexologie!) sau drept! Mi-aș dori să rămâi cu principalele informații și definiții referitoare la conceptele de bază (la examen aceste concepte pot fi vizate în mod direct). De asemenea, în final, vei găsi câteva sugestii bibliografice, pe care le-ai putea consulta în cazul în care vrei să îți extinzi bagajul de cunoștințe.

CAPITOLUL 2

În acest capitol, am prezentat familia ca sistem, adică am pus accent pe interacțiunea membrilor familiei, pe structura acestui sistem familial, pe funcțiile și rolurile familiale. Astfel, sper să reții că:

- structura familiei, așa cum o înțelege Salvador Minuchin este alcătuită din subsisteme – cel al adulților, cel parental și cel al fratriei – și dispune de granițe – rigide, fluide sau difuze;
- există patru mari funcții ale familiei: economică, de socializare (sau educare), de solidaritate și sexual-reproductivă;
- familiile iau mai multe forme sau tipuri, clasificate după mai multe criterii; cele mai semnificative pentru noi acum sunt familiile: poligame, monogame, nucleare, extinse, monoparentale, mixte sau reconstruite, mixte etnic sau cultural, homosexuale sau în funcție de numărul de copii.
- rolurile familiale sunt de tip conjugal, parental și fratern și că ele, deși teoretic au un anumit conținut, la nivel practic, pentru fiecare persoană, iau o formă specifică. Rolurile pot fi îndeplinite excesiv sau insuficient.

CAPITOLUL 3

Acest capitol l-am dedicat câtorva elemente de viață familială. Am ales să îți vorbesc despre:

- etapele vieții de familie: etapa adultului tânăr, etapa cuplului nou căsătorit, etapa familiei cu copii mici, etapa familiei cu copii adolescenți, etapa cuibului „gol”, când copiii părăsesc familia de bază, etapa familiei cu părinți în vârstă.
- procesele familiei, unde m-am oprit asupra a două dintre ele: intercunoașterea și comunicarea, punând accent pe factorii facilitatori și inhibitori ai lor și pe importanța lor în manifestarea și păstrarea intimității.
- abordarea transgenerațională a lui Murray Bowen, una dintre cele mai cuprinzătoare abordări psihologice ale familiei. Ți-am prezentat conceptele fundamentale ale acestei orientări și o să ne folosim de ele și când vom studia metodele de cercetare în psihologia familiei, unde genograma reprezintă un instrument extrem de util. Așa că te invit să dai mare importanță acestui capitol.

CAPITOLUL 4

În acest capitol am trecut în revistă caracteristicile evenimentelor stresante și traumatizante prin care pot trece familiile, insistând asupra reacțiilor membrilor familiei și mai ales ale sistemului familial ca întreg la acestea. Cele mai semnificative evenimente traumatizante pe care le-am analizat sunt: abuzul, delincvența, decesul, separarea membrilor prin părăsire sau divorț, șomajul, sărăcia, boala unui membru. Principalele efecte ale traumelor familiale sunt: alterarea relațiilor dintre membrii familiei, alterarea ierarhiilor și a structurii de putere, patologizarea granițelor și a coalițiilor, blocarea evoluției sistemului familial, modificarea structurii familiei sau dezmembrarea familiei, perturbarea relațiilor familiei cu mediul.

CAPITOLUL 5

Am centrat acest capitol pe ceea ce înseamnă din punct de vedere psihologic funcționarea unei familii. De regulă, o familie funcțională poate fi numită și normală sau sănătoasă, deși, într-un fel sau altul,

toate familiile funcționează. De aceea, nu există criterii standard de evaluare a gradului de sănătate sau normalitate ale unei familii. Nici tu nu aș vrea să fii rigid într-o astfel de atitudine față de vreo familie. Familiile se întind pe un continuum de la funcțional la disfuncțional. Principalele repere de stabilire a funcționalității familiei atunci când faci o evaluare familială sunt (pe scurt):

1. Structura familiei ca ansamblu – toate *pattern*-urile tranzacționale alternative;
2. Flexibilitatea sistemului familial;
3. Rezonanța sistemului familial care reflectă sensibilitatea lui la nevoile fiecărui membru;
4. Contextul vieții familiei respective – factorii de stres care acționează asupra familiei, suportul familial;
5. Stadiul de dezvoltare în care se află familia respectivă și cum face față provocărilor și stadiilor specifice fiecărei etape de dezvoltare;
6. Apariția simptomului în familia respectivă și modul în care este menținută.

Pentru mai multe detalii despre jocurile psihologice dintre membrii familiei studiază analiza tranzacțională.

CAPITOLUL 6

Am debutat capitolul prin reamintirea obiectului de studiu al psihosexologiei: instinctul sexual și comportamentul sexual. Ți-am prezentat o trecere succintă în revistă a principalilor cercetători din domeniul psihosexologiei, și anume, pe Sigmund Freud, Henry H. Ellis, Richard von Krafft-Ebing, Magnus Hirschfeld, Albert Kinsey, William Master și Virginia Johnson. Apoi, am prezentat teoriile care au avut impact asupra înțelegerii instinctului sexual, prin prisma a trei perspective: evoluționistă, psihologică și sociologică. Am insistat mai mult asupra celor psihologice, organizând teoriile, din nou, în trei grupuri: teoria psihanalitică, teoria cognitivă și teoriile învățării.

CAPITOLUL 7

Am prezentat în acest capitol ce se întâmplă cu identitatea sexuală, cu manifestările sexuale de-a lungul vieții, oprindu-mă la

fiecare etapă și descriind ceea ce am considerat a fi mai important și mai interesant de știut despre sexualitatea umană. Am încercat să surprind relația dintre psihic și fizic în sfera sexualității. Astfel, la etapa copilăriei am accentuat faptul că sexualitatea se manifestă, și încă foarte puternic; că acest lucru este influențat de relațiile timpurii ale copilului cu părinții, de modul în care traversează etapele dezvoltării psihosexuale descrise de Freud, de modul în care copilul este socializat. În etapa adolescenței, am accentuat procesul cristalizării identității sexuale, subliniind rolul extrem de important pe care îl joacă aici cei doi părinți și tipul de relație pe care aceștia îl construiesc cu adolescentul. La adult, am vorbit despre diferențele dintre cele două sexe în manifestarea emoțională asociată actului sexual și am descris elementele definitorii ale actului sexual: durata, frecvența, locul, etapele, tipul și pozițiile sexuale. La vârsta a treia, manifestările sexuale se află în declin, dar poate crește nivelul intimității psihologice. Am prezentat cum arată acest fapt la cele două sexe, vorbind despre menopauză și andropauză, cu manifestările psihologice asociate lor. Dacă ești interesat să afli mai multe, consultă lucrările pe care ți le sugerez în bibliografia suplimentară de mai jos.

CAPITOLUL 8

Ți-am prezentat în acest capitol ce presupune sănătatea sexuală și care sunt tulburările sexuale. Acestea din urmă au fost împărțite în trei categorii. Prima categorie este cea a disfuncțiilor sexuale: diminuarea sau lipsa dorinței sexuale, aversiunea sexuală, dispareunia (acestea trei fiind prezente atât la bărbați, cât și la femei), vaginismul, frigiditatea și anorgasmia la femei, iar la bărbați, tulburările de potență și cea de ejaculare. A doua categorie a tulburărilor sexuale o reprezintă parafiliile: exhibiționismul, fetișismul, sadismul, masochismul, frotteurismul, pedofilia, voyeurismul, fetișism transvestic. A treia categorie este reprezentată de tulburările de identitate sexuală. Pentru a afla mai multe despre toate aceste tulburări, ți-am recomandat mai jos lucrări pe care le găsești ușor la biblioteci și chiar librării.

CAPITOLUL 9

Am surprins în acest capitol două dintre cele mai uzitate metode de studiu și de evaluare ale familiei: desenul familiei și genograma.

Desenul familiei este o probă proiectivă care ne furnizează informații despre organizarea sistemului familial, granițele acestuia, tipurile de relații dintre membri, conflictele dintre părinți și copii, conflictele fraternal etc. Principiile de bază în interpretare au în vedere caracteristicile fenomenului proiecției și se referă la următoarele caracteristici ale desenului: așezarea în pagină, dimensiune, prezența sau absența unor personaje, distanța și raportul dintre personaje, valorizarea personajelor prin mărime, culoare, detalii etc. Genograma este un instrument de reprezentare grafică a sistemului familial, în urma căruia aflăm detalii despre sistemul emoțional al familiei, nivelul de diferențiere al sinelui al membrilor familiei și putem identifica procesul de transmitere transgenerațională a *pattern*-urilor emoționale, relaționale și comportamentale.

CAPITOLUL 10

Educația pentru viața de familie și pentru viața sexuală, consilierea și terapia de cuplu și familie reprezintă astăzi niște necesități, datorate numărului mare de divorțuri, separări, schimbării de mentalitate cu privire la rolul femeii și al bărbatului în noua societate, a numeroaselor cazuri de sarcini adolescente și copii născuți și abandonați etc. Ca psihologi, avem datoria de a ne implica activ în creșterea gradului de conștientizare a acestei nevoi și a oportunității pe care educația și consilierea le oferă pentru îmbunătățirea relațiilor din cadrul familiei, pentru o mai bună dezvoltare și evoluție personală și familială. Alături de noi, medicii, asistenții sociali, părinții, profesorii pot contribui și ei la acest efort de educare. Iar atunci când educația nu mai este eficientă, consilierea și terapia pot aduce îmbunătățiri considerabile în relațiile familiale. Există mai multe orientări terapeutice, sistemică, structurală, experiențială, strategică, narativă, psihanalitică, centrată pe soluție, cognitiv-comportamentală. Fiecare este eficientă, dar, ca întotdeauna, succesul terapeutic depinde de gradul de implicare al familiei și de disponibilitatea ei pentru schimbare, pentru restructurare.

TESTE DE AUTOEVALUARE

CAPITOLUL 1

1. Definiți ce înseamnă pentru voi cuplul și familia.
2. Discutați în grupuri de câte patru persoane diferențele și asemănările dintre definițiile date cuplului și familiei.
3. Stabiliți și argumentați care ar fi vârsta potrivită pentru a întemeia o familie, pentru bărbați și pentru femei. Discutați în grupuri mici variantele voastre. Faceți un mic studiu printre cunoscuții voștri de alte vârste și comentați diferențele apărute.
4. Căutați în sursele bibliografice sugerate exemple de studii sau lucrări care să demonstreze legăturile psihologiei familiei și psihosexologiei cu celelalte științe sau domenii ale psihologiei.

CAPITOLUL 2

1. Găsește în experiența ta de viață familială exemple de *feed-back* pozitiv și negativ.
2. Caracterizează subsistemele familiei din care faci parte și tipul de granițe dintre ele.
3. Caracterizează subsistemele familiei părinților tăi (bunicii cu părinții) și tipul de granițe dintre ele. Observă diferențele care apar dintre cele două tipuri de familii. Comentează cu un coleg ceea ce ai descoperit.
4. Celibatul constituie un tip de familie? Argumentează, indiferent dacă răspunzi cu DA sau NU.
5. Cum se îndeplinesc funcțiile într-o familie monoparentală? Discută cu o colegă diferențele care apar din acest punct de vedere între familiile monoparentale cu mamă și cele cu tată.
6. Caracterizează relațiile familiale din următoarea familie: o mamă cu o fată de 7 ani este căsătorită de 2 ani cu un bărbat care vine în această căsătorie cu o altă fată de 10 ani.
7. Consideri că ar trebui inclus în tipurile de familie și concubinajul (numit și uniune liberă)? Cum ai argumenta acest lucru?
8. Care sunt, în opinia ta, comportamentele care intră în rolul conjugal al soției și care sunt cele care intră în rolul conjugal al soțului. Există diferențe? Ce fel de diferențe?

9. Cum ai descrie relațiile dintre frați, dacă într-o familie ar exista următoarea frătrie: un băiat de 17 ani, o fată de 15 ani, o fată de 9 ani și un alt băiat de 4 ani?
10. Care ar fi principalele provocări ale unei căsătorii între o româncă și un american? Dar între un român și o americană?

CAPITOLUL 3

1. Caracterizează fiecare stadiu prin care a trecut familia în care ai crescut. Stai de vorbă cu un coleg și împărtășește-ți-vă caracterizările. Observați similaritățile și diferențele dintre experiențele din fiecare stadiu aparținând celor două familii.
2. Ia-ți câteva minute pentru a viziona, în plan interior, filmul evenimentelor importante din viața familiei tale. Observă cu atenție acele resurse ale familiei care au facilitat desfășurarea evenimentelor plăcute și depășirea cu succes a celor neplăcute sau mai puțin plăcute. Listează resursele familiei tale pe o foaie de hârtie. Discută cu colegul sau colega ta de bancă resursele identificate și grupează-le după următoarele criterii: resurse umane, resurse non-umane, resurse comunitare. Stabiliți, în grupuri de câte 4, care sunt principalele caracteristici ale resurselor familiale. Realizați un poster cu aceste caracteristici (Exercițiu realizat de Elena Anghel, psiholog și consilier școlar.)
3. Stabilește stadiul în care te afli acum cu familia pe care ți-ai format-o și menționează care sunt provocările pe care le întâmpini.
4. Realizează o diadă cu un coleg (o colegă). Stați de vorbă despre orice timp de 5 minute fiecare, dar când vorbește celălalt, tu doar ascultă și observă procesul de comunicare. Adică urmărește atât CE spune, mesajul verbal, cât și CUM spune, tonul, inflexiunile, privirea, gesturile, poziția corpului. Comentați ulterior împreună care elemente ar putea facilita relațiile voastre de cuplu și care le-ar putea bloca.
5. Tu ce fel de dragoste manifesti față de partenerul (partenera) ta? Argumentează.
6. Evaluează cele nouă tipuri de intimitate (descrise de D. Bagarozzi) din cuplul tău sau al unui cuplu pe care îl cunoști bine.
7. Care crezi că este propriul tău nivel de diferențiere a sinelui? Argumentează. Apoi împărtășește acest lucru cu unul dintre colegii cu care te-ai simți confortabil făcând asta. Îți spune ceva

cea ce simți și faci în împărțire despre abilitățile și modul în care te dezvălui?

8. În ce situații te-ai distanțat emoțional de membrii familiei tale și în ce momente ai fuzionat?
9. Ce consecințe au decurs din poziția ta în fratrie?

CAPITOLUL 4

1. Analizează un eveniment stresant prin care a trecut familia ta și stabilește care au fost modalitățile de reacție ale membrilor familiei și a familiei în ansamblu.
2. Ai următorul caz: o familie compusă din mamă, tată, un băiat de 10 ani și o fată de 6 ani. Ambii părinți au serviciu, cu program de la 9 la 18. Fetița urmează să intre și ea la școală. Băiatul trece clasa a IV-a. De doi ani băiatul merge singur la școală, iar înainte mergea cu bunica. Bunica între timp s-a îmbolnăvit grav și cei doi soți au angajat o infirmieră să o ajute. Bunica locuiește separat, într-un apartament apropiat de cel al familiei. Cum credeți că va face această familie față noii schimbări?
3. Realizează împreună cu un coleg o analiză comparativă între efectele abuzului fizic asupra unui copil de 10 ani și decesul unui părinte.
4. Care crezi că ar putea fi efectele unui divorț într-o familie asupra generațiilor viitoare?

CAPITOLUL 5

1. Fă-ți o grilă de evaluare folosind elementele pe care ți le-am sugerat mai sus, care să te ajute să realizezi rapid o evaluare familială.
2. Realizează o evaluare familială a familiei tale și a colegului (colegei) tău (tale). Apoi, faceți schimb de proiecte și observați și comentați diferențele apărute.

CAPITOLUL 6

1. Un bărbat vede o femeie atrăgătoare sexual. Care ar fi mesajele pe care le-ar transmite *id*-ul său? Dar *ego*-ul său? Dar *superego*-ul?
2. Dă exemple de comportamente sexuale proprii care s-au păstrat datorită unor recompense și de comportamente sexuale care s-au stins sau pe care le-ai modelat datorită pedepselor.

3. Descrie în maxim 350 de cuvinte concepția ta cu privire la sexualitatea ta. După ce terminăm cursul, revezi descrierea și analizează dacă apar idei noi sau anumite emoții.
4. Dă-ți câteva minute în care să te așezi comod și să îți reamintești care au fost persoanele care au avut impact asupra dezvoltării tale sexuale. Cine ți-a fost model? Pe cine ai imitat? Cu cine te-ai identificat?
5. Cum ai putea explica cu ajutorul teoriei evoluționiste glumele privind atracția sexuală a bărbaților pentru femeile cu sânii mari și a femeilor pentru bărbații musculoși?

CAPITOLUL 7

1. Ce presupune, în concepția ta, a fi femeie? Dar bărbat?
2. Caracterizează prin trei sau cinci cuvinte femeile din familia ta. Apoi, procedează la fel pentru bărbații din familia ta. Observă dacă există un anume model feminin sau un model masculin. Tu te regăsești în el?
3. Te regăsești în vreunul dintre tipurile descrise de Gabriel Lavalley sau Lindei Shierse-Leonard? Ce îți spune acest lucru despre tine, despre modul în care te implici în relațiile erotico-sexuale?
4. Care este diferența dintre obținerea orgasmului și obținerea satisfacției sexuale?
5. Care sunt factorii care stimulează și cei care inhibă activitatea sexuală la adult?
6. Cum îți imaginezi că va evolua viața ta sexuală când vei ajunge la vârsta a treia? Cum ți-ai dori să fie?

CAPITOLUL 8

1. Cum arată un copil de 8 ani normal din punct de vedere sexual? Dar un adolescent?
2. Care sunt cauzele disfuncțiilor sexuale feminine?
3. La ce fel de disfuncție sexuală ne putem aștepta în cazul unui bărbat cu depresie?
4. Ce sunt parafiliile?
5. Care este diferența între fetișism și fetișismul transvestic?
6. Care este opinia ta cu privire la operațiile de schimbare a sexului?

7. Dacă ai afla că un prieten de-al tău ar fi de fapt femeie, dar și-a schimbat sexul, cum ai reacționa? Ce ai simți când vei da din nou mâna cu el, când veți bea o bere împreună, când veți face glume cu caracter sexual?

CAPITOLUL 9

1. Desenează propria ta familie. Apoi, fă schimb de desene cu un coleg sau o colegă. Interpretați-vă reciproc desenele. Apoi, stați de vorbă despre ceea ce ați aflat.
2. Analizează un desen al unei persoane necunoscute, după care verifică rezultatele cu cineva care cunoaște familia respectivă.
3. Amintește-ți o fotografie a familiei tale (cea de origine). Privește-ți cu atenție cu ochii minții fotografia. Oprește-te pentru câteva clipe asupra fiecărei persoane de acolo. Gândește-te la ea și notează toate rolurile pe care le au în familia ta: de soție/soț, mamă/tată, bunic/bunică, fiu/fiică, nepot/nepoată. Notează în dreptul fiecărei persoane ce face ea în calitate de: soție/soț, mamă/tată, bunic/bunică, fiu/fiică, nepot/nepoată. Discută cu un coleg (o colegă): Care sunt comportamentele pe care le exercită? Care sunt comportamentele specifice fiecărei persoane din familia ta? Care sunt comportamentele comune și diferențiale exercitate de persoanele de gen feminin din familia ta? Care sunt comportamentele comune și diferențiale exercitate de persoanele de gen masculin din familia ta? Care dintre aceste comportamente îți sunt caracteristice și ție? Cum le-ai „moștenit” (exercițiu adaptat după Elena Anghel, psiholog și consilier școlar).
4. Construiește-ți genograma sau ia-o pe cea pe care ai făcut-o la capitolul 3 și interpretează-o cât de aprofundat poți. După ce ai făcut tot ce ai putut, roagă un coleg să o interpreteze și el. Comentați apoi diferențele de interpretare și găsiți explicații pentru ele.
5. Realizează genograma unei persoane cunoscute, dar nu foarte apropiată emoțional de tine (pentru a-ți păstra obiectivitatea și a putea sesiza *pattern*-urile transmise transgenerațional). Care este nivelul ei de diferențiere a sinelui?

CAPITOLUL 10

1. Ia o foaie albă A4. Desenează un trifoil cu patru foi, mare (ca să ai noroc!). Pe prima petală notează trei scopuri pe care le urmărești în

familia ta (familia pe care ți-ai construit-o sau o vei construi); te rog, alege scopuri psihologice, nu materiale. În a doua petală notează 3 (sau 5) caracteristici ale tale, care crezi că te ajută în viața de familie; apoi, în cea de a treia petală, notează 3 (sau 5) caracteristici care crezi că te incomodează sau te vor incomoda în viața ta de familie (le poți numi defecte sau dificultăți). Dă foaia așa colegului sau colegei cu care lucrezi de obicei. Tu vei primi foaia ei sau a lui. Uită-te pe ea și citește cu atenție. Vei completa în a patra petală un comportament sau o serie de comportamente, care ar ajuta colegul sau colega să își atingă unul dintre scopuri, ținând însă cont de calitățile și defectele menționate. După ce completați amândoi, dați din nou foile unul altuia. Când vei primi propria foaie, citește întâi sugestia făcută de coleg(ă) și apoi construiește tu o serie de acțiuni concrete care te vor ajuta să îți îndeplinești scopurile propuse. Apoi stați de vorbă despre ce ați scris și analizați împreună soluțiile (Exercițiu adaptat după un altul al Laurei Năstase, prep. univ. la Facultatea de Psihologie din Brașov.)

2. Analizează împreună cu un coleg următoarele afirmații referitoare la atitudinea părinților:

- Un copil nu poate lua decizii pentru că nu are maturitatea necesară;
- Un copil poate lua decizii dacă este bine informat.

Argumentează afirmația cu care ești de acord (Adaptat după un exercițiu din lucrarea *Consiliere familială*, a autorilor Șoitu, L., Vrăjmaș, E., Păun, E., 2001).

3. Imaginează un program de educație pentru viața de familie în liceu. Ce ai face?
4. Construiește un program de educație sexuală la școala primară sau gimnaziu. Ce ai face?
5. Care ar fi cele mai importante subiecte de discutat la un curs de educație sexuală pentru adulți?
6. Tu ai apela la vreun consilier marital? Argumentează.
7. Dacă ar fi existat posibilitatea, pentru ce problemă te-ai fi adresat unui terapeut de familie dacă ai fi fost în locul părinților tăi?
8. Care sunt diferențele dintre consilierea și terapia de familie?