

# empatia

– consilierea biblică în biserică



Lena și Otto Rimăs

# empatia

consilierea creștină  
în biserică

# empatia

consilierea creștină  
în biserică

Lena și Otto Rimăs



Traducere după manuscrisul în limba suedeză intitulat  
*Empati - själavård i församlingen* de Lena și Otto Rimås  
Copyright © 2005 Lena și Otto Rimås, Mariannelund,  
Suedia

Dacă nu există alte precizări, citatele biblice sunt luate  
din Sfânta Scriptură, traducerea D. Cornilescu.

Drepturile de autor pentru ediția în limba română:  
© 2001, 2005 Lena și Otto Rimås, Mariannelund, Suedia  
și Colegiul Biblic Est European, Oradea, România  
Toate drepturile rezervate.

A doua ediție în limba română revizuită și adăugită,  
publicată de COLEGIUL BIBLIC EST EUROPEAN  
Str. Meiului nr. 4, 410 583 Oradea, România  
Tel. (0259) 477 099, (0359) 410 508  
Fax (0359) 410 509  
E-mail: [eebc@rdslink.ro](mailto:eebc@rdslink.ro), Web: [www.eebc.rdsor.ro](http://www.eebc.rdsor.ro)

Traducerea: *Sanda Ghiurău*  
Editarea: *Estera Durne*  
Coperta: *Joakim Strandh*  
Tehnoredactarea: *Ionel Socaciu*

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale  
LENA și OTTO, RIMĂS**

**Empatia - Consilierea creștină în biserică /**  
Lena și Otto Rimås -  
Oradea: Colegiul Biblic Est European, 2001  
p. 192; 20,5 cm - (Credința în acțiune)  
**ISBN 973-85068-6-7**

Tipărită în România de Tipografia Leș  
440 097 Satu Mare, Str. Arenei 16  
Tel. (0261) 768 352



*Credința în acțiune* este o serie de cărți despre viața creștină, scrise de Lena și Otto Rimâș, profesori ai unui colegiu suedez. Ei sunt profesori asociați la Colegiul Biblic Est European din Oradea, dar sunt invitați să predea și alte cursuri în România. Dintre cursurile pe care ei le predau amintim: *Ucenicizarea*, *Acțiunea socială creștină*, *Consilierea*, *Conducerea* și *Pedagogia creștină*.

*EMPATIA – Consilierea creștină în biserică* este cea de-a treia carte din această serie. Prima este *Chemarea și... viața eliberată*, iar *Creștinism practic* este cea de-a doua. *Credința crescândă* și *Păstorul* sunt alte două titluri publicate în această serie.

Fondurile obținute din publicarea acestor cărți vor fi folosite pentru susținerea activităților Colegiului Biblic Est European.

Cărțile pot fi comandate la:

COLEGIUL BIBLIC EST EUROPEAN  
Str. Meiului nr. 4, 410 583 Oradea, România  
Tel. (0259) 477 099, (0359) 410 508  
Fax (0359) 410 509  
E-mail: [eebc@rdslink.ro](mailto:eebc@rdslink.ro)  
Web: [www.eebc.rdsor.ro](http://www.eebc.rdsor.ro)

Fotografiile aparțin după cum urmează:

Tomas Karlsson, paginile: 30 , 44, 76, 112, 142, 156, 170,  
185, 210, 224.

Otto Rimås, paginile: 17, 25, 56, 2, 70, 106, coperta.

Jakob Møllergård, pagina 91.

Mikael Jägerskog, pagina 191.

Vinieta „urme de pași”:

Ron Wheeler, SUA, <http://www.cartoonworks.com>.

Toate celelalte ilustrații: Lena și Otto Rimås.

Toate fotografiile și ilustrațiile au fost folosite cu permisiunea autorilor lor.

*Pentru  
toți prietenii noștri români  
care ne-au primit cu brațele deschise,  
ne-au lărgit perspectivele și  
ne-au arătat dragoste și înțelegere.*

# Cuprins

|   |    |
|---|----|
| <b>Cuvânt înainte</b>                       | 11 |
| <b>Această carte...</b>                     | 13 |
| <b>1. Bazele consilierii</b>                |    |
| Consilierea – o nevoie                      | 15 |
| Consilierea – ce este ea?                   | 18 |
| Imagina de sine și valoarea omului          | 22 |
| Consilierea și purtarea de grijă în Biblie  | 26 |
| Isus – Modelul nostru                       | 31 |
| Cele patru atitudini de bază                | 34 |
| Empatia                                     | 37 |
| Empatia contextuală                         | 40 |
| Adâncimile vieții omului                    | 44 |
| <b>2. Consilierul – un slujitor</b>         |    |
| Consilierea creștină – patru caracteristici | 50 |
| Premise unice                               | 51 |
| Scopuri unice                               | 52 |
| Resurse unice                               | 53 |
| Forțe motrice unice                         | 54 |
| Consilierul – un instrument al lui Dumnezeu | 56 |
| Măgarul – un model                          | 60 |
| Consilierul – un „semen profesionist”       | 63 |
| Principiul slujirii                         | 67 |
| Consilierea și rugăciunea                   | 73 |

### 3. Perspective importante în consiliere

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Sistemul – o teorie a colaborării | 78  |
| Punctele de echilibru             | 83  |
| Legăturile și libertatea          | 86  |
| Loc pentru sentimente             | 92  |
| Cercul vicios al fricii           | 95  |
| Mecanisme de apărare              | 98  |
| Negarea                           | 100 |
| Înlăturarea                       | 100 |
| Transferarea                      | 101 |
| Regresia                          | 101 |
| Raționalizarea                    | 102 |
| Proiecția                         | 103 |
| Intelectualizarea                 | 103 |
| Timpul-ceas și timpul-proces      | 105 |
| Cronica și drama                  | 108 |

### 4. Bazele conversației în consiliere

|  |     |
|--|-----|
| Comunicarea în consiliere                  | 110 |
| Trei roluri relaționale                    | 113 |
| Ținta și scopul conversației               | 117 |
| Promisiunea tăcerii                        | 120 |
| Diferite tipuri de conversație             | 123 |
| Conversații de sprijinire                  | 123 |
| Conversații de întărire a imaginii de sine | 124 |
| Conversații de conștientizare              | 127 |
| Diferite conversații – o imagine           | 129 |
| Condițiile exterioare ale conversației     | 131 |
| Origine-soluție                            | 134 |
| Importanța cuvintelor                      | 137 |
| Îndrumarea                                 | 140 |

## **5. Relația de consiliere**

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Pozițiile vieții             | 144 |
| „Fereastra” consilierii      | 148 |
| Apropiere și distanțare      | 152 |
| Ascultarea                   | 155 |
| Punerea întrebărilor         | 162 |
| Oglindirea ca metodă         | 166 |
| Mărturisirea și iertarea     | 168 |
| Harul                        | 176 |
| Dorințe rănite și împăcate   | 179 |
| Mângâierea                   | 183 |
| Numirea și reformularea      | 187 |
| Mesajul ochilor              | 190 |
| Subapreciere și generalizare | 194 |
| Transferarea - un risc       | 197 |
| Cum să ai suficientă putere  | 199 |
| Epuizarea                    | 201 |

## **6. Provocarea bisericii**

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Echipa de consiliere în biserică | 209 |
| Ziua de mâine, astăzi            | 219 |
| Așa mergem mai departe           | 223 |
| Identificarea nevoilor           | 225 |
| Găsirea ideilor sau a soluțiilor | 226 |
| Pregătirea                       | 227 |
| Lucrarea propriu-zisă            | 227 |
| Apa vie                          | 228 |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>Bibliografie selectivă</b> | <b>231</b> |
|-------------------------------|------------|

# Cuvânt înainte

La începutul slujirii mele la Comunitatea Regională Penticostală Oradea, unul dintre pastorii foarte influenți și apreciați în țară și peste hotare m-a întrebat: „Ce faci?, Cum ești?”. I-am răspuns: „Sunt bine și tot ascult în fiecare zi pe cei ce se confruntă cu probleme...” Replica aceluia slujitor al lui Dumnezeu a fost: „Asta-i o lucrare deosebită!” Și acum, după aproape trei ani de la acea întâlnire, îmi stăruie în minte și inimă spusele aceluia pastor și înțeleg tot mai mult că a-i asculta și a-i ajuta pe oameni este o lucrare cu totul deosebită.

*Empatia - Consilierea creștină în biserică* este cartea care merge mai departe și ne învață cum, când și unde să ascultăm, cât și modalitățile în care putem să-i ajutăm pe oamenii care trec prin probleme și prin perioade de criză în viețile lor.

Într-o societate în care individul este orientat tot mai mult spre sine și mereu mai egoist există o nevoie din ce în ce mai acută ca fiecare om „să fie văzut și să vadă, să fie auzit și să audă, să fie recunoscut și să recunoască, să fie respectat și să respecte, să fie implicat și să implice.”

Cartea de față este scrisă de Lena și Otto Rimås, o familie de profesori suedezi pe care i-am întâlnit în urmă cu ani de zile la mai multe conferințe. Apoi am putut să-i cunosc mai îndeaproape lucrând împreună la Colegiul Biblic Est European din Oradea. De asemenea

i-am văzut slujind în bisericile din Suedia și mai ales la Colegiul Biblic din Mariannelund. Atât în țară la ei cât și la noi, oriunde i-am întâlnit, m-am simțit minunat, ca în prezența unor oameni gata să asculte și să-ți ofere sfatul cel bun.

Anul trecut s-a tradus prima lor carte în limba română, *Chemarea și... viața eliberată* și nu de mult a apărut ce-a de-a doua, *Creștinism practic*. Iată că acum ne este disponibilă cea de-a treia carte a lor, care ne duce pe un tărâm încă nou pentru bisericile evanghelice din România, și anume, acela al consilierii spirituale.

Cunoscându-i pe acești oameni minunați, cu o inimă mare pentru România și lucrarea de aici, știu că cele scrise în *Empatia - Consilierea creștină în biserică* își au originea în inimă și în multa lor experiență acumulată în lucrarea de consiliere. Materialul din această carte este o provocare pentru fiecare creștin de a fi un consilier pentru cei de lângă el. Detaliile unei consilieri reușite, exemplele, etapele consilierii, toate sunt de mare ajutor pentru cel interesat de această latură a lucrării lui Dumnezeu.

Vrei să fii un sfetnic bun? Fii gata să ascuți! *Empatia - Consilierea creștină în biserică* te învață cum să ascuți și apoi cum să sfătuiești. Citește-o cu atenție!

*Pastor Nelu Moldovan*

## Această carte...

Această carte se referă la grija față de om, ca individ. Biserica lui Isus Cristos are o responsabilitate specială, aceea de-a împlini nevoile oamenilor și de a-L prezenta pe Cristos în viața de zi cu zi. Consilierea este una dintre modalitățile prin care putem veni în ajutorul oamenilor din vremea noastră. Chiar și în biserică există o mare nevoie de sfătuire, sprijin și ajutor. Lucrarea de îngrijire și consiliere este una dintre marile sarcini ale bisericii și, prin urmare, o mare provocare.

*Empatia - Consilierea creștină în biserică* este un îndrumător atotcuprinzător în consiliere, bazat pe principiile Cuvântului lui Dumnezeu. Se adresează tuturor membrilor bisericii interesați de consiliere și care au o dorință de a-i sluji pe alții.

Cartea tratează bazele consilierii, avându-L pe Isus drept marele exemplu. Ea explică sarcina și rolul consilierii și prezintă perspective extrem de importante cu

privire la ce este consilierea. Descrie conversațiile care au loc în timpul consilierii și diferite aspecte ale relației în consiliere. De asemenea, această carte încurajează biserica să-și dezvolte propria lucrare de consiliere.

Scopul acestei cărți este să-l ajute pe cititor să cunoască mai bine omul, să-și îmbogățească cunoștințele despre consiliere și, de asemenea, să încurajeze intensificarea eforturilor bisericii pentru această lucrare. Speranța noastră este că *Empatia – Consilierea creștină în biserică* va fi de folos celor ce vor să lucreze ca și consilieri în biserică. De asemenea, va fi de ajutor bisericii, în eforturile ei de a-și dezvolta o lucrare de consiliere mai bogată.

Pentru a face cartea cât mai practică și aplicabilă, la sfârșitul fiecărei secțiuni vă propunem o modalitate care să vă ajute să aprofundați și mai mult conținutul ei prin întrebări pentru discuții aflate sub titlul „Mergeți mai departe”.

Consilierea creștină își are originea în însăși lucrarea lui Isus și în părtășia Bisericii primare, caracterizată de purtarea de grijă.

Fără îndoială, consilierea creștină va avea o mare însemnătate în definirea rolului și a sarcinii bisericii în societatea de mâine; cu toate acestea, consilierea creștină este înainte de toate, o sarcină centrală a bisericii de azi.

*Lena și Otto Rimås*

# Capitolul 1

## Bazele consilierii

### Consilierea – o nevoie *„slujirea aproapelui nostru”*

E minunat să fii om. De asemenea, este greu și dureros. Este limpede pentru noi toți că avem nevoie de ajutor când trecem prin neazuri. De aceea, ne dăm seama că uneori trebuie să fim în preajma altora și să-i ajutăm. Prin îngrijiri atente și întâlniri regulate putem fi alături de persoana în nevoie, ajutând la eliberarea și dezvoltarea ei și binecuvântându-ne unii pe alții.

„Scapă-ne că pierim”, au strigat ucenicii către Isus atunci când viața le era într-un mare pericol și n-au văzut nici o posibilitate de-a se descurca singuri (Matei 8:25). Același strigăt după ajutor vine astăzi din partea

multor oameni din întreaga lume. În societatea noastră modernă, presiunea asupra vieții tinde, mai degrabă, să crească decât să se micșoreze. Singurătatea, diferite lupte și îngrijorările vieții duc la creșterea nevoii de ajutor și sprijin.

Astăzi, mulți oameni simt o mare nevoie de-a găsi pe cineva, care să-i asculte. Nu-i nimic nou. Pe vremea lui, Iov a strigat la fel: „Oh, de aş găsi pe cineva să mă asculte!” (Iov 31:35a). A întâlni și a înțelege omul ca individ, a discuta cu el și a-l asculta este una dintre cele mai mari provocări și sarcini ale bisericii de azi.

„Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe singurul Său Fiu”, i-a explicat odată Isus lui Nicodim, într-o conversație de consiliere redată de Evanghelia după Ioan (Ioan 3:16). Nicodim a avut mari greutăți în a înțelege relația dintre viața umană, în toată obscuritatea sa, și Împărăția veșnică a lui Dumnezeu, în toată splendoarea ei.

Cheia este dragostea lui Dumnezeu, grija și harul iertător exprimate în Isus Cristos: „Dumnezeu, în adevăr, n-a trimis pe Fiul Său în lume ca să judece lumea, ci ca lumea să fie mântuită prin El” (Ioan 3:17). Aceste cuvinte spuse lui Nicodim sunt la fel de actuale și pentru cei care caută adevărul în zilele noastre.

După ce Și-a împlinit misiunea și a fost gata să Se reîntoarcă în slava de unde a venit (Ioan 17:5), Isus a făcut o rugăciune extraordinară de mijlocire pentru uceniciei Săi și I-a cerut Tatălui ca uceniciei Săi să ducă mai departe lucrarea începută de El: „Cum M-ai trimis Tu pe Mine în lume, așa i-am trimis și Eu pe ei în lume.

Și Eu Însumi Mă sfințesc pentru ei, ca și ei să fie sfințiți prin adevăr” (Ioan 17:18-19).

„Cum v-am iubit Eu, așa să vă iubiți și voi unii pe alții”, le-a spus Isus ucenicilor într-o altă împrejurare (Ioan 13:34). Marea noastră însărcinare, ca ucenici ai lui Isus, este să iubim lumea și oamenii așa cum i-a iubit El. Pentru a fi vrednică de crezare această dragoste trebuie exprimată în fapte.

Pentru a împlini nevoile individuale din societatea de azi trebuie să ne echipăm în diferite moduri. Un mod este dezvoltarea consilierii. Noi suntem chemați pur și simplu să-i slujim pe semenii noștri așa cum i-a slujit Isus pe cei din vremea Sa, ca să putem spune împreună cu El: „Iubesc România”.





## Mergeți mai departe

- Care sunt nevoile concrete din România, când ne referim la consiliere? Faceți un inventar al nevoilor.

### Consilierea – ce este ea?

*„îndrumă cu toată înțelepciunea”*

Consilierea nu este ceva ușor de definit și delimitat, ceva care să aibă loc întotdeauna în interiorul unui cadru strict. Uneori consilierea are loc fără ca cel ce consiliază să fie conștient de ea. O conversație atentă poate aduce vindecare celorlalte persoane, fără ca eu să fiu conștient de acest lucru. Câteodată poate afli mai târziu de ajutorul dat cuiva și asta te încurajează.

Fiecare creștin este un potențial consilier. Fiecare întâlnire cu un om poate deveni un moment de consiliere. Bineînțeles, de cele mai multe ori, consilierea este clară și bine structurată. De acest tip de consiliere se ocupă cartea de față. Poate fi o consiliere individuală, care ajută pe cineva, sau o consiliere în echipă, în biserică, cu scopul de a sluji altora.

Consilierea este, în primul rând și în principal, o expresie a grijii față de om. Consilierea implică îngrijire spirituală și sufletească, învățatură și îndrumare. Scopul consilierii creștine nu este acela de a da toate răspunsurile, ci de a restabili speranța și credința în Dumnezeu a celui ce caută ajutor, precum și restabilirea sa și a capacității sale de viață. Sarcina principală a consilierii este de a-l ajuta pe individ să-și identifice propriile resurse și să vadă el însuși soluțiile la problemele cu care se confruntă.

Scopul consilierii este vindecarea omului ca întreg. Este vorba de a-l ajuta pe om să se refacă și să ajungă la o relație corectă cu Dumnezeu, cu sine însuși și cu ceilalți. Dumnezeu Își asumă această responsabilitate uriașă, dar noi am primit sarcina de a fi lucrători împreună cu El. Pavel descrie această echipă interesantă în 1 Corinteni 3:6, 9: „Eu am sădit, Apolo a udat, dar Dumnezeu a făcut să crească... Căci noi suntem împreună lucrători cu Dumnezeu. Voi sunteți ogorul lui Dumnezeu, clădirea lui Dumnezeu.”

În relația de consiliere, un om permite altcuiva, pentru o vreme, să intre în viața sa într-un mod aparte. Consilierul devine astfel un însoțitor. Persoana consiliată intră într-o relație de ajutorare, în care ea are posibilitatea de a-L întâlni pe Dumnezeu, de-a se înțelege pe sine și de-a se raporta mai bine la ceilalți oameni.

Unul dintre scopurile centrale ale consilierii este clar descris în Coloseni 1:28: „Pe El Îl propovăduim noi și învățăm pe orice om în toată înțelepciunea, ca să înfățișăm pe orice om desăvârșit în Cristos.” Aceasta trebuie să fie întotdeauna ținta consilierului.

În diferite situații de consiliere pot să existe diverse scopuri parțiale. De exemplu, acestea ar putea fi să ajute persoana consiliată:

- să înțeleagă și să cunoască cauzele care se află în spatele problemei cu care se confruntă;
- să sprijine și să încurajeze propriile resurse;
- să-și schimbe criteriile de evaluare, atitudinile, normele și comportamentul;
- să-și identifice sentimentele și să acorde spațiul corespunzător pentru exprimarea lor;
- să cântărească diferite alternative și să ia decizii;
- să-și dea seama de păcat, să-l mărturisească și să experimenteze iertarea;
- să primească ajutor pentru a face față diferitelor situații în viață;
- să crească și să se maturizeze ca ucenic;
- să facă față crizelor și conflictelor.

Este important să amintim aici patru dimensiuni diferite ale consilierii creștine. În diferite situații de consiliere ne concentrăm diferit asupra acestor dimensiuni în funcție de tipul problemei pe care o întâmpinăm, dar toate patru trebuie să existe.

Prima dimensiune este *îngrijirea*. Se referă la a vedea nevoile persoanei, atât cele fizice cât și cele spirituale și la a le împlini.

A doua dimensiune este *reflectarea*. Se referă la ajutorarea consiliatului să rămână în picioare, să-și examineze în mod conștient viața și să mediteze la ea pentru a putea să-i schimbe direcția.

A treia dimensiune este *interpretarea*. Se referă la vederea legăturilor dintre diferitele părți componente, înțelegerea întregului, crearea condițiilor pentru noi înțelegeri și apoi construirea unei vieți mai bune.

A patra dimensiune este *aprofundarea*. Se referă la călăuzirea spirituală, unde rugăciunea și Cuvântul lui Dumnezeu ocupă locul central.

Consilierea individuală a omului este încredințată bisericii. Ea face parte propovăduirea Evangheliei și este o parte importantă a adevăratei purtări de grijă față de semenii noștri.

## *Mergeți mai departe*

- Discutați despre cele patru dimensiuni ale consilierii creștine: îngrijirea, reflecția, interpretarea și aprofundarea. Dați câteva exemple de situații concrete în care sunt necesare aceste eforturi.

# Imaginea de sine și valoarea omului

*„încoronat cu slavă și cu cinste”*

Consilierul trebuie să aibă o imagine de sine corectă; aceasta este o cerință fundamentală în consiliere. În aprecierea valorii omului un rol hotărâtor îl are concepția noastră despre propria viață. Toate aprecierile noastre atârnă direct de normele și evaluările noastre. Concepția noastră despre om și valoarea lui este decisivă pentru modul în care îl tratăm mai târziu.

Astăzi există în societate o tendință clară de a subordona valoarea omului intereselor economice și eficienței. Omul este evaluat după utilitatea și funcționalitatea lui în societate, în loc să fie tratat după valoarea lui proprie. Fiecare om are propria-i valoare și este unic, tocmai pentru că este creat de Dumnezeu după chipul Său. Cine ofensează un om, Îl ofensează în același timp pe Creatorul său (Proverbe 14:31). De aceea, nu ne este permis să jignim pe nimeni.

Concepția lui Dumnezeu despre om este temelia stabilă și de neclintit pentru consilierea creștină. Biblia afirmă că omul a fost creat după chipul lui Dumnezeu (Geneza 1:27) și este prețios în ochii lui Dumnezeu, onorat și iubit de El (Isaia 43:4). David exclamă: „...Ce este omul ca să Te gândești la el?... L-ai făcut cu puțin mai prejos decât Dumnezeu și l-ai încununat cu slavă și cu cinste” (Psalmul 8:4-5). Mărimea dragostei lui Dumnezeu față de om este imposibil de înțeles. Domnul are

pentru om gânduri de pace și vrea să-i dea un viitor și o nădejde (Ieremia 29:11). El îl înconjoară pe om din toate părțile (Psalmul 139:5).

În Romani 2:11, citim că Dumnezeu nu face deosebire între oameni. Înaintea Lui toți sunt la fel de prețioși. În scrisoarea sa, Iacov ne încurajează „...să nu căutăm la fața oamenilor” (Iacov 2:1b). Cu privire la acest aspect al relațiilor noastre el este destul de categoric, deoarece continuă în versetul 9: „Dacă aveți în vedere fața omului, faceți un păcat și sunteți osândiți de Lege, ca niște călcători de lege.”

Potrivit concepției biblice, fiecare om este unic și are o valoare proprie de la începutul vieții sale până la sfârșitul ei. Această concepție despre om trebuie să pătrundă adânc și total în noi: în gândurile, în atitudinile, în cuvintele și faptele noastre. Una dintre cele mai mari sarcini ale consilierului este aceea de a fi purtătorul acestei imagini despre om.

Valoarea unică a omului și originea divină a acestuia ne fac să privim omul cu stimă, dragoste și apreciere. Relația fundamentală dintre oameni trebuie să fie o relație de tipul „eu-tu”, și nu „eu-ăsta”. Cel ce caută ajutor din partea noastră este unic și nu putem să-l reducem la un „caz” sau la o „problemă”. Persoana este în centru, nu problema. Temelia consilierii trebuie să fie o imagine completă, holistică a omului, potrivit căreia omul în totalitatea sa este important și i se acordă spațiul corespunzător.

De asemenea, trebuie să putem diferenția faptele de persoana care le face. Este necesar să facem deosebire

între ceea ce este omul și ceea ce face el. Persoana trebuie acceptată întotdeauna, chiar dacă uneori respingem faptele ei. Dumnezeu Însuși Se identifică cu fiecare om, Se face una cu el: „...Ori de câte ori ați făcut unul dintre aceste lucruri unuia dintre aceștia foarte neînsemnați frați ai Mei, Mie Mi le-ați făcut”, spune Isus (Matei 25:40). Și Pavel scrie despre atitudinea pe care trebuie s-o avem în relațiile noastre unii cu alții: „Orice faceți, să faceți din toată inima ca pentru Domnul, nu ca pentru oameni” (Coloseni 3:23). Cum îl tratăm pe semenul nostru, tot așa Îl tratăm și pe Dumnezeu.

### **Sunt acceptat**

S-ar putea să nu fiu bogat,  
Să nu mă îmbrac la modă,  
Să nu locuiesc într-o vilă,  
Să nu am nimic care să impresioneze,  
Și să nu fi câștigat niciodată  
vreun concurs de popularitate. . .  
S-ar putea să nu am multe de oferit,  
Dar Isus totuși mă iubește.

Mă iubește pentru că sunt acceptat,  
Sunt acceptat  
De Cel ce contează cel mai mult.  
Amintește-ți doar că există un Salvator  
Și tu ești atât de valoros,  
încât El și-a dat viața pentru tine.



Ești acceptat  
De Cel ce contează cel mai mult.

Când se pare că nu-ți găsești locul nicăieri  
Tu ești acceptat  
De Cel ce contează cel mai mult.

*Din cântecul „Sunt acceptat”  
de Eddie De Garmo și Dana Key*

Prin consiliere, lumina și speranța revin în omul care zace în întuneric și probleme. Experiențele triste ale vieții se cuibăresc adânc în noi. Întunericul suferinței de pe cărarea vieții, poate până la urmă, să se dea la o parte în fața luminii ce pătrunde – și care, în felul ei neobișnuit, oferă contrast și semnificație vieții.

Nici cea mai firavă ființă nu trebuie să renunțe. Acolo unde acceptarea este pecetluită de iubirea și bunăvoința Creatorului există putere pentru a continua o viață frumoasă.

## *Mergeți mai departe*

- Cum este apreciat omul în societatea românească de azi? Care sunt oamenii cei mai prețuiți și care sunt cei mai desconsiderați?
- Ce poate face biserica pentru a reda celor subapreciați locul care li se cuvine?

## **Consilierea și purtarea de grijă în Biblie**

*„slujiți-vă unii altora în dragoste”*

Biblia este plină de exemple de consiliere și purtare de grijă a unora față de ceilalți. Elihu l-a sfătuit și sprijinit pe Iov în încercarea grea prin care acesta a trecut în viață (Iov 32–33). Daniel l-a sfătuit pe Nebucadnețar (Daniel 4). Un înger a venit și i-a slujit lui Ilie când era deprimat și singur în pustie (1 Împărați 19). David și-a

folosit darul său muzical și a cântat la harfă ca să-l calmeze pe Saul când acesta era tulburat (1 Samuel 16). O mulțime de psalmi sunt centrați pe consiliere (Psalmii 7–32).

Un alt exemplu interesant îl găsim în Exod 18. Ietro, socrul lui Moise, l-a vizitat pe acesta la muntele Horeb. Pentru Moise devenise o obișnuință să fie împreună cu poporul zile întregi, de dimineața devreme până seara târziu. El îi asculta pe oameni și îi ajuta să rezolve în mod corect toate problemele cu care se confruntau.

Ietro a văzut că aceasta este o muncă mult prea grea pentru Moise: „Ce faci tu acolo cu poporul acela? De ce stai singur și tot poporul stă înaintea ta, de dimineața până seara?... Ce faci tu nu este bine. Te istovești singur și vei istovi și poporul acesta care este cu tine, căci lucrul este mai presus de puterile tale și nu-l vei putea face singur” (Exod 18:14-18).

Apoi Ietro i-a făcut niște propuneri practice, și Moise, fiind înțelept, le-a urmat cu atenție. A numit numaidecât colaboratori competenți și destoinici, oameni de încredere și cinstiți, cărora le-a încredințat responsabilități legate în principal de aspectele juridice ale vieții și de aplicarea dreptății. Totuși, probabil, poporul venea la acești oameni și cu propriile necazuri deoarece aveau încredere în ei. Așa s-au sprijinit ei unii pe alții și lui Moise i-au rămas de rezolvat numai situațiile mai complicate.

Consilierea este ceva foarte biblic. Ca și popor al lui Dumnezeu suntem chemați să ne slujim unii altora, cu scopul de a promova o viață mai bună. Întreg Noul

Testament este plin cu exemple de oameni care au slujit altora, ajutându-i și sprijinindu-i. Acest gând al purtării de grijă reprezintă un element central al credinței creștine. Consilierea creștină își are rădăcinile adânci în Biserica primară care, în mod conștient, s-a străduit să realizeze idealul pe care Isus Însuși l-a avut.

Un exemplu în această privință este cuvântul grecesc din Noul Testament tradus „unii pe alții” (*allelori*). Este un cuvânt foarte obișnuit și revine deseori, în majoritatea cazurilor sub formă de apel. Iată doar câteva utilizări: Noi trebuie să ne iubim unii pe alții (1 Petru 4:8), să ne sfătuim unii pe alții (Coloseni 3:16), să ne mângâiem și să ne întărim unii pe alții (1 Tesaloniceni 5:11), să ne slujim unii altora în dragoste (Galateni 5:13), să ne acceptăm unii pe alții (Romani 15:7), să ne purtăm sarcinile unii altora (Galateni 6:2), să ne încurajăm unii pe alții (Evrei 3:13), să ne iertăm unii pe alții (Efeseni 4:32) și să ne îngrijim unii pe alții (1 Corinteni 12:25).

A purta de grijă cuiva înseamnă că nouă, în calitate de consilieri, ne pasă sincer și profund, indiferent de circumstanțe, de omul respectiv, vedem nevoile lui și dorim să le împlinim. Purtarea de grijă duce la fapte pline de dragoste și compasiune. Lucrarea consilierului creștin este cea mai eficientă atunci când acesta își exprimă simpatia într-un mediu marcat de îngrijire.

În Romani 12:8, Pavel numește unul dintre multele daruri care trebuie să existe în poporul lui Dumnezeu, și anume, darul mângâierii. Cuvântul grecesc *parakaleo* înseamnă „a ajuta pe cineva să se ridice” și descrie acțiuni cum sunt mângâierea, încurajarea, edificarea și

sprijinirea. În Noul Testament acest cuvânt ocupă un loc central, fiind folosit de 109 ori.

Iacov merge mai departe accentuând însemnătatea îngrijirii practice în credința creștină (Iacov 1:22, 27). El merge atât de departe încât spune că, dacă nu este exprimată vizibil în îngrijirea practică a celorlalți oameni, credința noastră este moartă (Iacov 2:17).

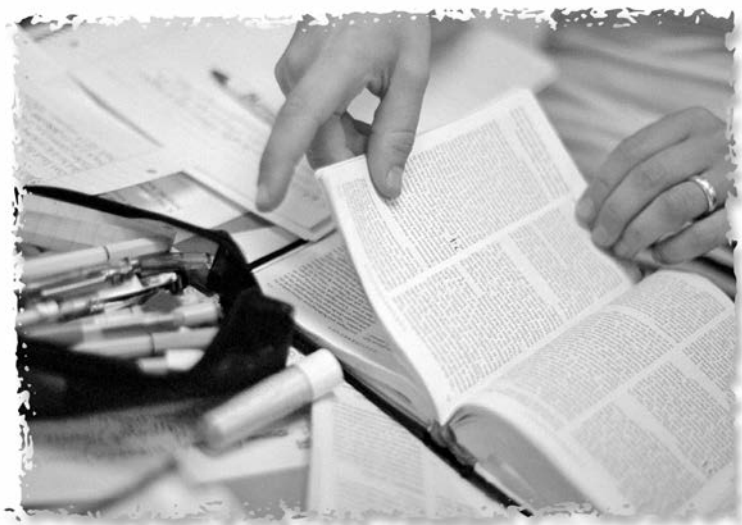
În 1 Tesaloniceni 5:11,14, Pavel îi încurajează pe prietenii săi creștini să-și poarte de grijă unii altora: „De aceea, mângâiați-vă și întăriți-vă unii pe alții... Vă rugăm de asemenea fraților să muștrați pe cei ce trăiesc în neorânduială, să îmbărbătați pe cei deznădăjduiți, să sprijiniți pe cei slabi, să fiți răbdători cu toți.”

Prietenului său, Tit, Pavel îi scrie: „Vreau să spui apăsător aceste lucruri, pentru ca cei ce au crezut în Dumnezeu, să caute să fie cei dintâi în fapte bune... Trebuie ca și ai noștri să se deprindă să fie cei dintâi în fapte bune pentru nevoile grabnice și să nu stea neroditori” (Tit 3:8,14).

În scrisoarea adresată creștinilor din Colose, Pavel vorbește despre trăsături importante ale poporului lui Dumnezeu: îndurare, bunătate, smerenie, blândețe, răbdare, dragoste și iertare (Coloseni 3:12-14).

Tihic a fost un încurajator (Efeseni 6:22). Fivi a fost un sprijin pentru mulți (Romani 16:2). Mama lui Ruf a manifestat o mare grijă față de Pavel (Romani 16:13). De asemenea, Aristarh, Marcu și Iust l-au sprijinit și încurajat pe Pavel (Coloseni 4:10-11). Exemplele din Biserica primară sunt multe. Este limpede că noi, ca și creștini, avem responsabilitatea de a trăi în dragoste și

de a purta de grijă semenilor noștri. Consilierea este un mod de a face acest lucru.



## *Mergeți mai departe*

- Căutați în Noul Testament și alte exemple de consiliere și purtare de grijă între primii creștini.

# Isus, modelul nostru

„Păstorul și Episcopul sufletelor voastre”

Isus este marele nostru model când este vorba despre consiliere și purtare de grijă. El a făcut bine, a predicat, a vindecat și i-a ajutat pe cei în nevoi (Matei 9:35-38). Întreaga Lui viață a fost marcată de sarcina pe care a avut-o de îndeplinit: „Eu am venit ca oile să aibă viață, și s-o aibă din belșug” (Ioan 10:10b).

Isus a întâlnit mulți oameni. Deseori, în fața lui Isus erau adunate mari mulțimi, dar El a văzut întotdeauna omul individual și nevoile lui. El a fost, cu adevărat, purtătorul unei imagini corecte despre om. Pentru El, toți au avut o valoare proprie, unică. Pentru El, toți au fost la fel de valoroși. Pentru El, viața a fost sacră.

Studiind în evanghelii modul în care Isus a întâlnit diferiți oameni, vedem în El un model clar. Avem un exemplu chiar în Matei 9:35-38. Aici, Matei descrie modul în care Isus a slujit în mijlocul oamenilor și cu toate că întotdeauna era înconjurat de o mulțime de oameni, El *a văzut individul*. El S-a oprit și Și-a făcut timp pentru a împlini nevoile oamenilor.

Ceea ce vedea Isus avea consecințe în viața Sa emoțională. *Inima Îi era mișcată*, umplută de compasiune. Dragostea Sa pentru om a fost puterea ce L-a condus în viață.

Asta L-a condus la *acțiuni practice*. Isus a ajutat, a vindecat, a mângâiat și a încurajat. El a împlinit nevoile.

Întâlnindu-l pe orbul Bartimeu în afara Ierihonului, Isus l-a întrebat: „Ce vrei să-ți fac?” (Marcu 10:51).

Dorința lui Bartimeu a fost importantă și inițiativa a venit din partea celui ce căuta ajutor. Isus n-a constrâns niciodată pe nimeni și nici n-a dat buzna în viața nimănui. Niciodată nu Și-a croit drum prin zidurile de apărare și de frică ale omului.

Ca și consilier este important să fii atent. Ușa spre sufletul consiliatului trebuie deschisă de el însuși cu o cheie din interior. Nu ne este permis să deschidem ușa spre interiorul oamenilor folosind un șperaclu din afară, nici chiar atunci când suntem motivați de râvna de a-i ajuta. Trebuie să-l respectăm pe consiliat și să nu-l forțăm să ne accepte ajutorul; ciocănitul atent la ușă se poate face din afară, dar întotdeauna inițiativa trebuie să aparțină consiliatului.

Cuvântul „consiliat”, care se folosește deseori în consiliere, înseamnă „cel care se încrede în cineva”. Ca și consilieri trebuie să avem tot timpul în minte acest lucru.

Având experiență, consilierul poate crede uneori că a înțeles nevoile persoanei și vrea să ia măsuri. Dar fiecare om este unic și poate exista o altă nevoie, mai mare decât cea sesizată de consilier și pe care aceasta n-a perceput-o. „Ce vrei să-ți fac?” este o întrebare care ar trebui să ne călăuzească tot timpul în munca de consiliere. Isus este și aici, un bun model.

Pe deasupra, un exemplu interesant este felul în care Isus l-a întâlnit pe Petru, după lepădarea acestuia din timpul sărbătorii Paștelor. Omeneste vorbind, Isus ar fi avut toate motivele să-l judece și să-l respingă pe Petru după această ipocrizie. În schimb, Isus a văzut în cele

două întâlniri de după învierea Sa, retrase și personale, un prilej de a-l reabilita pe Petru și a-l întări înainte ca acesta să-și înceapă slujirea (Ioan 21:15-19). Întâlnirea de consiliere l-a eliberat pe Petru și l-a ajutat să-și continue cu curaj și succes lucrarea pentru Domnul său. Acest eveniment se află cu siguranță în spatele minunatelor titluri pe care Petru I le dă lui Isus, câțiva ani mai târziu: „...Păstorul și Episcopul sufletelor voastre” (1 Petru 2:25).

## *Mergeți mai departe*

- Citiți Matei 8:1-4, Matei 8:14-15, Matei 9:18-25, Marcu 10:46-52 și Ioan 5:1-16. În aceste relatări Isus a întâlnit în mod personal diferiți oameni.
- Faceți o listă cu învățături despre modul în care Isus i-a întâlnit pe acești oameni.
- Căutați și alte exemple în care Îl vedem pe Isus ca un bun consilier.
- Cum putem să practicăm astăzi metodele lui Isus în consiliere?

## Cele patru atitudini de bază

„pentru continuarea creșterii, maturizării și dezvoltării”

Oamenii trăiesc având relații unii cu alții. Noi influențăm și suntem influențați de ceilalți, nu doar la suprafață, ci chiar la cel mai adânc nivel al vieții. Până și imaginea de sine este atinsă. Psihanalista și scriitoarea elvețiană Alice Miller, vorbește despre patrii atitudini de bază ale omului, ca și chei pentru o stare de sănătate bună. La fiecare întâlnire dintre oameni, ar trebui să existe cele patru atitudini de bază, pentru ca mediul de încredere creat de acestea să-l facă pe individ să se simtă bine.

Fiecare om trebuie să fie *văzut și auzit*. Nu este de ajuns doar să privești un om. Pentru ca el să se simtă bine este nevoie ca cineva să-l vadă și să asculte cu adevărat ce are de spus. Trebuie să aibă ocazia să-și exprime nevoile, sentimentele și gândurile.

Fiecare om trebuie să fie *recunoscut*. Un dialog trebuie să ducă la o adevărată comunicare, în care persoana se simte acceptată prin afirmații de felul: „Ești suficient de bun și eu te accept așa cum ești”. Pentru a se simți bine, fiecare are nevoie să audă astfel de expresii de recunoaștere a propriei persoane.

Fiecare om trebuie să fie *respectat*. Chiar dacă nu împărtășești aceleași opinii sau stil de viață cu o persoană, ea trebuie respectată și trebuie să i se acorde spațiul necesar pentru existență. Nu putem ignora nevoile, sentimentele sau trăirile, nici măcar gândurile,

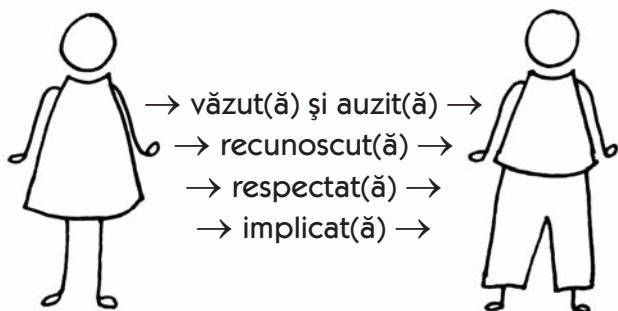
concepțiile sau visurile ei. A respecta nu înseamnă a fi întotdeauna de acord, ci a fi gata să ascuți și să acorzi spațiul corespunzător.

Fiecare om trebuie să fie *implicat*. Implicarea este o condiție pentru dezvoltarea și bunăstarea fiecărui individ. Când cineva este lăsat pe dinafară, acest fapt îl duce spre singurătate. Dăruirea unei părți din timpul tău altcuiva, împărtășirea experiențelor și promovarea dialogului toate contribuie la dezvoltarea unității și părtășiei. Cei care participă la ceva, cresc.

În relațiile în care sunt prezente cele patru atitudini de bază, omul se simte bine. El se dezvoltă și se maturizează. La fel se întâmplă și în relația de consiliere. Rana se vindecă, încrederea în sine crește și persoana respectivă primește din ce în ce mai mult curaj pentru a îndrăzni să trăiască cu ceea ce este și are. Aici este vorba despre imaginea de sine, care determină atitudinile și faptele noastre, precum și comportamentul nostru față de ceilalți.

Și în această privință Isus este modelul nostru. Când a întâlnit diferiți oameni, El a demonstrat clar aceste patru atitudini. Un astfel de exemplu există în Matei 20:29-34, unde Isus a întâlnit doi bărbați orbi în afara Ierihonului. Isus S-a oprit și a auzit strigătul lor. El *i-a văzut și i-a auzit* în mijlocul acelei mari mulțimi, *i-a recunoscut* și *i-a chemat* la Sine. El *le-a arătat respect* când *i-a întrebat*: „Ce vreți să vă fac?”. După ce a cunoscut nevoia lor, *i-a ajutat* și ei *L-au urmat* când S-a dus mai departe. Imediat ei au devenit participanți și au fost *implicați*.

A avea o atitudine corectă față de consiliat, este cheia unei bune consilieri. Când consiliatul este privit în acest mod, imaginea de sine și încrederea în sine sunt influențate. Astfel se așază o temelie bună pentru continuarea creșterii, maturizării și dezvoltării în viața consiliatului.



## *Mergeți mai departe*

- Discutați despre fiecare dintre aceste patru atitudini de bază. De ce sunt ele atât de importante?
- Cum poate consilierul să dezvolte aceste atitudini importante față de consiliat?
- Cum poate biserica să dezvolte aceste atitudini importante față de fiecare membru în parte?

# Empatia

*„îmbrăcați-vă cu o inimă plină de îndurare”*

Un concept important în consiliere este „empatia”. Cuvântul empatie vine din grecescul *empathia*, în care *em* înseamnă „în” și *pathos* înseamnă „sentiment”. Deci acest cuvânt înseamnă „simțire din interior”, capacitate de trăire și implicare, de înțelegere a trăirilor și sentimentelor pe care un om le are în interiorul său.

Empatia înseamnă înțelegerea lumii interioare a altei persoane și identificarea cu sentimentele acesteia. Pentru consilier empatia reprezintă modalitatea de-a împărtăși viața interioară a celeilalte persoane. Din „exterior” consilierul poate înțelege diferite părți ale „interiorului” consiliatului.

Un consilier care are o capacitate empatică dezvoltată poate pricepe sau înțelege ce se află în spatele reacțiilor, provocărilor și sentimentelor unei persoane. Un astfel de consilier are o mai mare abilitate de-a face față acestor reacții într-un mod potrivit și înțelept și nu se lasă condus prea ușor de propriile sentimente.

Capacitatea empatică are un loc central în consiliere și se întemeiază atât pe personalitatea consilierului, cât și pe experiențele lui, din întâlnirile cu alți oameni.

Empatia este capacitatea de a trece de la trăirea sentimentelor la evaluarea intelectuală a situației. De aceea, consilierul trebuie să-și dezvolte capacitatea de a face față propriilor sentimente, precum și abilitatea de a-și comunica sentimentele cu alții. Empatia nu înseamnă a prelua problemele consiliatului și a te îngrijora

împreună cu el, ci a umbla împreună cu acesta o perioadă de timp și a-i împărtăși viața.

Multe dintre abilitățile noastre personale se dezvoltă devreme, încă din perioada copilăriei. Ca și consilier este important să-ți păstrezi și să-ți dezvolți permanent capacitatea empatică.

Într-o relație de consiliere, empatia se dezvoltă în trei pași. Când consilierul ascultă și percepe un sentiment, apare *înțelegerea empatică*. Prin urmare, cel care consiliază emite semnalele unui *comportament empatie*, de exemplu, prin gesturi, cuvinte, voce sau atingere, arătând astfel că există această înțelegere. Apoi urmează *confirmarea empatică* din partea celui ce primește ajutor, arătând astfel că a perceput înțelegerea empatică a consilierului. Și această confirmare se poate realiza prin cuvinte, gesturi și răspunsuri pozitive. Cu alte cuvinte, empatia este o relație între consilier și consiliat.

Isus a demonstrat în mod constant o mare capacitate empatică. Un exemplu este întâlnirea Sa cu femeia cu scurgere de sânge (Luca 8:43-48), unde relația are caracteristici puternice, reciproce. Un alt exemplu este părtașia Lui cu Marta, Maria și Lazăr, care poartă amprenta puternică a înțelegerii empatice și a comportamentului empatie (Ioan 11:1-44).

Isus Și-a arătat mereu și mereu capacitatea Sa uimitoare, dumnezeiască, de-a înțelege interiorul din exterior. Ioan relatează că Isus a cunoscut numaidecât și a înțeles sentimentele ucenicilor Săi (Ioan 6:61). El afirmă despre Isus că „...n-avea trebuință să-I facă cineva

mărturisiri despre nici un om, fiindcă El Însuși știa ce este în om” (Ioan 2:24-25).

Modul în care Pavel îi încurajează pe creștinii din Colose și, de asemenea, pe noi toți, este puternic ancorat în viața și învățătura lui Isus: „Ca niște aleși ai lui Dumnezeu, sfinți și preaiubiți, îmbrăcați-vă cu o inimă plină de îndurare...” (Coloseni 3:12).

### **Brațele Tale au fost deschise**

N-am putut să-mi exprim  
nevoia de căldură  
și setea de dragoste.

N-am putut spune  
că doream  
să-Ți pese de mine.

Dar brațele Tale au fost deschise:  
Tu m-ai primit  
și mi-ai văzut lacrimile.

M-ai ținut strâns lângă Tine,  
nu m-ai lăsat nici o clipă,  
înainte de-a fi sigur

că pot să merg mai departe.

*Versuri ale unui autor necunoscut*

## *Mergeți mai departe*

- Rezumați și dezvoltați conținutul empatiei.
- Ce vrea să spună Pavel prin îndemnul: „îmbrăcați-vă cu o inimă plină de îndurare”?

### **Empatia contextuală**

*„înțelege omul în contextul lui”*

De asemenea, empatia trebuie înțeleasă într-un context mai mare. Un concept care a apărut pe la începutul anilor 2000 în legătură cu protecția muncii și îngrijirea omului este „empatia contextuală”.

Termenul provine din cuvântul *context*, care înseamnă împrejurare, stare de lucruri într-un anumit moment. Acesta include capacitatea de a judeca corect mediul în care trăiește și se mișcă clientul. Este important să putem descifra corect situația actuală, ca astfel să putem înțelege mai bine persoana.

De fapt, încă de prin anii 1990 a apărut expresia „competență socială”, care se folosește pentru a descrie capacitatea unei persoane de a se raporta cu succes la

alți oameni. Johny Alm, un consultant pentru organizații, a formulat o definiție practică a conceptului „competenței sociale”, ce conține șase componente.

În primul rând, competența socială înseamnă capacitatea de *a stabili rapid o legătură cu alții*, de a iniția cu succes un contact. Aceasta implică crearea unui interes față de cealaltă persoană, comunicarea fără conflicte și dezvoltarea încrederii. În acest mod se creează condițiile necesare continuării colaborării.

În consiliere, acest lucru înseamnă că este important să putem stabili rapid un prim contact care să funcționeze, chiar dacă este de suprafață.

În al doilea rând, competența socială înseamnă capacitatea de *a putea folosi contactul stabilit* într-un schimb productiv reciproc. Productivitatea este cea care generează un rezultat pozitiv pentru ambele părți.

În consiliere, acest lucru înseamnă că este importantă o colaborare onestă în care consilierul este, într-adevăr, prezent.

În al treilea rând, competența socială înseamnă capacitatea de *a întreține comunicarea* cu oricine, indiferent de valorile, interesele sau orice alt aspect specific celeilalte persoane.

În consiliere, acest lucru înseamnă capacitatea de a avea relații și de a colabora, chiar dacă distanța reală dintre viața consilierului și consiliatului este foarte mare.

Competența socială înseamnă, în al patrulea rând, capacitatea de *a transforma legătura aceea simplă de la început într-un canal*, de a o transforma într-o comunicare profundă. Aici se permite ca dimensiunile diferite

ale vieții să iasă la iveală și complexitatea relației să crească.

În consiliere, acest lucru înseamnă capacitatea de a admite atât lungimea cât și adâncimea domeniilor vieții în procesul de colaborare.

Competența socială înseamnă, în al cincilea rând, capacitatea unui *schimb constructiv și progresiv* în relație. Nu mai suntem străini unul pentru altul. Oferim și primim informații, sentimente și înțelegere.

În consiliere, acest lucru înseamnă capacitatea de a înainta spre schimbări și soluții constructive.

Competența socială înseamnă, în al șaselea rând, capacitatea de a *putea face față întrebărilor dificile ale vieții* în această colaborare, de a fi tolerant și suficient de matur ca să rezisti chiar și în cazul în care comunicarea este apăsătoare, dificilă.

În consiliere, acest lucru înseamnă capacitatea de a îndura ceea ce este esențial și semnificativ în viață, chiar dacă este incomod și traumatizant.

Conceptul de „empatie contextuală” ne arată că este important să avem capacitatea de a cunoaște atât individul în contextul lui, cât și contextul în sine. Înțelegerea și interpretarea corectă a mediului în care individul își trăiește viața are o mare semnificație. De aceea, este important pentru un consilier să fie conștient de comunitate și să-și îmbogățească tot timpul cunoștințele referitoare la epoca contemporană cu tendințele ei și condițiile de viață schimbătoare.

Pur și simplu, în societatea noastră dinamică și complexă nevoia de-a înțelege cu adevărat omul în

contextul său devine tot mai acută. Nimeni nu trăiește pentru sine, nimeni nu trăiește într-un mediu izolat.

Dimpotrivă, individul și mulțimea sunt incluși din ce în ce mai mult în această colaborare complexă. Contactele individuale cu mediul înconjurător devin tot mai multe. Noi toți suntem influențați de șuvoiul neîncetat de impresii pe care trebuie să le păstrăm pentru noi înșine.

Astfel, consilierea trebuie realizată în acest context cuprinzător. Atât consiliatul ca persoană, cât și problemele lui trebuie văzute din perspectiva întregii lui vieți.

Empatia înseamnă să ai cunoștință de întreaga viață.

## *Mergeți mai departe*

- Discută conceptul „empatiei contextuale” și „competența socială” în relația cu consilierea.
- Dă exemple concrete de situații în care contextul și mediul de viață sunt componente importante în consiliere.
- Cum poate să fie orientată consilierea, în același timp, atât pe individ cât și pe context?



## Adâncimile vieții omului

*„toate depind unele de altele”*

Viața omului are multe dimensiuni centrale și diferite, care depind unele de altele. Și acestea se contopesc atât de bine încât este greu, ca să nu spunem imposibil, să le păstrăm separat chiar pentru o dezbateră teoretică cu intenția de a elucida complexitatea vieții.

Deseori, Pavel alege să vorbească despre două dimensiuni ale vieții omului, omul din afară și omul

dinăuntru: „Chiar dacă omul nostru de afară se trece, totuși omul nostru dinăuntru se înnoiește din zi în zi” (2 Corinteni 4:16). Într-o altă ocazie, el face o descriere tridimensională a omului: „... și duhul vostru, și sufletul vostru, și trupul vostru să fie păzite întregi, fără prihană...” (1 Tesaloniceni 5:23). Așa suntem noi obișnuiți să ne gândim la om.

Trebuie remarcat felul în care Pavel își expune în acest text dorința sa pentru bunăstarea ființei umane. El face acest lucru printr-o formulare generală, care este călăuzitoare: „Fie ca Dumnezeuul păcii să vă sfințească El Însuși pe deplin” (1 Tesaloniceni 5:23).

*Holoteleis*, cuvântul grecesc pe care îl folosește Pavel aici este neobișnuit, și apare doar aici în tot Noul Testament. El înseamnă „întreg și pe deplin” și este o combinație a celor doi termeni. Pavel învață adesea în scrisorile sale că Dumnezeu este interesat de restaurarea deplină a omului. Se referă la întreaga lui ființă, la toate adâncimile de nepătruns care îl alcătuiesc.

Toate dimensiunile diferite ale vieții omului, constituite în realitate un întreg unde toate „părțile” sunt integrate unele în altele, depind unele de altele și sunt distincte unele de altele. Este important ca toți cei ce lucrează în domeniul îngrijirii omului, să vadă că viața este așa de complexă și de profundă încât niciodată nu o vom putea înțelege pe deplin. De aceea, trebuie să ne apropiem de omul în nevoi cu atenție, smerenie și respect.

Din această perspectivă holistică asupra vieții, cu respect pentru complexitate, putem totuși distinge câteva

„adâncimi” în viața omului. În diferite domenii ale vieții există nevoi legitime care, uneori, pur și simplu nu sunt bine satisfăcute. Sarcina îngrijitorului este să ajute la împlinirea acestor nevoi din diferitele domenii.

## Viața exterioară



Aspectul *vieții exterioare* este adesea cel mai evident și vizibil. La acest nivel se află obișnuita viață de zi cu zi, nevoile practice și propriul mod de a exista.

Nu este neobișnuit ca viața exterioară a omului nevoiaș să fie un haos și să aibă nevoie de un ajutor concret în ce privește lucrurile elementare cum sunt: igiena, cumpărăturile și rutina zilnică. Încurajarea și sprijinul practic sunt părți importante ale ajutorării în acest domeniu.

Nivelul *direcției* se află undeva mai în adâncime. Direcția se referă la ambițiile și visurile vieții, la năzuință și scop. Ia timp și costă ca să definești și să redefiniți propria poziție în viață și, deciziile pe care le luăm deseori au consecințe semnificative.

Dacă omul cu probleme se află la acest nivel, nevoia lui de căpătâi este să primească sfat și îndrumare. Este nevoie de o claritate și de o capacitate mărite pentru a alege calea și direcția, care pentru unii poate fi un munte de netrecut.

Nivelul *relațiilor* se referă la felul în care trăim și ne împrietenim cu cei din jurul nostru. Acesta se referă la comunicare și înțelegere, la colaborare și la abordarea conflictelor.

Deseori acest domeniu este problematic pentru viața zbuciumată, de zi cu zi a omului. Dacă relațiile sunt slăbite de conflicte, este greu să trăiești împreună cu alții. Atunci este nevoie de ajutor pentru mărirea capacității de a colabora și de a rezolva conflictele.

Domeniul *identității* reprezintă temelia și semnificația individului. Aici se află imaginea de sine și valoarea de sine. Aici se află propria înțelegere despre cine este omul și ce resurse are, aici este esența personalității.

În unele perioade din viață este enorm de dificil să facem față acestui domeniu. Concepția de sine poate fi greșită, și deseori rănită și zdrobită. Ajutorul oferit în acest domeniu se referă la zidirea unei valori de sine, la întărirea conținutului identității și la sprijinirea maturizării individului.

În domeniul *existenței* ajungem la întrebările cele mai profunde și poate cele mai grele: Ce semnificație are viața? Există Dumnezeu? Ce vrea Dumnezeu cu viața mea? Ce se întâmplă când mor? Aici ne regăsim noi în realitate, în cel mai adânc și mai interiorizat domeniu al vieții.

Când omul trece prin greutăți, întrebările referitoare la propria existență sunt întotdeauna binevenite. Este important să primești un ajutor plin de dragoste ca să poți face față acestor întrebări sensibile, care deseori sunt însoțite de luptă și agonie.

Noi trebuie să realizăm că anumite nevoi se găsesc în diferite adâncimi ale vieții. Altfel foarte ușor am eșua și am acorda ajutor la niveluri greșite, am prelucra greutățile într-o dimensiune diferită, nu în cea reală. Atunci schimbările pozitive nu ar avea loc.

Deseori poate fi de mare ajutor ca împreună cu consiliatul să încercăm să identificăm problema actuală în domeniul corect al vieții. Cu cât învățăm să distingem diferitele domenii și să le asociem cu problemele, cu atât vor fi mai evidente și mai bine direcționate eforturile de a ajuta. Astfel crește și posibilitatea de a avea succes și de a se produce schimbări pozitive.

Nu este deloc practic să ne ocupăm de greutățile zilnice dacă în realitate, problema are de-a face cu identitatea. Nu este suficient să facem o rugăciune dacă cineva are probleme la nivelul relațiilor. Nu este indicat să descriem visurile și scopurile dacă problema în sine este lipsa de semnificație a vieții.

În mod tradițional nu se folosește conceptul de consiliere pentru a cuprinde toate aceste cinci niveluri ale vieții. Însă poate că este totuși important să arătăm că în acest mod, conceptul se lărgeste. Viața omului este un întreg și toate dimensiunile ei se întrepătrund.

Îngrijirea creștină a omului are într-adevăr trăsături unice, acordă ajutor persoanei, în complexitatea ei.

Exact ca și Pavel, și în conformitate cu propria atitudine a lui Dumnezeu față de om, ar trebui să dorim și să luptăm pentru bunăstarea întregii ființe.

De aceea, în munca de consiliere este înțelept să gândim în termenii întregului.

## *Mergeți mai departe*



- Discutați despre dimensiunile vieții omului.
- Discutați cum sunt corelate cele cinci domenii ale vieții cu munca de consiliere și la ce ar trebui să medităm în lucrarea de ajutorare.
- În Epistola lui Pavel către Tit se află toate cele cinci adâncimi în diferite ipostaze. Citiți epistola și căutați expresiile pe care le folosește Pavel pentru aceste domenii ale vieții.

# Capitolul 2

## Consilierul – un slujitor

### Consilierea creștină – patru caracteristici *„care o fac unică”*

A-i ajuta pe oamenii care trec prin greutăți, nu este ceva unic. Mulți o fac și, deseori, cu foarte bune rezultate. Cunoștințele despre om și condițiile lui de viață cresc tot timpul, după cum se măresc și eforturile de a-l ajuta și sprijini.

Consilierea creștină beneficiază de cunoștințele generale despre îngrijire și purtarea de grijă din domenii cum sunt psihologia, psihiatria etc. Este înțelept să fii interesat de toate aceste cunoștințe și experiențe din

domeniul sfătuirii și consilierii, adunate din toată lumea. Este înțelept să aplici aceste cunoștințe în procesul de consiliere.

Pe deasupra, consilierea creștină are patru caracteristici specifice, care o fac unică.

### **Premise unice**

În primul rând, consilierea creștină *are premise unice*. Tot ce se întâmplă în consiliere are ca punct de plecare pe *Dumnezeu și Cuvântul Său*. Credința în Dumnezeu Biblică, care constituie însăși temelia și standardul lui Dumnezeu pentru viață, ne conduce în toată lucrarea de consiliere. Un consilier creștin consideră că Domnul Dumnezeu nostru, Creatorul cerului și al pământului, este activ în creația Sa.

*Dumnezeu face bine omului*; El vrea să-i împlinească nevoile și să-i dea har îmbelșugat: „Bindecuvântează suflete pe Domnul și tot ce este în mine să bindecuvânteze Numele Lui cel sfânt! Bindecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui! El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale; El îți izbăvește viața din groapă, El te încununează cu bunătate și îndurare; El îți satură de bunătați bătrânețea și te face să întineresti iarăși ca vulturul” (Psalmul 103:1-5).

*Isus Cristos este în centrul consilierii creștine*; în jurul Lui se învâрте totul: „După ce a vorbit în vechime părinților noștri prin proroci, în multe rânduri și în multe chipuri, Dumnezeu la sfârșitul acestor zile, ne-a vorbit prin Fiul...” (Evrei 1:1-2). Pavel rezumă în

cuvinte fantastice: „El este Chipul Dumnezeului Celui nevăzut, Cel întâi născut din toată zidirea. Pentru că, prin El au fost făcute toate lucrurile care sunt în ceruri și pe pământ, cele văzute și cele nevăzute, fie scaune de domnii, fie dregătorii, fie domnii, fie stăpâniri. Toate au fost făcute prin El și pentru El. El este mai înainte de toate lucrurile și toate se țin prin El” (Coloseni 1:15-17).

### Scopuri unice

În al doilea rând, consilierea creștină are *scopuri unice*. Pentru oamenii în nevoie consilierea creștină are scopuri valoroase, ca de exemplu: schimbarea atitudinii, a imaginii de sine și a comportamentului, promovarea unei vieți mai bune, susținerea lor în general și multe altele. Toate acestea sunt bune și laudabile.

Dar consilierea creștină merge mai departe. Ea are drept țintă *iertarea păcatelor și împăcarea deplină a omului cu Dumnezeu*: „El ne-a izbăvit de sub puterea întunericii și ne-a strămutat în împărăția Fiului dragostei Lui în care avem răscumpărarea, prin sângele Lui iertarea păcatelor” (Coloseni 1:13-14).

Are ca țintă *restaurarea unui mod de viață în conformitate cu idealul lui Dumnezeu*: „...Dați-vă pe voi înșivă lui Dumnezeu, ca vii din morți cum erați și dați lui Dumnezeu mădularile voastre ca pe niște unelte ale neprihănirii” (Romani 6:13).

Are ca țintă *creșterea spirituală*: „Și-L rog ca potrivit cu bogăția slavei Sale, să vă facă să vă întăriți în putere, prin Duhul Lui, în omul dinăuntru, așa încât Cristos să

locuiescă în inimile voastre prin credință, pentru ca având rădăcina și temelia pusă în dragoste, să puteți pricepe împreună cu toți sfinții, care este lărgimea, lungimea, adâncimea și înălțimea și să cunoașteți dragostea lui Cristos care întrece orice cunoștință, ca să ajungeți plini de toată plinătatea lui Dumnezeu” (Efeseni 3:16-19).

Are ca țintă *vindecarea totală*: „Și am auzit un glas tare care ieșea din scaunul de domnie și zicea: «Iată cortul lui Dumnezeu cu oamenii! El va locui cu ei și ei vor fi poporul Lui, și Dumnezeuul Însuși va fi cu ei. El va fi Dumnezeuul lor. El va șterge orice lacrimă din ochii lor. Și moartea nu va mai fi. Nu va mai fi nici tânguire, nici țipăt, nici durere pentru că lucrurile dintâi au trecut». Cel ce ședea pe scaunul de domnie a zis: «Iată, Eu fac toate lucrurile noi!»” (Apocalipsa 21:3-5).

### Resurse unice

În al treilea rând, consilierea creștină are *resurse unice*. În cadrul acesteia se are în vedere *rugăciunea*: „Cereți și vi se va da; căutați și veți găsi; bateți și vi se va deschide. Căci ori și cine cere, capătă; cine caută, găsește; și celui ce bate, i se deschide” (Matei 7:7-8).

Se ține seama de *călăuzirea Duhului Sfânt*: „Când va veni Mângâietorul, Duhul adevărului, are să vă călăuzească în tot adevărul; căci El nu va vorbi de la El, ci va vorbi tot ce va fi auzit și vă va descoperi lucrurile viitoare” (Ioan 16:13).

Se ia în considerare *biserica, mediul de vindecare cel mai potrivit*: „Astfel dar, ca niște aleși ai lui Dumnezeu,

sfinți și preaiubiți, îmbrăcați-vă cu o inimă plină de îndurare, cu bunătate, cu smerenie, cu blândețe, cu îndelungă răbdare. Îngăduiți-vă unii pe alții, și dacă unul are pricină să se plângă de altul, iertați-vă unul pe altul. Cum v-a iertat Cristos așa iertați-vă și voi. Dar mai presus de toate acestea, îmbrăcați-vă cu dragostea, care este legătura desăvârșirii” (Coloseni 3:12-14).

Se ia în considerare *directa intervenție a lui Dumnezeu*: „Nu vă îngrijorați de nimic, ci în orice lucru aduceți cererile voastre la cunoștința lui Dumnezeu, prin rugăciuni și cereri cu mulțumiri. Și pacea lui Dumnezeu care întrece orice pricepere, vă va păzi inimile și gândurile în Cristos Isus” (Filipeni 4:6-7).

### **Forțe motrice unice**

În al patrulea rând, consilierea creștină are *forțe motrice unice*. Își are originea în *chemarea lui Dumnezeu*: „Căci noi suntem lucrarea Lui și am fost zidiți în Cristos Isus pentru faptele bune, pe care le-a pregătit Dumnezeu mai dinainte, ca să umblăm în ele” (Efeseni 2:10).

Este o exprimare a *voii lui Dumnezeu*: „Stăpânirea Ta rămâne în picioare în toate veacurile. Domnul sprijină pe toți cei ce cad și îndreaptă pe cei încovoiați. Domnul este lângă toți cei ce-L cheamă, lângă cei ce-L cheamă cu toată inima” (Psalmul 145:13b-14, 18).

Își are originea în *dragostea lui Dumnezeu*: „Dumnezeu este dragoste... cum este El, așa suntem și noi în lumea aceasta... Noi Îl iubim pentru că El ne-a iubit întâi” (1 Ioan 4:16-17, 19).

Este determinată *de temelia ei, de ceea ce a făcut Isus Cristos pe cruce*: „Noi am cunoscut dragostea Lui prin aceea că El Și-a dat viața pentru noi; și noi deci trebuie să ne dăm viața pentru frați. Dar cine are bogățiile lumii acesteia și vede pe fratele său în nevoie, și își închide inima față de el, cum rămâne în el dragostea lui Dumnezeu?” (1 Ioan 3:16-17).

Este determinată *de sursa puterii ei, de ajutorul Duhului Sfânt*: „Și Eu voi ruga pe Tatăl și El vă va da un alt Mângâietor, care să rămână cu voi în veac; și anume, Duhul adevărului...” (Ioan 14:16-17a).

Este determinată *de speranța sa pentru viitor, de măreția veșnică a lui Dumnezeu*: „...Și Dumnezeu Însuși va fi cu ei. El va șterge orice lacrimă din ochii lor. Și moartea nu va mai fi. Nu va mai fi nici tânguire, nici țipăt, nici durere, pentru că lucrurile dintâi au trecut” (Apocalipsa 21:3-4).

## *Mergeți mai departe*

- Citiți încă o dată caracteristicile consilierii creștine. Dați exemple și căutați mai multe referințe biblice care să arate unicitatea îngrijirii creștine.
- Discutați despre caracteristicile care fac din consilierea creștină o consiliere unică.

## Consilierul – un instrument al lui Dumnezeu

*„vas folositor pentru o lucrare bună”*

Într-una din călătoriile pe care le-am făcut în România, am cumpărat, dintr-un sat situat în apropierea orașului Ștei, un ulcior de lut pentru apă. Acest ulcior a devenit pentru noi o puternică mărturie a modului în care Dumnezeu vrea să Se folosească de consilier ca de un instrument în lucrarea Sa, pentru a-l restaura pe om și a-i reda acestuia viața și valoarea.



A-L sluji pe Dumnezeu lucrând în mijlocul poporului Său, a participa prin har la vindecarea rănilor oamenilor și la refacerea vieților distruse este o misiune

extraordinară. De aceea avem motive întemeiate să spunem împreună cu apostolul Pavel: „Mulțumesc lui Cristos Isus, Domnul nostru, care m-a întărit, că m-a socotit vrednic de încredere și m-a pus în slujba Lui...” (1 Timotei 1:12).

*Ulciorul are un mâner.* Ca și consilier am ales să-L las pe Dumnezeu să mă folosească. Mi-am așezat viața la adăpostul Lui și I-am permis să se folosească de viața mea. Eu sunt în slujba Domnului și-I ofer acces deplin în viața mea. Chemarea mea este să-I permit Creatorului meu să mă folosească, exact așa cum olarul folosește ulciorul apucându-l de mâner.

„Deci, păcatul să nu mai domnească în trupul vostru muritor și să nu mai ascultați de poftele lui. Să nu mai dați în stăpânirea păcatului mădularele voastre, ca niște unelte ale nelegiurii; ci dați-vă pe voi înșivă lui Dumnezeu, ca vii, din morți cum erați; și dați lui Dumnezeu mădularele voastre, ca pe niște unelte ale neprihănirii” (Romani 6:12-13).

*Ulciorul există pentru a fi umplut cu apă.* Ca și consilier este nevoie ca eu să fiu umplut în mod constant de darurile lui Dumnezeu. Binecuvântările și bogățiile pe care le are El pentru mine îmi inundă viața, la fel cum apa inundă ulciorul țăranului. Este bine ca un consilier să știe asta. Fără ca eu însumi să fiu umplut, nu voi putea niciodată să slujesc altora. Dar avem o veste bună: cerul este deschis deasupra vieții consilierului.

„Și Dumnezeul meu să îngrijească de toate trebuințele voastre, după bogăția Sa, în slavă, în Isus Cristos”, scrie Pavel (Filipeni 4:19).

*Ulciorul are un orificiu de scurgere* sau chiar două. Întreaga rațiune de a fi a ulciorului este ca acest conținut al lui să treacă prin orificiul de scurgere, ca să ducă apa mai departe spre cei însetați. Ca și consilier, am ales să las ca binecuvântările pe care le-am primit să fie dirijate spre alții. Viața mea are canale de scurgere prin care pot să dau mai departe, la alții, ceea ce mi-a dat Dumnezeu, să stâmpăr setea altora, la fel cum setea mea a fost stâmpărată de către Domnul meu. Aceasta este marea binecuvântare și marele har al consilierului.

„...Fără plată ați primit, fără plată să dați”, i-a încurajat Isus pe ucenicii Săi (Matei 10:8b).

*Ulciorul are o gură.* Olarul a lăsat ulciorului o gură mică, prin care poate fi umplut cu apă. Astfel, șerpii și broaștele sunt împiedicați să intre în ulcior și să tulbure apa în timpul zilei, când acesta se află afară pe câmp la îndemâna lucrătorilor. Ca și consilier, eu am nevoie să fiu protejat de cel rău. Există foarte multe lucruri care pot să mă rănească și să-mi facă viața grea. Uneori, în viața de creștin am de purtat lupte spirituale grele. Deseori sunt în pericol și nu pot rămâne în picioare fără protecția lui Dumnezeu. Dar nu trebuie să-mi fie teamă; prin harul mare al lui Dumnezeu eu am o protecție nemaipomenită.

„Voi sunteți păziți de puterea lui Dumnezeu, prin credință, pentru mântuirea gata să fie descoperită în vremurile de apoi!” (1 Petru 1:5).

*Ulciorul are în el o pietricică,* pusă acolo de olar, încă de când l-a făcut. Această pietricică nu poate ieși niciodată afară pentru că este mai mare decât gura sau orifi-

ciul de scurgere al ulciorului. Ea se află într-o continuă mișcare și a fost pusă acolo pentru a păstra ulciorul tot timpul curat, îndepărtând algele și alte impurități care ar încerca să se depună pe peretele interior al acestuia. (Fiind un vas închis, ulciorul nu poate fi spălat niciodată în mod obișnuit, ca alte vase). Ca și consilier, eu depind tot timpul de curățarea făcută de Dumnezeu, de tot ce este necurat, care vrea să se strecoare înăuntru ca să-mi polueze viața. Sunt dependent de continua curățare a lui Dumnezeu făcută prin Duhul Sfânt. Prin har, eu primesc această curățare la fel de natural ca și curățarea ulciorului de către pietricica din interiorul lui.

„Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios și drept, ca să ne ierte păcatele și să ne curețe de orice nelegiuire” (1 Ioan 1:9).

Imaginea ulciorului este sugestivă pentru descrierea vieților noastre aflate în slujba lui Dumnezeu. Pavel chiar folosește o astfel de ilustrație, când îi scrie lui Timotei, prietenul și colaboratorul său: „Într-o casă mare nu sunt numai vase de aur și de argint, ci și de lemn și de pământ. Unele sunt pentru o întrebuințare de cinste, iar altele pentru întrebuințare de ocară. Deci dacă cineva se curăță de acestea, va fi un vas de cinste, sfințit, folositor stăpânului său, destoinic pentru orice lucrare bună” (2 Timotei 2:20-21).

Ca și consilieri, noi suntem asemenea ulciorului pentru apă, chemați să fim vase folositoare, destoinice pentru orice lucrare bună, curate și pregătite pentru a fi folosite de Dumnezeu. Este mare har să primești această chemare și să îndeplinești această însărcinare.

## *Mergeți mai departe*

- Discutați despre ulciorul pentru apă ca și imagine a consilierului.

## **Măgarul – un model** *„modelul unui bun consilier”*

Avem acasă o mică colecție de măgari confecționați din diferite materiale. Am cumpărat deseori imagini cu măgari și avem de-acum multe vederi frumoase. Pe catedra din clasa în care predăm la Colegiul Biblic din Mariannelund se află de asemenea un măgăruș din lemn. Măgarul ne amintește de multe caracteristici ale unui bun consilier. Prietenii noștri români ne-au povestit și ei despre acest animal isteț. Cu cât înveți mai multe despre măgar, cu atât acesta devine mai interesant ca model al unui bun consilier.

*Măgarul are două urechi mari.* Consilierul trebuie să asculte activ și cu atenție.

*Măgarul are doi ochi calzi, plăcuți.* Consilierul trebuie să-i vadă pe ceilalți și să transmită căldură.

*Măgarul are o gură mare, dar este un animal destul de tăcut.* Consilierul trebuie, de asemenea, să fie tăcut.

*Măgarul poartă poverile altora.* Consilierul se implică în viețile altora și pune umărul la purtarea sarcinilor lor.

*Măgarul poate face ceea ce alții nu pot.* Consilierul trebuie să fie puternic și perseverent.

*Măgarul este încăpățânat.* Consilierul trebuie să aibă răbdare, să fie perseverent și să nu dea înapoi.

*Măgarul își croiește drum prin ținuturi greu accesibile.* Consilierul îndură greul și este prezent când viața este complicată.

*Măgarul simte când se apropie vremea rea.* Consilierul poate preveni pericolele care amenință.

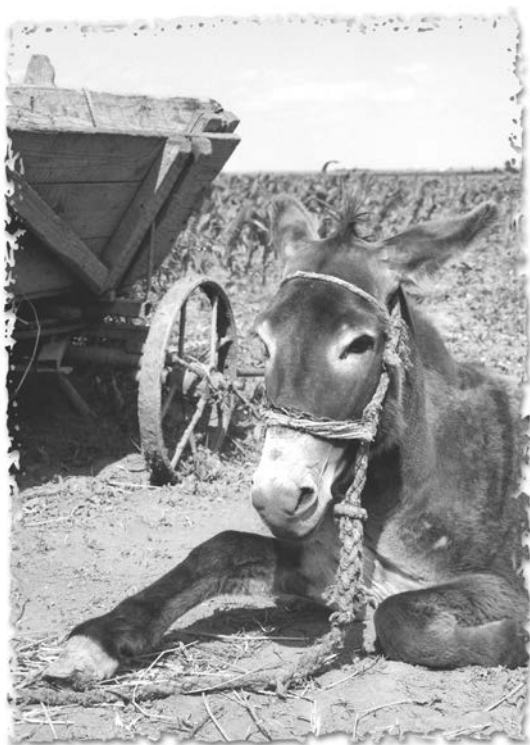
*Măgarul rage într-un mod aparte, înainte ca ploaia să vină, după o secetă îndelungată.* Consilierul poate insufla speranță în viețile altora.

*Măgarul stă acolo unde îl lași.* Consilierul nu dă înapoi, ci rămâne acolo unde este nevoie.

*Măgarul se retrage singur deoparte când simte că i se apropie sfârșitul.* Consilierul știe când este momentul să încheie o relație de consiliere.

*Măgarul nu face primul pas.* Consilierul lasă întotdeauna ca inițiativa să aparțină celui ce este ajutat.

*Măgarul are nevoie de îndrumare.* Consilierul are nevoie de Domnul Isus, ca Păstor și îndrumător.



## *Mergeți mai departe*

- Discutați despre măgar ca model al consilierului.

## Consilierul – un „semen profesionist” *„competent pentru sarcina sa”*

Deseori persoanele angajate în lucrarea de consiliere a bisericii nu au nici o pregătire profesională specifică. Totuși, în munca lor de fiecare zi sunt implicați în diferite tipuri de îngrijire. Aceste persoane sunt niște resurse nemaipomenite pentru biserică și pot fi mari binecuvântări în lucrarea de îngrijire și consiliere.

Majoritatea celor care se angajează în lucrare sunt neprofesioniști, bărbați și femei care doresc să-i ajute pe oamenii care au greutăți.

A fi „un semen profesionist” se referă mai mult la o relație, decât la metode și tehnici. Întotdeauna este important să te străduiești să fii condus de ceea ce i-ar putea fi de folos consiliatului pe o durată lungă de timp și nu de propriile sentimente și nevoi.

Bineînțeles, creștinii care vor să lucreze în consiliere trebuie să fie competenți în mai multe domenii.

Consilierul trebuie să-L cunoască pe Dumnezeu și Cuvântul Său; nu doar pe plan intelectual, ci și în domeniul trăirii practice.

Apoi trebuie să-l cunoască pe om. Și în acest domeniu este important să aibă cunoștințe cât mai cuprinzătoare. Este vorba de cunoașterea omului și a reacțiilor lui, precum și de capacitatea de-a vedea și înțelege contextul cultural și social al acestuia.

Pentru consilier este importantă și cunoașterea de sine. Aceasta se referă la cunoașterea și acceptarea atât

a punctelor tari cât și a cele slabe; a posibilităților, precum și a limitărilor. Ca oameni, niciodată nu ajungem să ne înțelegem pe deplin. Cunoașterea de sine trebuie aprofundată permanent, astfel încât înțelegerea propriilor condiții de viață și reacții să crească mereu. Numai dacă propriile experiențe și sentimente sunt conștientizate și prelucrate, le putem face față, astfel încât să nu ne stăpânească ele pe noi și să nu preia ele conducerea în relația cu consiliatul.

*Înțelegerea empatică* a consilierului este importantă, și înseamnă mai mult decât dorința de a înțelege. Ea înseamnă capacitatea consilierului de-a se pune în locul consiliatului și de a-i înțelege sentimentele și situația.

*Integritatea personală* a consilierului este plină de însemnătate. Chiar și când îi ajutăm pe oameni, trebuie să existe și să se păstreze o sferă privată. Profesionalitate înseamnă a putea fi cald și personal fără a fi prea implicat. Se referă la a putea crea un mediu primitiv, unde consiliatul să se simtă bine și să aibă spațiu.

Consilierul trebuie să aibă *respect față de consiliat* și să-l trateze potrivit cu concepția biblică despre om. Atitudinea acestuia trebuie să fie aceea a unui slujitor. Nu se poate să-l privim de sus pe cel ce caută ajutor. În relația de consiliere, două persoane se întâlnesc pe același plan și merg împreună o bucată de drum pe calea vieții. Amândouă se dezvoltă și sunt influențate de ceea ce se întâmplă. Consilierul nu vine cu soluții de-a gata, ci are mai mult un rol de îndrumător și sfătuitor.

Consilierul trebuie să-și clarifice și să-și *analizeze motivele* care îl determină să se implice în lucrarea de

consiliere. Trebuie să știe care este puterea ce-l conduce. Există situații când munca de consilier este grea. Uneori poate avea sentimentul că munca sa este zădărnice. Alteori poate ajunge să se îndoiască până și de propria sa capacitate. Este important să-și clarifice motivațiile și să se alimenteze cu noi puteri și cu înțelepciune de la Dumnezeu, care se află, de fapt, în spatele lucrării de îngrijire.

Înțelegerea celorlalți oameni și a condițiilor lor de viață se capătă, printre altele, din propriile experiențe. Cu alte cuvinte, faptul că însuși consilierul a întâmpinat greutăți în viață nu trebuie considerat ca o piedică. Dimpotrivă, poate fi o resursă și poate crește capacitatea de înțelegere. Dar, o condiție pentru asta, este să fi prelucrat propriile trăiri și să se fi distanțat de ele.

Însă, consilierul trebuie să fie restrictiv și atent la exemplele pe care le dă din viața lui. Acestea pot ușor să ajungă la o persoană nepotrivită, și nu e prea sigur că cel consiliat este suficient de matur ca să accepte experiențele unui alt om. A povesti despre sine înseamnă a te expune altora și acest lucru nu ar trebui să se întâmple decât în cazul în care consilierul este convins că îl va ajuta pe consiliat și-i va lărgi perspectiva.

Consilierul, ca unul care ajută, trebuie să fie conștient că nu este obligația lui să vină cu soluții atunci când întâlnește un om cu probleme. Sarcina lui este să asculte și să-l însoțească pe consiliat o bucată de drum pe calea vieții. Consiliatul are întotdeauna răspunsul pentru propria lui viață. Consilierul nu este obligat să elucideze totul, dar poate să ajute pe cale și să semene speranță.

„Semenul profesionist” este competent pentru sarcinile sale. În același timp, în calitate de consilier creștin, el este în permanență dependent de ajutorul și puterea lui Dumnezeu. Părtășia caldă și apropiată cu Dumnezeu trebuie să constituie o prioritate permanentă pentru consilier. Rugăciunea și Cuvântul lui Dumnezeu ocupă un loc central în viața acestuia.

Combinarea termenilor „profesionist” și „semen” poate părea un paradox. Potrivit expresiei „semen profesionist”, consilierul – un amator care îi slujește pe alții doar ca semen – poate fi, totuși, foarte competent și experimentat în slujirea sa.

### **Rugăciunea lui Francisc d'Assisi**

„Doamne, fă-mă un instrument al păcii Tale.  
Acolo unde există ură să semăn dragoste.  
Să semăn iertare, acolo unde este rană,  
Credință, acolo unde este îndoială,  
Speranță, acolo unde este disperare,  
Lumină, acolo unde este întuneric,  
Și bucurie, acolo unde este tristețe.

O, Stăpâne divin, ajută-mă  
Să caut să mângâi, nu să fiu mângâiat,  
Să înțeleg, nu să fiu înțeles,  
Să iubesc, nu să fiu iubit.  
Pentru că dăruind, primim;  
Iertând, suntem iertați,  
Și murind, ne naștem pentru viața veșnică.”

## Mergeți mai departe

- Dezvoltați caracteristicile unui „semen profesionist”.
- Discutați de ce, ca și consilier, ar trebui să fii atent în folosirea experiențelor din propria viață.
- Discutați ce anume poate folosi consilierul din viața lui și, în ce mod.

## Principiul slujirii

*„a sluji oamenii din exterior”*

*a sluji fără a le crea dependență de tine*

Ideea de bază a dragostei este aceea de a sluji, nu de a fi slujit. Isus a fost foarte clar în privința aceasta atât prin învățătura cât și prin viața Sa. O discuție aprinsă între ucenici despre putere și autoritate se sfârșește cu învățătura concentrată a lui Isus despre principiul fundamental al slujirii. Ucenicul Matei redă această discuție:

„Știți că domnitorii neamurilor domnesc peste ele și mai marii lor le poruncesc cu stăpânire. Între voi să nu fie așa. Ci oricare va vrea să fie mare între voi, să fie slujitorul vostru; și oricare va vrea să fie cel dintâi între voi, să vă fie rob. Pentru că nici Fiul omului n-a venit să I se slujească, ci El să slujească și să-Și dea viața ca răscumpărare pentru mulți” (Matei 20:25-28).

Principiul slujirii se aplică și în lucrarea de consiliere, deoarece există un pericol în natura situației de ajutorare, o tentație ca cel ce ajută să-și asume un rol greșit în relația cu consiliatul. Rolul consilierului este să întărească inițiativa consiliatului, și nu să caute să aibă autoritate asupra lui.

Sarcina consilierului este de a elibera, nu de a crea dependență. Scopul lui este să fie de ajutor pentru o perioadă de timp, nu să fie indispensabil.

Aceasta înseamnă că cel ce ajută trebuie să fie interesat de binele consiliatului și nu de propria-i tendință de a-și exercita autoritatea asupra lui și de nevoia de a fi recunoscut.

Pe scurt, aceasta înseamnă să slujești oamenilor din exterior, nu din interior.

Ne gândim cu bucurie la faptul că adevărata dragoste unește oamenii și țese vieți laolaltă. Dar într-o situație de ajutorare este valabil opusul, să iubești viața oamenilor din afară.

Îngrijitorul medical se străduiește să faciliteze însănătoșirea pacientului pentru ca rapid să se întoarcă la o viață în care să nu aibă nevoie de îngrijire. Lucrătorul social ajută clientul să trăiască o viață independentă,

fără să mai aibă nevoie de ajutor social. Când elevii părăsesc școala, profesorii vor să-i vadă puternici atât în cunoștință și voință, cât și în ceea ce privește abilitățile. Scopul consilierului nu este acela de a lucra cu consiliații o perioadă îndelungată, ci de a-i ajuta să se reîntoarcă la o viață independentă.

Există o expresie a dragostei, aceea de-a se face de prisos. Cel mai greu lucru este să unești adevărata empatie și prezență cu nevoia de a lucra din afară în viața persoanei consiliate și nu dinăuntru. Acest lucru cere atât reflecție cât și instruire, presupune atât conștientă cât și o claritate a rolului. Există o legătură paradoxală în toate acestea: cu cât iubești mai mult, cu atât suferi mai mult, deci trebuie să lucrăm din afară în viața cuiva, ca să nu creăm dependență de noi.

Există chiar și părinți – cei care își văd propriii copii crescând de mici, trecând prin tinerețe și ajungând la maturitate – care nu știu că dacă încearcă să posede viața cuiva, oricât de puțin, nu fac altceva decât să lege și să închidă.

Sarcina noastră este să ne eliberăm unii pe alții spre o creștere proprie și spre o extindere a vieții în multe dimensiuni.

Exact acest lucru l-a făcut Isus cu ucenicii Săi. Dragostea Lui mare pentru ei nu L-a împiedicat să lucreze treptat în viețile lor. La urmă, El i-a putut lăsa să îndeplinească sarcina plină de responsabilitate, aceea de a proclama Împărăția lui Dumnezeu, fără ca El personal să fie prezent. Cu toate că a știut că plecarea Sa îi



va lăsa triști, El a spus: „Totuși, vă spun adevărul: Vă este de folos să Mă duc” (Ioan 16:7).

Prin acest proces de împărtășire a dragostei, noi îi eliberăm pe oameni în timp ce prezența noastră directă în viața lor se reduce, dar asta nu înseamnă că dragostea noastră pentru ei se micșorează. Dimpotrivă, adevărata dragoste este atât liberă cât și eliberatoare, și niciodată nu este confirmată de dependență sau supunere. De aceea, consilierul este un mijlocitor, un sprijinitor, un ajutor în nevoie, dar fără să lege. Isus a știut aceste lucruri și a făcut ucenicilor o promisiune înălțătoare. El a continuat să le ofere sprijin prin Duhul Sfânt, Mângâietorul.

Pentru consilier, acest mod de a lucra în viața oamenilor, de a nu crea dependență este o problemă de supraviețuire. Nu este de dorit să se implice exagerat de

mult în viața consiliatului, afectându-și astfel integritatea. Nu este deloc corect să lase să se întâmple aceasta.

Trebuie făcute două alegeri de bază.

În primul rând, *să slujească fără să abuzeze*. Niciodată consiliatul nu trebuie să fie sau să se comporte într-un anumit mod pentru consilier, de dragul lui. Cel ce ajută nu trebuie să se folosească niciodată de o persoană sau de situația ei pentru a-și rezolva propriile dezamăgiri sau pentru a-și întări imaginea de sine.

Pavel este foarte clar cu privire la aceste lucruri în scrisoarea sa adresată creștinilor din Galatia: „Purtați-vă sarcinile unii altora, și veți împlini astfel legea lui Cristos,” scrie el. Dar apoi avertizează: „Fiecare să-și cerceteze fapta lui și atunci va avea cu ce să se laude numai în ce-l privește pe el, și nu cu privire la alții” (Galateni 6:2-4). Slăbiciunile altora, nu trebuie să fie niciodată temelie pentru propriile puncte tari.

În al doilea rând, consilierul, la fel ca toți ceilalți, trebuie să aleagă *să slujească fără a se lăsa să fie abuzat*. „Fiecare își va purta sarcina lui însuși,” continuă Pavel în textul din Galateni 6:5 printr-o formulare care contrastează cu ceea ce afirmase înainte despre purtarea sarcinilor. Cu alte cuvinte, asumarea răspunderii pentru viața și faptele altora, nu este nici potrivită și nici posibilă. Un consilier trebuie să poată spune „nu” și să-l lase pe consiliat să suporte consecințele vieții și a faptelor lui.

Viața privată a consilierului trebuie păstrată la distanță de lucrarea de ajutorare a celorlalți. Concediul și recrearea departe de nevoile oamenilor, este o necesitate, nu

un moft. Stabilirea granițelor și faptul că spui „nu”, sunt mijloace pozitive de lucru, nu faliment.

Pavel pare a fi foarte conștient de frustrările ce însoțesc lucrarea de îngrijire a oamenilor, încât scrie: „Să nu obosem în facerea binelui”. Dar el știe, de asemenea, unde se află secretul încurajării, și anume, în principiul *semănatului și seceratului*: „Căci la vremea potrivită vom secera dacă nu vom cădea de oboseală” (Galateni 6:9). Principiul slujirii și al cultivării plantelor merg mână în mână.

## *Mergeți mai departe*

- Ce facem practic ca să lucrăm în viața oamenilor din afară ca să nu creăm dependență?
- Discutați despre ambele aspecte „purtați-vă sarcinile unii altora” și „fiecare să-și poarte sarcina lui însuși”. Dați exemple care să clarifice ce vrea Pavel să spună prin aceste afirmații.

## Consilierea și rugăciunea

„are putere și face astfel o mare lucrare”

„Faceți în toată vremea, prin Duhul, tot felul de rugăciuni”, i-a îndemnat Pavel pe prietenii săi creștini din Efes (Efeseni 6:18). Acest îndemn este dat la sfârșitul pasajului referitor la nevoia noastră de-a ne întări în Domnul, în nemărginita Sa putere. Rugăciunea este decisivă pentru ca creștinul să poată avea relații bune cu ceilalți oameni și, în același timp, să se poată împotrivi puterii celui rău (Efeseni 5:21-6:20).

Modul lui Pavel de-a se exprima arată că rugăciunea, prin caracterul ei, nu este o activitate, ci un mod de viață, o stare. Prin rugăciune avem părtașie cu Dumnezeu, ea fiind expresia permanentă a credinței noastre sincere în El și în puterea Lui. Ioan ne asigură că Dumnezeu ne ascultă când ne rugăm după voia Sa și că El ne dă lucrurile de care avem nevoie (1 Ioan 5:14-15).

Rugăciunea ocupă o poziție cheie în consilierea creștină. Mijlocirea este o unealtă esențială în munca de ajutorare a oamenilor, o oportunitate pentru purtarea de grijă creștină. Ea deschide multe posibilități, deoarece ne duce spre dimensiunea dumnezeiască în lucrare.

Rugăciunea înseamnă a ține seama de cercetarea lui Dumnezeu și a prețui activitatea Duhului Sfânt în lucrarea de ajutorare. Vorbind despre Duhul Sfânt, Isus Îl numește „Mângâietorul”, în greacă *parakletos*. În afară de acest înțeles, *parakletos* mai înseamnă și purtător de cuvânt și mediator. În Noul Testament, acest

cuvânt este folosit dintr-o perspectivă chiar mai largă. Sarcina Duhului este de „a dovedi lumea vinovată în ce privește păcatul, neprihănirea și judecata” (Ioan 16:8) și de „a ne ajuta în slăbiciunea noastră”, pentru că nu întotdeauna știm cum trebuie să ne rugăm (Romani 8:26).

Învățătura lui Pavel din Epistola sa către Romani oferă consilierului multă speranță. „Duhul mijlocește pentru noi cu suspine negrăite”, scrie el, și trage concluzia că, în cazul unei asemenea mijlociri, Dumnezeu știe la ce se referă Duhul, deoarece „El mijlocește pentru sfinți după voia lui Dumnezeu” (Romani 8:26-27). Deci, cu ajutorul Duhului Sfânt, este posibil să ne rugăm după voia lui Dumnezeu.

*Viața personală de rugăciune a consilierului* trebuie păstrată întotdeauna vie și proaspătă. Ca și consilier este important să ai tot timpul o relație bună cu Dumnezeu și să nu neglijezi niciodată viața de rugăciune personală. Din ea ne alimentăm cu puterea și tăria atât de necesare în lucrarea pe care o facem.

*Viața de rugăciune a consiliatului* trebuie deseori întărită și încurajată. Nu de puține ori, chiar viața de rugăciune este unul dintre domeniile care slăbește când omul trece prin perioade de îngrijorări și greutate. Una dintre sarcinile consilierului este să-l ajute pe consiliat să progreseze în viața sa de rugăciune.

*Mijlocirea generală* pentru consiliat și situația lui este nemaipomenit de importantă. Această mijlocire poate avea loc oricând și poate fi un fel de îngrijire continuă, independentă de timp și loc. În acest mod, atât

consilierul, cât și celelalte persoane implicate în lucrarea de ajutorare îl pot sprijini activ pe consiliat.

*Mijlocirea concretă* pentru consiliat în timpul întâlnirilor, este, de asemenea, o responsabilitate importantă a consilierului, în cazul în care este dorită, nu impusă. Mijlocirea poate compensa lipsa de rugăciune a consiliatului în cazul în care acesta nu se poate ruga, și poate fi eliberatoare pentru el, când este încredințat în mâna lui Dumnezeu.

*Rugăciunea proprie a consiliatului* poate fi de mare ajutor când, într-o situație de consiliere, el își exprimă dorința după Dumnezeu și cercetarea Lui. De asemenea, o astfel de rugăciune poate duce la iertare și împăcare pe plan spiritual.

Mijlocirea înseamnă *a-i duce pe oameni în prezența lui Dumnezeu*. Aceasta este funcția înlocuitoare a rugăciunii.

Un exemplu interesant din viața Domnului Isus, este ocazia în care câteva persoane au adus un slăbănog și l-au coborât prin acoperiș în fața Lui (Luca 5:17-26). Luca notează, în special, că atunci când Isus a văzut credința prietenilor acestui bolnav, s-a întors spre el și s-a atins de viața lui. Deci, mijlocirea înseamnă a acționa prin credință, în numele altuia, a duce pe cineva în prezența lui Dumnezeu, unde totul este posibil. Mijlocirea înseamnă a deschide ușa ca Dumnezeu să lucreze, a considera în mod conștient că Dumnezeu și poate, și vrea să facă minuni.

Un alt exemplu interesant despre funcția mijlocirii este cererea de rugăciune a lui Pavel din Romani 15:30-31. El îi roagă pe creștinii din Roma să-l ajute în

lupta lui, cerându-I lui Dumnezeu două lucruri: pe de o parte *ca forțele bune să fie victorioase* („...slujba pe care o am pentru Ierusalim să fie bine primită de sfinți”), pe de altă parte *ca forțele rele să fie înfrânte* („...ca să fiu izbăvit de răzvrățiții din Iudea”). În consiliere, aceste două subiecte de rugăciune sunt esențiale.

„Mare putere are rugăciunea fierbinte a celui neprihănit”, scrie Iacov (Iacov 5:16). Consilierul creștin are de-a face cu Dumnezeuul minunilor, de aceea rugăciunea ocupă un loc central în consiliere.





## *Mergeți mai departe*

- Discutați despre însemnătatea rugăciunii în consiliere.
- La ce este important să vă gândiți, când este vorba despre mijlocirea pentru consiliat?

# Capitolul 3

## Perspective importante în consiliere

### Sistemul – o teorie a colaborării *„mai mult decât suma părților”*

Omul trăiește în colaborare cu ceilalți. Toți oamenii se raportează într-un fel sau altul unii la alții și se formează prin interacțiunea cu ceilalți indivizi care fac parte din mediul lor social. Omul influențează și este influențat de lumea socială înconjurătoare. Identitatea lui se formează prin colaborarea cu alții.

Personalitatea noastră nu este niciodată formată pe deplin. Ea se dezvoltă pe parcursul întregii vieți prin

legăturile pe care le avem cu oamenii care alcătuiesc contextul nostru social. Colaborarea dintre oamenii care aparțin diferitelor grupuri reprezintă un sistem complex. Deci, pentru a înțelege un individ este important să înțelegi contextul său, să înțelegi sistemul din care face parte.

Un sistem este un grup de oameni care au diferite legături unii cu alții.

Exemple de sisteme ar putea fi familia, grupul de rugăciune, colegii de serviciu sau clasa de la școală. Noi aparținem mai multor sisteme în același timp. Înțelegerea câtorva elemente de bază legate de „teoria sistemului” îți poate fi de mare ajutor în consiliere.

„Teoria sistemului” este un punct de vedere care pune un accent deosebit pe influența reciprocă. Inițial aceasta s-a dezvoltat pe tărâmul științelor naturii. În 1940, biologul austriaco-canadian Ludwig von Bertalanffy, a așezat bazele generale ale „teoriei sistemului”. El a arătat că diferite părți ale unui sistem fizic se influențează reciproc. Mai târziu, antropologul britano-american Gregory Bateson a aplicat acest raționament al influenței reciproce între o persoană și situația ei, între personalitate și cultură.

Conform „teoriei sistemului”, oamenii construiesc sisteme de comunicare prin intermediul legăturilor reciproce pe care le stabilesc între ei. Este important de observat colaborarea dintre oamenii unui sistem pentru a înțelege individul, problemele lui și întreaga sa situație de viață. „Teoria sistemului” este deci o teorie a colaborării.

Fiecare sistem tinde spre stabilitate și echilibru. Dacă o persoană din sistem, mai importantă decât celelalte, se bucură de mai multă atenție și solicită mai mult timp, trebuie ca celelalte persoane din sistem să devină mai mici. Un sistem care funcționează bine se află într-o continuă mișcare și schimbare. Sistemul trebuie să se adapteze tot timpul la diferite condiții interne și externe. Diferiți membri ai familiei ocupă un spațiu diferit în cadrul sistemului, funcție tocmai de circumstanțele momentului respectiv. Sistemul care funcționează este flexibil.

Problema apare atunci când pozițiile în sistem se consolidează și devin piedici pentru buna funcționare a sistemului. Atunci, o persoană este întotdeauna importantă, iar celelalte trebuie să fie tot timpul mai puțin importante. Aceste poziții închise pot influența în mod negativ imaginea de sine și dezvoltarea identității indivizilor sistemului. Întreaga personalitate este afectată.

Și în consiliere trebuie să se țină seama de această perspectivă a sistemului. Prin urmare, trebuie să ne punem câteva întrebări importante: Ce loc ocupă consiliatul în sistem? Este locul său flexibil sau consolidat? Cum a fost influențată în trecut persoana și cum este ea influențată în prezent de locul ei din sistem? Acest lucru este deosebit de important în conversația care întărește persoana (vezi capitolul „Diferite tipuri de conversație”).

Aici se pot găsi soluțiile pentru consiliat, într-o percepere de sine și o înțelegere crescândă a propriei situații. O persoană care, de mult timp, ocupă un loc

neînsemnat în sistemul familiei, tinde să ocupe un loc la fel de neînsemnat într-un alt sistem, de exemplu la școală sau între colegii de muncă.

În „teoria sistemului” accentul cade pe întreg, întregul reprezintă mai mult decât suma părților. O imagine explicativă este cvartetul de coarde: ceea ce creează cvartetul muzical, este mai valoros decât suma performanțelor instrumentale ale muzicienilor luate separat. Prin urmare, atunci când aceștia cântă împreună, dau naștere unei opere muzicale complexe.

O schimbare a unei părți a sistemului duce la schimbarea tuturor părților și astfel a întregului sistem. Când ceva se întâmplă în familie, sunt influențați toți membrii familiei, dar și familia ca întreg. De exemplu, când un membru al familiei este șomer sau bolnav, când se naște un copil în familie sau când cineva se mută într-o altă locuință.

„Teoria sistemului” se referă la conflictele care apar *între* oameni, nu *în* oameni. Printre altele, asta înseamnă că ceea ce experimentează omul în interiorul său, sunt simptomele și consecințele conflictelor, nu conflictele în sine. În schimb ele există în *legăturile dintre* persoane. Spațiul dintre oamenii unui sistem, care pentru ochi poate părea a fi un spațiu gol, nu este deloc gol. De aceea, în consiliere este important să se abordeze conflictele și, dacă este posibil, chiar să se aducă împreună celelalte părți implicate în conflict. Altfel, problema nu poate fi rezolvată pe deplin.

Asta nu înseamnă că trăirea conflictului este subapreciată. În rezolvarea conflictului trebuie să ne

concentrăm atât asupra individului cu trăirile lui, cât și asupra conflictului însuși ca întreg. Consilierea are nevoie de ambele perspective. În anumite tipuri de probleme, nu este suficient să-l ajuți doar pe individ. Pentru a ajunge la un rezultat bun trebuie ca întregul sistem să fie implicat în procesul de restabilire. Câteodată este bine ca relația de consiliere să se extindă, incluzându-le și pe celelalte persoane implicate în vreun fel în situația de care ne ocupăm. De exemplu, acest lucru poate fi necesar când avem de-a face cu o problemă legată de relațiile din familie, abuz sau rezolvarea divergențelor dintre colegii de serviciu.

Chiar dacă consilierul nu aplică în totalitate teoria sistemului în munca sa, această teorie reprezintă o perspectivă importantă chiar și în consilierea creștină. De asemenea, având o perspectivă a sistemului în munca cu oamenii, cunoștințele consilierului despre condițiile de viață ale persoanei consiliate cresc și astfel dobândește o înțelegere mai bună a acesteia. De asemenea, cresc și posibilitățile de-a o ajuta.



## *Mergeți mai departe*

- Discutați despre perspectiva sistemului în consiliere. Dați exemple de situații văzute de voi, care arată influența sistemului asupra individului.

- Discutați despre teoria conform căreia conflictele există *între* oameni.
- Discutați despre ce s-ar putea vedea în spațiile „goale” dintre oamenii unui sistem.
- Cum putem aplica „teoria sistem” în consiliere? Dați exemple concrete.

## Punctele de echilibru

*„dezvoltă o mai bună capacitate pentru echilibru”*

Desigur, echilibru există doar în teorie. Viața este o permanentă luptă de a găsi echilibrul între diferite forțe contradictorii. Asta se întâmplă și în consiliere.

Există mai multe domenii în care este deosebit de important pentru consilier să urmărească echilibrul în relația sa cu consiliatul. Vorbind despre perechile de atitudini prezentate mai jos, în procesul de consiliere trebuie să fie prezente ambele aspecte ale fiecărei perechi, nu doar unul sau celălalt. Consilierul are nevoie de toate, într-un raport corect, la momentul și în modul potrivit. De aceea, nici una dintre cele două atitudini ale fiecărei perechi nu este corectă sau greșită,

pozitivă sau negativă în ea însăși. De dorit este să existe echilibru între următoarele atitudini pentru că acesta favorizează continuarea înțeleaptă a procesului de ajutorare.

*A fi permisiv – a stabili limite.* Consiliatul trebuie să facă propriile alegeri și să suporte consecințele, dar, de asemenea, există momente în care consilierul trebuie să intervină și să impună limite. Acest lucru se referă la respectul față de individ, la echilibrul între a permite să se întâmple ceva și a împiedica evenimentul respectiv.

*A acționa tu însuși – a stabili cerințe.* În anumite situații, consiliatului îi pot lipsi resursele de-a acționa și este chiar indicat ca, în mod activ, consilierul să facă anumite lucruri în locul consiliatului. În alte situații, consiliatul trebuie convins să-și activeze propriile resurse – pe care le are într-adevăr – și să facă el însuși ceea ce trebuie făcut.

*A-ți păsa – a nu supraproteja.* Ca și consilier, este nevoie să acorzi o îngrijire echilibrată, astfel încât ajutorul tău să nu devină exagerare și supraprotecție. Dacă se întâmplă așa ceva, vom obține un efect opus și consiliatul nu-și va asuma responsabilitățile necesare.

*A fi folositor – a nu se lăsa exploatat.* Consilierea are la bază principiul: consilierul este un slujitor folositor, dar, în același timp, acesta nu trebuie să se lase exploatat de către consiliat. Întrebarea este cine are inițiativa și cine stabilește limitele.

*A fi curajos – a fi atent.* În anumite cazuri, e nevoie, ca și consilier, să-l provoci pe consiliat să îndrăznească să facă anumite lucruri, în ciuda dificultăților. Alteori,

este nevoie să fii restrictiv și răbdător pentru ca procesul de restabilire să poată continua.

Multe alte dificultăți majore apar tot timpul atunci când lucrezi cu oamenii. Aici este necesară capacitatea de-a identifica cel mai potrivit mod de-a acționa și cel mai potrivit moment de-a încuraja eforturile.

De asemenea, consilierul trebuie să se antreneze ca să poată menține un echilibru potrivit în fiecare situație de consiliere în care se găsește la un moment dat. Personalități diferite întâmpină dificultăți diferite în anumite aspecte ale muncii de ajutorare.

Procesul de căutare a unui echilibru între diferitele moduri de comportament este lung. Niciodată nu vom fi perfecți, dar putem să ne dezvoltăm continuu o capacitate mai bună pentru stabilitate și echilibru.

## *Mergeți mai departe*

- Recapitulați aceste aspecte. Cum le-ați experimentat voi?
- Dați exemple de situații în care, ca și consilieri, trebuie să fiți permisivi sau să stabiliți limite, să-l încurajați pe consiliat să fie curajos sau atent.
- Descrieți mai multe domenii în care este important să se păstreze echilibrul.

# Legăturile și libertatea

## „Consilierea inimii”

În consiliere apar diferite forme de legături care restrâng libertatea în relația de consiliere și împiedică dezvoltarea și înaintarea lucrării. O condiție pentru succesul în consiliere este să poți lucra în libertate.

Există diferite tipuri de legături și există perspective diferite asupra lor. Legăturile îl împiedică atât pe consilier, cât și pe consiliat. Ele restrâng întotdeauna capacitatea de mișcare și pot duce până la paralizia totală a acțiunii. De aceea, în consiliere este important să se poată analiza relația și identifica diferitele tipuri de legături. Apoi urmează sarcina dificilă a abordării și tratării acestora.

Un tip obișnuit de legături sunt cele din viața *consiliatului*, care împiedică dezvoltarea, creșterea și maturizarea propriei personalități. Există multe lucruri care îl pot lega pe om.

### *Lucruri care îl pot lega pe om:*

- |                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| ■ pretențiile altora        | ■ interesele    |
| ■ sentimentele de vinovăție | ■ așteptările   |
| ■ membrii familiei          | ■ îngrijorările |
| ■ serviciul                 | ■ temerile      |
| ■ gândurile distructive     | ■ singurătatea  |
| ■ tradițiile                | ■ amintirile    |
| ■ eșecurile                 | ■ păcatul       |
| ■ alți oameni               | ■ . . .         |
| ■ dorințele                 |                 |

Deci, cauzele legăturilor se pot afla în mediul extern, în afara persoanei și pot fi legături sociale sau culturale. Ele pot exista, de asemenea, în mediul intern, în interiorul persoanei, cum ar fi, de exemplu, sentimente sau legături la nivelul gândurilor. În acest caz, sarcina consilierului este de-a fi alături de consiliat și de a-l elibera. Acesta este un gând profund biblic. Isus Însuși spune, în Luca 4:18, că El este trimis să „propovăduiască robilor de război slobozirea... să dea drumul celor apăsați...”. De asemenea, dorința lui Dumnezeu, conform cu Isaia 58:6, este ca poporul Lui „să dezlege lanțurile răutății, să dezoade legăturile robiei, să dea drumul celor asupriți și să rupă orice fel de jug”.

Pentru ca omul legat să fie eliberat este necesar ca el să fie conștient de existența legăturii și să o recunoască personal. Apoi, trebuie să aibă dorința de-a fi liber. Sarcina consilierului este să sprijine, să insufle curaj și speranță, astfel încât consiliatul să îndrăznească să înfrunte legăturile, să primească curaj să-și asume consecințele ruperii și abandonării legăturilor respective, precum și schimbarea comportamentului.

Domnul a promis că va fi cu noi în procesul de eliberare: „Vei ști astfel că Eu sunt Domnul, Mântuitorul, Răscumpărătorul tău, Puternicul lui Iacov” (Isaia 60:16b). Domnul vrea să deschidă noi uși și posibilități pentru cel legat: „...Eu voi merge înaintea ta, voi netezi drumurile muntoase, voi sfărâma ușile de aramă, și voi rupe zăvoarele de fier. Îți voi da vistierii ascunse, bogății îngropate, ca să știi că Eu sunt Domnul care te chem pe nume, Dumnezeul lui Israel...” (Isaia 45:2-3).

Un alt tip de legături sunt cele care apar în viața *consilierului*. Pentru a-i putea sluji corect pe ceilalți oameni, consilierul trebuie să lucreze într-o libertate deplină, fără să aibă legături în vreo direcție. Totuși, nu este chiar neobișnuit faptul ca și consilierul să trăiască legat, de exemplu, de pretențiile și așteptările consiliatului sau ale celorlalți oameni.

Pavel este un bun model. La începutul capitolului 9 din Prima sa Epistolă către Corinteni, el pune întrebarea: „Nu sunt eu slobod?” (versetul 1). El continuă apoi să explice acest lucru. Pentru o muncă prestată avem dreptul la salariu. Chiar și Pavel avea dreptul la o plată, dar el nu și-a revendicat acest drept. Când vorbește despre libertatea sa, el o numește lauda sa: „Căci așa vrea mai bine să mor decât să-mi ia cineva pricina mea de laudă” (versetul 15). Pentru Pavel era necesar să fie liber în slujba sa de propovăduire a Evangheliei și de slujire a celorlalți oameni: „Căci măcar că sunt slobod față de toți, m-am făcut robul tuturor ca să câștig pe cei mai mulți” (versetul 19).

Aici Pavel arată că, atunci când vrem să-i ajutăm pe oameni, pot exista două puncte de plecare diferite. Primul este acela al *robului legat*. Consilierul a devenit robul altora, s-a făcut rob și este exploatat de oameni. Forța motivatoare este constrângerea, pretențiile altora și sentimentul că „eu trebuie să. . .”. Consilierul este dependent de factori exteriori și dirijat din afară.

Cel de-al doilea punct de plecare este cel al *slujitorului slobod* sau liber. Consilierul s-a făcut de bunăvoie slujitor și slujește celorlalți oameni. Având perspectiva libertății, consilierul vrea să-i slujească pe

ceilalți și forța sa motivatoare este dragostea lui Cristos. Consilierul este independent și dirijat din interior.

Ca și consilier, nu poți participa la procesul de eliberare a celorlalți oameni dacă tu însuți ești legat. În munca de consiliere este nevoie ca, permanent, consilierul să-și analizeze situația și să-și pună întrebarea: „Ce punct de plecare am când îi slujesc pe ceilalți: cel de rob legat sau de slujitor liber?”

Și Petru abordează problema libertății în prima sa epistolă, provocându-i pe cititorii săi: „Purtați-vă ca niște oameni slobozi, fără să faceți din slobozenia aceasta o haină a răutății, ci ca niște robi ai lui Dumnezeu” (1 Petru 2:16).

Al treilea tip de legătură este legătura *reciprocă* dintre consilier și consiliat. De obicei această legătură este numită „alianța greșită”. Ea se referă la relațiile negative dintre consilier și consiliat în care nici unul dintre ei nu dorește schimbarea fiindcă amândoi sunt mulțumiți cu situația existentă. Și consilierul și consiliatul trăiesc satisfacția nevoii care domină relația. Asta creează un sistem închis în care nu se petrece nici o schimbare și din care nu există cale de ieșire. Legătura conservă problema consiliatului, dar, de asemenea, blochează însuși procesul de consiliere.

„Alianța greșită” poate apărea în una dintre următoarele situații:

- consilierul simte nevoia de a domina, în timp ce consiliatul simte nevoia de-a fi mic și supus;
- consilierul ajută pentru a fi apreciat, în timp ce consiliatul îi acordă atenție;

- consilierului îi este teamă de conflicte și de aceea nu stabilește limite, în timp ce consiliatul dorește ordine în viața sa și să-și depășească limitele.

În situații ca acestea, ambele persoane se închid una pe alta într-o dependență reciprocă. Amândouă obțin ceva pozitiv din acea relație negativă. Ambele sunt mulțumite și, în consecință, nu se străduiesc să se schimbe. Propriile nevoi și probleme le orbesc. De aceea, alianța greșită este deseori o legătură foarte puternică, greu de rupt. De cele mai multe ori, pentru a ieși din acest tip de legătură este nevoie ca relația de consiliere să fie întreruptă și procesul de consiliere să fie preluat de un alt consilier.

Ca și consilier trebuie să-ți evaluezi permanent diferitele relații de consiliere. Există două întrebări importante pe care trebuie să ți le pui mereu: „Contribui eu la menținerea problemei consiliatului?” și „Care sunt motivele mele de a continua relația?”. „Alianța greșită” poate fi prevenită cel mai eficient printr-o bună îndrumare (vezi capitolul „Îndrumare”).

Inima consilierului emană libertate: libertate pentru consiliat, pentru consilier și pentru relația de consiliere. Aceasta este însăși esența slujirii lui Isus pe pământ: „Dacă Fiul vă face slobozi, veți fi cu adevărat slobozi” (Ioan 8:36).



## *Mergeți mai departe*

- Ce îl poate lega pe un om? Dați mai multe exemple.
- Discutați despre diferitele tipuri de legături. Ați experimentat asemenea legături?
- Cum evităm diferitele tipuri de legături în relația de consiliere?

## Loc pentru sentimente

*„funcție importantă de curățare”*

Deseori, consiliatul este copleșit de multe sentimente diferite; chiar și de sentimente, care sunt numite câteodată, „negative”, cum ar fi: răutatea, agresivitatea, mânia, amărăciunea, ura, invidia și gelozia. În procesul de consiliere trebuie să li se ofere spațiu de manifestare chiar și acestor sentimente. Ele există și nu pot fi negate sau oprite. Una dintre marile responsabilități ale consilierului este de-a putea face față acestor sentimente, de-a le aborda și suporta.

Întotdeauna există o sursă a acestor sentimente, trăiri și experiențe. Cu toate că nu întotdeauna putem identifica aceste legături, sentimentele trebuie abordate și prelucrate. Scoaterea la iveală a sentimentelor și discutarea lor poate fi foarte amenințătoare și dureroasă. Dumnezeu îngăduie sentimentele noastre și nu există nici un motiv să ne fie rușine de ele. Toți avem o viață sentimentală. Când consiliatul este copleșit de sentimentele sale, ele pot fi încredințate Domnului, care a promis că ne va lua poverile și ne va da în schimb odihna (Matei 11:28). Procesul de prelucrare a sentimentelor poate lua timp, dar duce în cele din urmă la vindecare și eliberare.

De asemenea, în consiliere trebuie să existe loc pentru plâns. Plânsul are întotdeauna un mesaj. De aceea, este important să-l ascuți. Plânsul poate deschide calea și astfel poți ajunge acolo unde cuvintele nu au acces.

Plânsul are o importantă funcție de curățare; el este „mașina de spălat a sufletului”.

Bineînțeles că în cultura noastră nu există loc pentru plâns. Există legi culturale nescrise, care ne conduc poate mai mult decât bănuim noi. A nu plânge în diferite împrejurări ale vieții înseamnă putere și istețime. În societatea noastră plânsul este ceva privat și deseori este ascuns cu multă grijă. Mulți oameni afirmă că nu pot plânge, cu toate că vor s-o facă.

Este interesant să aruncăm o privire înapoi în istorie asupra plânsului, în partea noastră de lume, în Europa. Plânsul nu a fost perceput întotdeauna așa cum îl percepem noi astăzi. Oamenii evului mediu erau obișnuiți cu sentimente puternice. Toți plâneau, atât femeile, cât și bărbații, indiferent de poziția lor socială. Lacrimile erau ceva frumos și edificator. Imposibilitatea de a plânge era considerată drept tulburare psihică. Chiar și în anii 1500-1600 era normal să-ți arăți public sentimentele. În parlamentul suedez, deseori se auzea un plâns zgomotos. Lacrimile erau permise tuturor, indiferent de poziție, vârstă sau sex. Această deschidere a continuat până prin anii 1700. O „frumoasă cultură” a plânsului se dezvoltase. Plânsul era privit ca ceva nobil.

La începutul anilor 1800 s-a produs o schimbare. Plânsul a dispărut; ceea ce era public s-a personalizat, pe deasupra s-a feminizat. Acum era nepotrivit ca un bărbat să plângă. În a doua jumătate a anilor 1800 plânsul era considerat caraghios, ceva ce era întâlnit doar la femei și copii. Nu era indicat să-ți arăți în public senti-

mentele puternice. Plânsul indica slăbiciune și sentimentalism. În anii 1900, mentalitatea a rămas aproape aceeași.

Plânsul este folositor pentru om. Dacă pierdem plânsul, devenim mai săraci. Plânsul face bine întregului trup. Când omul plânge se eliberează hormonul numit acetilcolină. Acesta ajută la relaxarea mușchilor încordați. După ce plângi te simți minunat, experimentezi o oboseală plăcută și trupul se relaxează.

Consilierea trebuie să fie un refugiu pentru sentimente cum este plânsul. Acesta poate fi o cale spre sentimentele consiliatului, care apoi pot fi prelucrate. A-ți arăta în vreun fel sentimentele este cu totul firesc. Plânsul aparține vieții însăși.

## *Mergeți mai departe*

- Cum sunt percepute și manifestate sentimentele în societatea românească de azi?
- Ce loc are plânsul în societate și în viața bisericii?

# Cercul vicios al fricii

*„care afectează negativ întreaga viață”*

Toți oamenii care suferă un dezechilibru psihic, experimentează neliniștea și simt teama. Este posibil ca neliniștea să fie legată cu problema actuală. De asemenea, se poate dezvolta și o neliniște mai mult generală care afectează negativ întreaga viață.

Mărimea neliniștii și a fricii este influențată de diferiți factori, ca de exemplu:

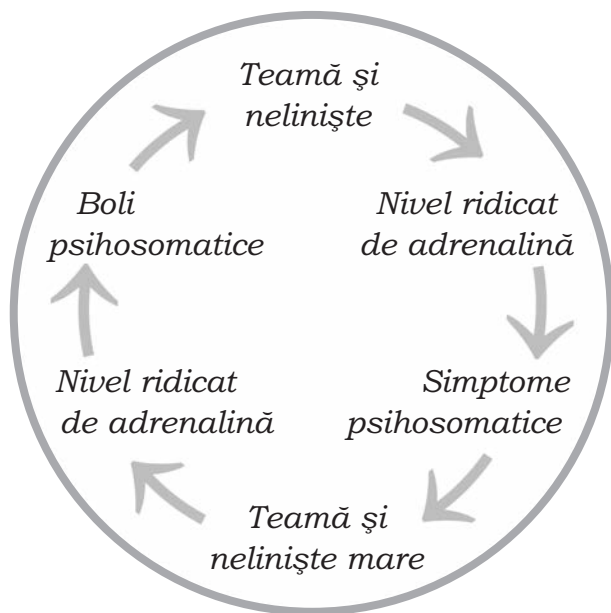
- nivelul curent de pregătire a persoanei respective pentru a face față greutăților;
- felul problemei, natura greutăților cu care se confruntă de obicei și cât de importante sunt acestea;
- sprijinul de care se bucură din partea celor apropiați, cum ar fi: familia, prietenii, colegii;
- circumstanțele sociale, cum ar fi: serviciul, relațiile sau situația economică.

Problemele îl influențează pe om în totalitatea sa precum și contextul în care se află el. Omul este un întreg, cu diferite dimensiuni interioare și exterioare. Când viața sufletească nu este în echilibru, automat este influențat trupul. În încercarea de-a învinge greutățile, persoana se poate simți rău și bolnavă.

În trup există multe sisteme biologice practice. Când o persoană este fricoasă și neliniștită, glanda suprarenală produce adrenalină, care ajunge în sânge și are efecte pozitive. Adrenalina eliberează glucoza, zahărul din ficat și mușchi. Acest combustibil oferă persoanei resurse suplimentare, când se găsește într-o situație

stresantă sau îngrozitoare. Când riscul sau pericolul a trecut, glanda suprarenală încetează producerea adrenalinei și nivelul acesteia din sânge scade.

Dar când temerile și neliniștile persistă o perioadă mai lungă, glanda suprarenală continuă să producă adrenalină și aceasta are efecte negative. O cantitate mare de adrenalină în sânge, pe o perioadă îndelungată, are urmări grave. Simptomele psihosomatice sunt simptome fizice care apar atunci când avem o sănătate spirituală deficitară. Acestea pot apărea sub diferite forme: dureri de cap, senzații de arsuri în piept și în gât, dureri în regiunea inimii, tensiune arterială ridicată, dureri de stomac, alergii sau insomnie.



Când consiliatul are una sau mai multe din aceste simptome, există o mare probabilitate ca neliniștea și

temerile sale să crească. Acestea duc la rândul lor la producerea unei cantități și mai mari de adrenalină. Cercul vicios este o realitate. Simptomele din trup devin mai intense și consiliatul se simte bolnav, fricos, neliniștit și agitat. Ca și consilier, este important să fii familiarizat cu „cercul vicios al fricii” și să poți explica legătura dintre frică și simptomele fizice. Cunoscând aceste lucruri, cercul poate fi întrerupt și persoana consiliată să-și redobândească sănătatea afectată.

Desigur există un risc în a identifica toate simptomele drept psihosomatice. Uneori în spatele unei boli fizice pot exista cauze bine determinate și de aceea trebuie să fim precauți. În astfel de situații o consultație medicală a consiliatului este binevenită.

Cuvântul lui Dumnezeu are multe de spus și despre frică. O promisiune încurajatoare a lui Dumnezeu se află în Evrei 13:5-6: „El Însuși a zis: *«Nicidecum n-am să te las, cu nici un chip nu te voi părăsi»*. Așa că putem zice plini de încredere: *«Domnul este ajutorul meu, nu mă voi teme; ce mi-ar putea face omul?»*”

## Mergeți mai departe

- Discutați despre cercul vicios al fricii. Cum poate fi împiedicat?
- Cum poate fi întrerupt?

# Mecanismele de apărare

*„îngreunează dezvoltarea și maturizarea”*

Viața este plină de greutate și încercări. Câteodată experiențele sunt așa de complicate încât este greu să le accepți imediat în conștient. Mecanismele de apărare presupun un anumit mod de a simți, gândi sau acționa, care are ca scop exercitarea unui control asupra dezamăgirilor și greutăților.

Toți oamenii posedă unele mecanisme psihologice de apărare. Ele reprezintă o protecție naturală și normală împotriva diferitelor încercări ale vieții și intră în funcțiune în mod automat. În anumite situații sunt absolut indispensabile și cel mai adesea sunt declanșate în mod inconștient.

Mecanismele psihologice de apărare sunt la fel de importante atât pentru supraviețuirea psihicului care apără imunitatea trupului, cât și pentru fizic. La un moment dat, omul este ajutat de mecanismele de apărare.

Prin denaturarea realității, mecanismele de apărare protejează persoana în timpul încercărilor în așa fel încât aceasta să-și poată păstra încrederea în sine și echilibrul interior. Denaturarea realității ajută persoana în cauză să se apere de experiențe neplăcute, de sentimente dificile și de zbucium.

Când mecanismele de apărare sunt folosite într-o măsură mai mică sau ocazional, în situații dificile, acestea au un rol pozitiv pentru persoană și o ajută. Ele oferă soluții de moment, care trebuie urmate de alte rezolvări practice, soluții durabile și verificabile.

Este firesc ca mecanismele de apărare să fie folosite pentru un timp scurt, până când dobândim puterea necesară ca să înfruntăm realitatea. Dar, mecanismele de apărare nu înlătură cauzele reale ale conflictului, ci doar ne eliberează temporar de frustrare. Deși mecanismele de apărare sunt necesare și, în multe situații din viață au un rol important, ele pot crea și probleme. Pot denatura împrejurările importante ale vieții, adică pot duce la formarea unei concepții false despre viață.

Când mecanismele de apărare acționează un timp îndelungat, ele pot ascunde ceva, despre care ar fi bine să avem cunoștință, deoarece acestea îngreunează dezvoltarea și maturizarea personală.

Apărarea poate fi cauza unor complicații și tulburări serioase ale individului. În consiliere este important să cunoaștem funcțiile și semnificația mecanismelor de apărare, cel puțin pentru a-i înțelege pe oamenii care trec prin crize. În calitate de consilier este important să poți identifica diferite tipuri de apărare și să știi cum să le abordezi.

De asemenea, este important să-ți dezvolti capacitatea de-a identifica situațiile în care mecanismele de apărare o funcție pozitivă și când acestea au un efect negativ și trebuie luate măsuri. Apărarea nu poate fi niciodată înlăturată dacă consiliatul însuși nu este pregătit pentru asta. Consilierul îl poate ajuta pe consiliat să dobândească resursele necesare și să fie gata să facă față realității. Abia atunci a sosit timpul prielnic pentru înlăturarea mecanismelor de apărare. Pentru asta este nevoie de prudență și experiență.

## Negarea

Unul dintre cele mai obișnuite mecanisme de apărare este *negarea*. Această apărare înseamnă că, în realitate, persoana respinge sau trece cu vederea experiențele neplăcute. Cu toate că a primit informațiile, ea nu le înregistrează în conștiință. A auzit, și totuși n-a auzit. A văzut, și totuși n-a văzut. Persoana n-a fost capabilă să-și asume adevărul. Cunoașterea a produs durere.

Negarea este o reacție obișnuită când omul se află într-o stare de șoc. De exemplu, o persoană căreia medicul i-a explicat că suferă de o boală care îi amenință viața poate merge acasă și să se comporte ca și cum ar fi vorba doar de o febră musculară, nu de ceva grav. Adevărul a fost pus de o parte și negat.

Firește, este important ca, treptat, negarea să fie întreruptă și adevărul să ajungă în conștient. În timpul negării, persoana are timp să-și adune puterile pentru a fi gata să facă față adevărului. Atunci nu mai este nevoie de apărare. Persoana în cauză dispune iarăși de resursele necesare pentru a înfrunța realitatea, chiar dacă aceasta este în continuare dureroasă.

## Înlăturarea

*Înlăturarea* presupune că experiențele îngrozitoare sunt complet îndepărtate din conștient și alungate departe în subconștient. Poate fi vorba despre amintiri triste, sentimente negative sau ofense, experimentarea unor catastrofe, accidente, abuzuri.

Amintirile sunt îndepărtate, dar ele există totuși și continuă să influențeze sentimentele și comportamentul

persoanei respective. Uneori reacțiile întâlnite pot fi greu de înțeles, atât pentru persoana în cauză cât și pentru cei apropiați. Doar efectele sunt vizibile, nu și originea lor.

### **Transferarea**

*Transferarea* este un mecanism de apărare folosit uneori ca reacție la diferite acțiuni agresive. Ea înseamnă că omul agresat dă frâu liber sentimentelor sale sau își direcționează reacțiile spre ceva mai puțin amenințător sau spre ceva neutru. Agresivitatea sa trece de la ceea ce, de fapt, ar trebui să fie obiectul ei, la ceva nepericulos și care nu se poate răzbuna.

Un exemplu este copilul ce se enervează pe părinții săi, dar își descarcă mânia asupra jucăriilor. Un alt exemplu este părintele care lasă ca iritarea sa să se răsfângă asupra copiilor de acasă, în loc să o direcționeze spre patronul care este cauza reală a iritării sale.

Transferarea pare a fi o soluție, dar, de fapt, aceasta asigură doar o calmare temporară a celui agresat.

### **Regresia**

*Regresia* este o apărare obișnuită. Regresia înseamnă întoarcerea la un mod copilăresc de comportare. Se poate regresa atât în fapte cât și în gândire. Prin regresie se fuge de responsabilitate și de alte trăiri neplăcute și în acest mod se evită înfruntarea realității.

Persoana devine neajutorată și dependentă. Se face mai mică decât este cu adevărat și astfel se bucură de un tratament pozitiv din partea celorlalți, primește mai

mult ajutor, este servită și îngrijită. Un exemplu clasic este copilul care are un nou frate și care, emoțional și comportamental regresează pentru a se bucura iarăși de o atenție sporită din partea părinților.

Chiar și adulții pot regresa. Când întâlnesc greutăți cum ar fi supărarea, boala sau pretențiile prea mari din partea altora, pot deveni total neajutorați. Aceasta este o reacție pozitivă, pentru o vreme, în timp ce își adună resursele pentru a putea privi realitatea în față. Problema apare atunci când regresia devine un obicei, o constantă și o comodă modalitate de a fugi de realitate.

## **Raționalizarea**

*Raționalizarea* este mai mult un mecanism de apărare pe care îl întâlnim în consiliere. Prin raționalizare se caută motive sensibile și raționale pentru diferite acțiuni. Consiliatul încearcă să îmbunătățească treptat realitatea. Acest lucru se poate face prin descrierea și explicarea întâmplărilor într-o asemenea manieră încât să-i fie mai ușor să le abordeze și să le suporte.

Persoana încearcă să găsească explicații logice pentru eșecurile suferite, în loc să-și asume responsabilitatea și să înțeleagă adevărul. Cele mai clare raționalizări apar când imaginea de sine este afectată.

Un exemplu obișnuit este cel în care, un sportiv sau o echipă pierde un meci. În loc să recunoască că au fost învinși de un adversar mai bun, cei în cauză explică pierderea spunând, de exemplu, că „arbitrul a fost incorect” sau că „cel mai bun jucător a fost rănit”.

Raționalizarea este un fenomen obișnuit chiar și în

domeniul relațiilor, deoarece aceasta oferă o cale de a scăpa de asumarea responsabilității personale.

### **Proiecția**

Prin *proiecție* o persoană își transferă sau proiectează propriile sentimente și motive asupra altor oameni. Există trăsături care nu ne plac sau pe care nu vrem să le vedem la noi înșine. Atribuim altor persoane opinii și însușirile noastre negative în loc să le luăm asupra noastră. Proiecția este folosită ca mecanism de apărare împotriva sentimentelor și comportamentelor inacceptabile.

De exemplu, oamenii își pot proiecta propria agresivitate asupra altei persoane. Astfel, nu se mai gândesc la ei înșiși și nu este nevoie să-și asume responsabilitatea reacției respective. Altcineva este arătat cu degetul pentru că este „zgârcit” sau „curios”, în loc să vadă acele trăsături în propria viață.

Bineînțeles, proiecția este doar aparent o soluție. Ea trebuie înlocuită cu curajul de-a accepta realitatea și cu îndrăzneala de-a o înfrunța. Pe termen lung, proiecția reprezintă o piedică în calea empatiei, toleranței și a autocriticii. Opusul se află întotdeauna altundeva, nu în propria viață cu slăbiciunile ei.

### **Intelectualizarea**

*Intelectualizarea* arată lipsa legăturii dintre gând și sentiment, atunci când are loc o experiență neplăcută. Câteodată, oamenii care au trecut prin experiențe groaznice, pot să le relateze și să le descrie cu lux de

amănunte, fără să se implice sentimental. În acest caz este vorba despre un mecanism de apărare care distanțează în mod eficient persoana de acele experiențe. Astfel relatările experiențelor devin mecanice, doar o reproducere neutră a propriilor incidente. Apărarea împiedică pur și simplu toate sentimentele adecvate, deoarece ele sunt insuportabile. Intelectualizarea poate apărea, de exemplu, în legătură cu experiențe din timpul războiului, cu abuzul sexual, cu catastrofele sau cu accidentele.

Pentru un timp, ea poate fi o strategie de supraviețuire, dar, treptat, persoana trebuie să-și recunoască sentimentele pentru a putea privi în față necazurile care au avut loc.

## *Mergeți mai departe*

- Recapitulați mecanismele de apărare. Dați exemple proprii.
- Cum îi puteți ajuta pe oamenii care se folosesc de aceste mecanisme de apărare?

# Timpul-ceas și timpul-proces

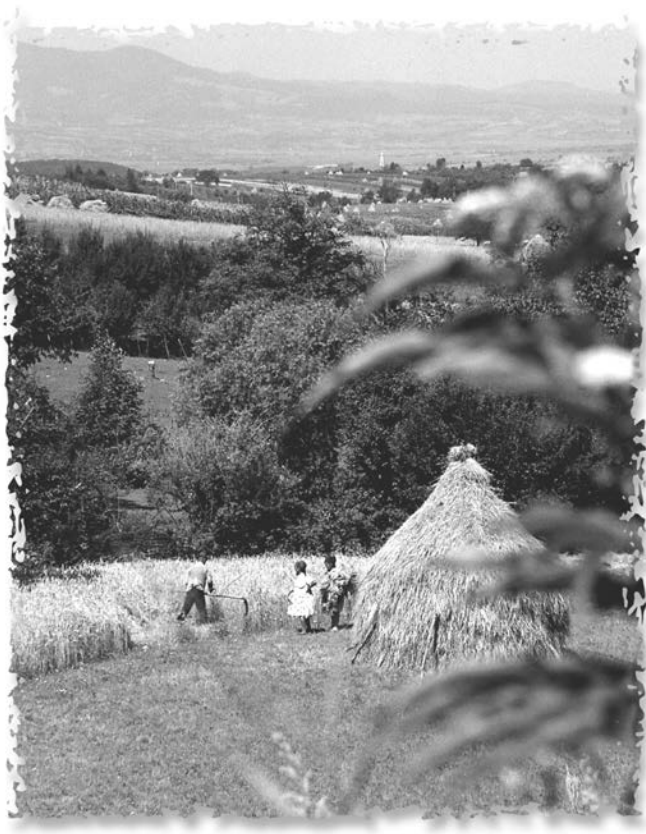
„Dumnezeu a creat viața și ritmul”

Uneori se spune că timpul este singurul bun pe care îl avem. În societate, multe atârnă de modul în care omul își folosește timpul și își stabilește prioritățile. Dar *timpul-ceas*, care este împărțit în ore, minute și secunde este o invenție omenească. Ceasul ne ajută să ne structurăm existența și datorită lui societatea poate funcționa. Bineînțeles, noi avem nevoie de o încadrare exactă în timp.

Egiptenii, în urmă cu 4.000 de ani, au împărțit ziua în zece părți, la care au mai adăugat una pentru zorii zilei și alta pentru amurg, ajungând la un total de douăsprezece părți. Apoi, în urmă cu 3.000 de ani, babilonienii au împărțit orele în șaizeci de minute și minutele în șaizeci de secunde.

În natură, dimpotrivă, domnește un alt timp, *timpul-proces*, un ritm care nu se lasă condus, grăbit sau stresat de minute și secunde. Anotimpurile vin și pleacă. Frunzele copacilor colorate în portocaliu cad pe pământ, o dată cu vântul de toamnă. Iarna, zăpada se așterne ca o pătură peste pământ. Primăvara, mugurii se desfac. Vara vine timpul seceratului. Creația urmează o ordine stabilită de procesele divine.

Nici procesele vieții din trupul și sufletul omului, nu sunt conduse de timpul-ceas, ci de timpul-proces. Noi creștem și ne dezvoltăm ritmic. Dumnezeu a creat viața și ritmul. Multe dintre îndeletnicirile omului fac parte dintr-un anumit proces. Astfel putem aminti îngrijirea



copiilor, bătrânilor și bolnavilor. Alte exemple de domenii în care timpul-proces trebuie să domnească sunt activitățile creatoare, ca arta și muzica, precum și cele de pe tărâmul credinței, cum sunt rugăciunea și mijlocirea. Prelucrarea experiențelor și a greutăților nu poate fi niciodată dirijată de ceas. De exemplu, este imposibil să-i ceri unei persoane supărate să termine cu supărarea până marți la ora 5:00.

Deseori consilierul este condus de ceas, în timp ce consiliatul se află în mijlocul procesului. Acest lucru duce la conflicte. Astfel, există riscul ca procesul de prelucrare și vindecare să fie stresant și, de aceea, consilierul trebuie să fie foarte sensibil. Este important să cunoști experiențele de proces ale vieții și să înțelegi situația consiliatului. Consilierea nu este niciodată un domeniu în care să faci afaceri în grabă și să obții rezultate imediate. Este nevoie de multă răbdare și perseverență, așa încât să se acorde timpul necesar transformării care trebuie să aibă loc în realitate.

Noi plantăm și udăm, dar Dumnezeu a promis că va face să crească (1 Corinteni 3:6). Există culturi de plante care au nevoie de mulți ani până fac flori. Unele specii înfloresc după șapte ani; un cactus înflorește prima dată după treizeci și șapte de ani. Este o așteptare îndelungată, dar floarea apare. Sunt necesari între douăzeci și treizeci de ani pentru ca măslinul să înceapă să rodească și 40-50 de ani pentru ca măslinile să fie bune. Este o așteptare îndelungată, dar roada apare.

În consiliere nu poți folosi cronometrul. Procesului vieții trebuie să i se acorde timpul care i se cuvine.

## *Mergeți mai departe*

- Discutați despre „timpul-ceas” și „timpul-proces”. Cum explicați diferențele dintre cele două?
- Dați mai multe exemple de activități care au loc în timpul-proces.

# Cronica și drama

„acolo unde întâlnim pulsul vieții”

Dumnezeu nu e niciodată grăbit. Caracterul Lui este incomparabil. El este din veșnicii Dumnezeu prezent. Așa S-a prezentat El lui Moise, răspunzând direct întrebării acestuia privitoare la cine este Dumnezeu: „Eu sunt Cel ce sunt” (Exod 3:14). Pentru Dumnezeu nu există timp în sensul perceput de noi. El este veșnic prezent. Pentru El pulsul vieții, ritmul și mișcarea este ceea ce este. În acest fel, pentru Dumnezeu „timpul” este o resursă. Așa a creat El împrejurările vieții: viața este și *cronică* și *dramă*.

*Cronica* este istoria vieții noastre așa cum o descriem în zile, luni și ani. Este alcătuită din evenimentele vieții, așezate în ordinea în care acestea au avut loc. Timpul se adaugă la timp și există mai multe evenimente de povestit. Ar fi minunat dacă la sfârșitul vieții am putea privi înapoi la o cronică despre care să-I putem spune lui Dumnezeu: „Pe Tine mă sprijin din pântecul mamei mele; Tu ești Binefăcătorul meu, pe Tine Te laud fără încetare” (Psalmul 71:6).

*Drama* este istoria vieții noastre așa cum o descriem în evenimente, trăiri și întâmplări. Este acea descriere a vieții care cuprinde toate sentimentele, relațiile, succesele, eșecurile, așteptările împlinite și speranțele spulberate. Este suma a tot ce nu poate fi măsurat, ci doar descris în termenii vieții. Ar fi minunat dacă la sfârșitul vieții am putea privi înapoi la „drama” despre care să-I putem spune lui Dumnezeu: „Dumnezeule,

Tu m-ai învățat din tinerețe și până acum vestesc minunile Tale” (Psalmul 71:17).

Și cronică, și drama sunt aspecte valoroase și necesare ale vieții omenești. În consiliere este important să primim informații din cronică, dar nu este de ajuns să abordăm greutățile vieții făcând abstracție de perspectiva întâmplărilor istorice. Nu-l putem ajuta pe un om numai din perspectiva unui calendar al vieții.

Esențială în consiliere nu este dimensiunea vieții raportată la timp, ci una mai profundă, și anume, drama. Acolo găsim cheia pentru înțelegerea vieții, acolo întâlnim pulsul acesteia. Întrucât pentru consiliat drama este ceva deplorabil și dureros, el ezită să-și descrie situația reală. Prin urmare, una dintre sarcinile consilierului este aceea de a-l conduce pe consiliat de la cronică la dramă.

Prelucrarea dramei vieții este o lucrare dificilă, dureroasă și pretențioasă, dar merită făcută pentru că atunci poate avea loc marea vindecare și eliberare.

## *Mergeți mai departe*

- Discutați despre viața ca și „cronică” și „dramă”. Cum v-ați descrie cel mai bine viața?
- De ce este important să-l ajutați pe consiliat să abordeze dimensiunea „dramei” vieții sale?
- Cum îl puteți ajuta pe consiliat să treacă de la cronică la dramă în prelucrarea situației sale?

# Capitolul 4

## Bazele conversației în consiliere

### Comunicarea în consiliere *„ceva devine comun”*

Comunicarea este temelia tuturor relațiilor și legăturilor omenești. Cuvântul latin *communicare* înseamnă „ceva devine comun”. Se referă la acțiunea de-a împărtăși altcuiva ceva din sine. În consiliere comunicarea este un proces. Comunicarea are loc atunci când oamenii se întâlnesc. Cu cât avem mai multe cunoștințe despre comunicare, cu atât crește înțelegerea noastră despre relații și oameni.

Comunicarea se realizează atât conștient cât și inconștient; intenționat și neintenționat. Are loc atât verbal, prin cuvintele noastre, cât și nonverbal prin limbajul trupului, mimică, ton și gesturi. Există multe cărți scrise despre comunicare. De asemenea există multe aspecte care trebuie clarificate.

Când se referă la consiliere, procesul însuși de comunicare este deosebit de important. Prin analizarea diferitelor momente ale procesului de comunicare, crește înțelegerea pe care o avem cu privire la om și, astfel, scade riscul înțelegerii greșite a acestuia.

Ceea ce se întâmplă când un mesaj este transmis de la un om la altul poate fi descris, pe scurt, în felul următor: Un om are ceva de relatat, de exemplu, o experiență, sau are de împărtășit un sentiment. El face o selecție a gândurilor și sentimentelor pe care le pune împreună ca un întreg, un mesaj gata de a fi transmis. Apoi el transmite acest mesaj receptorului, atât verbal cât și nonverbal. Dar, înainte de-a ajunge la receptor, mesajul trece prin „filtrul” acestuia. Acest filtru complică sau ușurează înțelegerea mesajului de către receptor. Filtrul poate consta din așteptări, sentimente, temeri, nevoi, îngrijorări, evenimente, cunoștințe, prejudecăți, dureri, nesiguranță, stres, specificul generației, sex și limbă.

Când mesajul ajunge la receptor, acesta, la rândul lui, face o selecție și apoi interpretează mesajul perceput. După aceea, el, ca receptor, trăiește mesajul trimis. O mare parte din mesajul inițial este acum

schimbat. Evitarea înțelegerii greșite în comunicare este aproape imposibilă.

În consiliere este foarte important să analizezi filtrul. Și consilierul și consiliatul are câte un filtru. Noi trebuie să fim atenți tot timpul la factorii care îngreunează, respectiv ușurează comunicarea. Fără îndoială, există chei care ne ajută să înțelegem mai bine omul.

Abilitatea noastră de a-i ajuta pe alții crește proporțional cu înțelegerea a ceea ce se întâmplă. Cu cât putem clarifica și prelucra mai mult ceea ce există în filtru, de exemplu, temerile, cu atât putem crea condiții mai bune pentru comunicare și procesul de consiliere poate continua.



## *Mergeți mai departe*

- Discutați despre posibilitățile și greutățile comunicării.
- Ce filtre recunoașteți în viața voastră?

## **Trei roluri relaționale** *„într-o relație eficientă”*

Buna comunicare este o condiție de bază pentru ca munca de consiliere să fie eficientă și să aibă succes. Această colaborare este influențată de mulți factori, unul dintre aceștia fiind rolul pe care ți-l asumi în relația cu o altă persoană.

Eric Berne, întemeietorul analizei tranzacționale, a conceput în anii 1950 un model explicativ care descrie relația dintre două persoane, din perspectiva rolurilor. Rolurile descrise de el sunt corelate la nivelul atitudinilor, sentimentelor, comportamentului și limbii.

Berne crede că fiecare om are în interiorul său trei roluri clare, „aprobat de eu”.

În relațiile noastre cu alți oameni, alegem un anumit rol, în funcție de contextul personal și de caracterul experiențelor și al situațiilor. Cele trei roluri diferite sunt: rolul de părinte, de adult și de copil.

Rolului de părinte, printre altele, îi aparțin: sprijinul, încurajarea, protejarea, stabilirea limitelor, luarea deciziilor, purtarea de grijă, controlul și corectarea.

Rolului de adult, printre altele, îi aparțin: gândirea independentă, asumarea responsabilității, independența, capacitatea analitică, privirea de ansamblu, raportarea reciprocă și egalitatea.



Rolului de copil, printre altele, îi aparțin: comportamentul imatur, permisiunea altora de a stabili limitele și de a lua decizii, evitarea responsabilității, extinderea granițelor, vulnerabilitatea, curiozitatea și distracția.

Cea mai progresivă relație dintre doi adulți este aceea în care se întâlnesc rolurile de adult/adult. Uneori are

loc și o relație copil/copil între doi adulți pentru că este important ca joaca să existe și la adulți.

Rolurile încrucișate între adulți, în care unul ia rolul de copil și celălalt ia rolul de părinte, sunt complicate și trebuie evitate. Dar pot exista experiențe justificate, ca de exemplu, într-o situație unul trece prin probleme și este nevoie ca să fie mic și slab pentru o vreme.

Problema apare atunci când rolurile relaționale se cimentează într-o poziție încrucișată. Dacă o persoană își asumă întotdeauna rolul de părinte, celălalt este forțat mai mult sau mai puțin să-și asume rolul de copil.

În familie și în educarea copiilor este important să existe o conștiență a acestor roluri. Însă, pe măsură ce cresc copiii, părinții trebuie să-și părăsească rolul de părinte și să treacă la cel de adult. În acest fel, copilul este ajutat să-și părăsească rolul de copil și să-și asume din ce în ce mai mult rolul de adult. Astfel se poate dezvolta o relație reciprocă adult/adult, chiar dacă în mod natural ei sunt în continuare părinți și copii.

Ca și consilier, poate fi interesant să te analizezi, punându-ți câteva întrebări: Ce rol prefer să am cel mai mult în relațiile cu alți oameni? Cum funcționez eu în munca de consiliere din perspectiva rolurilor? În ce situații? Ce roluri îmi asum și pot să văd vreun tipar? Ce rol tind să-mi asum atunci când sunt stresat și obosit?

Dacă cel ce ajută își asumă rolul de părinte la un grad prea ridicat sau într-o ocazie greșită, pentru a se corecta trebuie să fixeze limite consiliatului ca să iasă din rolul de copil, sau chiar trebuie constrâns. Pentru consilier

este important să stabilească când să-și asume rolul de părinte și când să-l evite.

Ajutorul cel mai mare este acordat atunci când consilierul și consiliatul se întâlnesc în rolurile de adult/adult. Ar trebui întotdeauna să ne străduim să ajutăm consiliatul să-și asume rolul de adult.

Conștientizând aceste roluri putem evita împiedicarea progresului consiliatului. Folosind corect rolurile putem în schimb să oferim condițiile pentru creștere și maturizare.

## *Mergeți mai departe*

- Răspundeți la întrebările de analiză ce se găsesc în text.
- Discutați despre experiențe cunoscute și despre rolurile asumate în comunicarea cu ceilalți.
- Dați exemple în care asumarea greșită a rolurilor a fost principala cauză a conflictelor.

# Ținta și scopul conversației

„*retrezește speranța*”

Mulți oameni se simt singuri și nesiguri și au greutate în exprimarea gândurilor și sentimentelor într-un dialog cu o altă persoană. Deseori vorbim unii *cu* alții, alteori vorbim *trecând* unii *pe lângă* alții și, nu de puține ori, vorbim unii *despre* alții. Într-o conversație îngrijită este indicat să vorbim unii *cu* alții. A vorbi despre ceea ce ne apasă poate fi de mare ajutor.

Conversația are câteva funcții importante. Când își relatează propria istorie, consiliatul poate să-și structureze gândurile, iar consilierul are ocazia de a-l aproba și de a-i oferi speranță.

Într-un dialog în care gândurile și sentimentele pot fi exprimate, are loc o descărcare importantă pentru consiliat. Consilierul poate ajuta la oglindirea situației și poate vedea întregul. Împreună pot inventaria resursele care se găsesc în consiliat și în jurul lui.

Uneori consiliatul are nevoie de ajutor ca să-și pună în ordine gândurile, sentimentele și faptele. Este ușor să se eticheteze ca anormal și diferit. În conversație, el poate să descopere și să înțeleagă că, chiar dacă propriile trăiri sunt unice, nu este singurul în lume cu probleme. O astfel de înțelegere poate normaliza și ușura.

Ținta conversației în consiliere este, printre altele, să retrezească nădejdea și încrederea în propria capacitate, să mărească cunoașterea de sine și, într-o relație sănătoasă, să mobilizeze propriile resurse ale consiliatului. Conversația ajută persoana să găsească soluțiile în timpul

dialogului. Ținta conversației nu este să ofere toate răspunsurile; acest lucru nu este nici bine, nici posibil.

Conversația abordează probleme, cauze și simptome. Scopul este îmbunătățirea întregii condiții de viață a persoanei, de-a o ajuta să ajungă la o relație corectă cu sine, cu ceilalți oameni și cu Dumnezeu. Deseori este vorba despre restabilirea relațiilor care nu funcționează. Conversația poate însemna îngrijire, învățare și îndrumare. Scopul este vindecarea omului în totalitatea sa.

Exprimarea sentimentelor și conflictelor în cuvinte, poate avea același efect ca și aprinderea unei lumini într-o cameră întunecoasă, după un vis îngrozitor. Totul devine mai clar și mai puțin amenințător. Haosul sentimental care există în interior poate fi înlăturat prin verbalizare și exprimarea sentimentelor și gândurilor. Cuvântul creează o deschidere spre posibilitate. Uneori cuvintele devin unelte de care este nevoie pentru a deschide ușa unei odăi închise.

Conversația în consiliere poate fi de mare ajutor în multe situații de viață. Aceasta poate fi o conversație de sprijinire, de mare ajutor. Conversația în consiliere îi poate ajuta pe oameni cu înțelegere, curaj, putere, vindecare și dezvoltare. Omul este creat pentru a avea relații cu ceilalți. Instrumentul important în colaborare este limba noastră și capacitatea de a comunica.

De exemplu, conversația poate fi o unealtă în rezolvarea diverselor probleme legate de propria identitate și imaginea de sine, la supărare, crize și diferite tipuri de probleme psihice. De altfel, în consiliere nu există

nici un domeniu unde să nu putem folosi conversația ca metodă de lucru. În anumite situații, aceasta trebuie completată cu alte tipuri de ajutor, cum ar fi ajutorul practic, sprijinul și îngrijirea medicală.

Lucrurile care au fost dărmate vreme îndelungată au nevoie de o perioadă lungă de timp pentru a fi refăcute. De aceea, este necesar ca în consiliere să nu fii stresat și orientat spre rezultate. Procesul este mai important decât timpul.

Tot ce crește în natură se dezvoltă începând de jos, printr-un sistem de rădăcini. Multe din cele ce nu se văd se petrec sub pământ. Treptat se produce și creșterea vizibilă; întâi apare o frunză mică, apoi o tulpină care crește. În același mod, omului care este în proces de vindecare și care germinează o nouă viață, trebuie să i se permită să-și dezvolte rădăcinile înainte ca fructul așteptat să devină vizibil. Orice proces are nevoie de un anumit timp. Astfel timpul devine un prieten și nu un dușman în rezolvarea problemei.

În consilierea creștină, unde beneficiem de prezența binefăcătoare a lui Dumnezeu, promisiunea Psalmului 103:3 reprezintă o mare încurajare: Domnul ne iartă *toate* păcatele și ne vindecă *toate* bolile. Pentru Dumnezeu nimic nu este prea mult. El ne ajută în toate situațiile și în toate domeniile.

## Mergeți mai departe

- Ce anume face din conversație o unealtă importantă în consiliere?
- Ca și consilier este important să mă autoanalizez.
- Ce mă face să mă simt satisfăcut după o conversație?
- Ce mă face să cred că „aceasta a fost o conversație proastă”?

## Promisiunea tăcerii

*„protejează integritatea oamenilor”*

Relația de consiliere se bazează pe respect, confidență și încredere. Consilierul are de administrat un mare capital de confidență. De aceea este inadmisibil să spui altora lucrurile pe care le-ai aflat în timpul consilierii diferitelor persoane. Pentru ca cel consiliat să fie în siguranță este absolut obligatoriu ca lucrurile împărtășite în timpul consilierii să nu fie făcute „publice”. „...Omul cu pricepere primește și tace... sufletul credincios ține ce i s-a încredințat”, spune cartea Proverbele lui Solomon (Proverbe 11:12-13).

Este bine ca la începutul fiecărei conversații să se afirme explicit că ceea ce se discută rămâne între consilier și consiliat. Dacă la discuție urmează să participe și o altă persoană, pentru acesta trebuie să existe un acord prealabil, clar și limpede. Uneori apar situații în care este chiar necesar ca la sesiunea de consiliere să participe și o altă persoană.

Terapia instituțională, sfătuirea și consilierea trebuie să respecte legislația țării, care stabilește normele referitoare la secretul profesional *juridic*. Acestea variază de la o meserie la alta, de la o țară la alta și, firește, trebuie urmate minuțios.

Când munca de consiliere îmbracă o formă neinstituțională, de exemplu, între membrii bisericii sau între prieteni, atunci secretul profesional are un caracter *moral*, nu *juridic*. Consilierul promite pur și simplu să nu împărtășească altora ceea ce se spune în timpul conversației. De aceea protejarea integrității oamenilor este un principiu etic.

Uneori consilierul are nevoie de un îndrumător, o persoană independentă care să-l asculte, să-l sfătuiască și să-l îndrume (vezi capitolul „Îndrumare”). Consilierul poate discuta cu îndrumătorul său problemele, sentimentele și gândurile legate de un anumit caz de consiliere, cu condiția să nu dezvăluie identitatea consiliatului. Cu alte cuvinte, promisiunea tăcerii se referă la persoană, nu la problemă în general.

Nu este de ajuns să păstrezi secret numele consiliatului. Este interzisă de asemenea împărtășirea oricărei informații din care ar reieși despre cine este vorba. În

predare, mărturii sau predici, nu este permisă niciodată furnizarea de informații care să le dea ascultătorilor posibilitatea să identifice persoana la care se referă acestea. Trebuie să fim foarte atenți atunci când alegem exemple din viața oamenilor cu care avem de-a face pentru a le împărtăși altora.

## *Mergeți mai departe*

- De ce este importantă promisiunea tăcerii?
- Cum se poate cădea de acord în biserică asupra principiilor referitoare la promisiunea tăcerii?
- Pentru a avea parte de mai multe puncte de vedere și de o conversație de bază, luați legătura cu vreo biserică ce a aplicat confidențialitatea.
- Propuneți un document care să fie folosit în consilierea din biserică.

# Diferite tipuri de conversații

*„mângâiați-vă și întăriți-vă unii pe alții”*

Toți oamenii sunt diferiți și au diverse nevoi ce trebuie împlinite în felul lor special. Nu există o metodă specifică de consiliere, care să poată fi aplicată la toți oamenii, în toate situațiile. Consilierea îmbracă diferite forme și expresii, în funcție de nevoia specifică a fiecărui consiliat.

Există mai multe tipuri de conversații, fiecare tip având accente și metode specifice. Tipul conversației se stabilește în funcție de nevoile, de problemele și de situația de viață a persoanei consiliate. Într-o relație de consiliere se poate folosi fie o singură metodă, fie o combinație de două sau mai multe metode diferite.

## Conversații de sprijinire

Toți întâlnim situații în viață când avem nevoie de ajutor de la alții, pentru a dobândi încurajare, încredere, sprijin și îndrumare. Cuvântul lui Dumnezeu ne provoacă deseori să-i ajutăm pe alții. Iată câteva exemple: „[El] ne mângâie în toate necazurile noastre pentru ca, prin mângâierea cu care noi înșine suntem mângâiați de Dumnezeu, să putem mângâia pe cei ce se află în vreun necaz!” (2 Corinteni 1:4). „De aceea, mângâiați-vă și întăriți-vă unii pe alții, cum și faceți în adevăr” (1 Tesaloniceni 5:11). „Mângâiați-vă unii pe alții cu aceste cuvinte” (1 Tesaloniceni 4:18). „Îndemnați-vă unii pe alții în fiecare zi, câtă vreme se zice «astăzi» pentru ca nici unul din voi să nu se împietrească prin înșelăciunea păcatului” (Evrei 3:13).

Conversația de sprijinire se folosește când este nevoie de-a acorda sprijin și îndrumare pe o perioadă mai scurtă. Scopul ei este să-l ajute pe consiliat să-și adune puterile și să-și găsească resursele ca să poată el însuși să facă față vieții într-un mod mai eficient. Rolul consilierului este să ofere o îngrijire plină de dragoste, să inspire speranță și să încurajeze. De asemenea, el sfătuiește și îndrumă. În anumite ocazii este chiar necesar să împărtășească durerea consiliatului. „Plângeți cu cei ce plâng”, ne îndeamnă Pavel în Romani 12:15. „A fi la îndemână” este o expresie nimerită pentru lucrarea de sprijinire. Deseori sprijinirea poate îmbrăca forme practice, cum ar fi ajutorul acordat la treburile casei sau ieșirea împreună la cumpărături.

Un exemplu de conversație de sprijinire din viața lui Isus este întâlnirea Sa cu Marta după moartea fratelui ei, Lazăr (Ioan 11:20-27). Ea L-a întâlnit, înainte ca Isus să ajungă acasă la ei. Această conversație a fost una de încurajare. Marta I-a împărtășit nevoia sa și și-a vărsat inima înaintea lui Isus. Ea și-a permis chiar să-I spună că a sosit prea târziu. Isus a ascultat-o cu atenție și i-a arătat limpede că o ia în serios; i-a ascultat plângerile oferindu-i în schimb speranță și încredere în viitor.

### **Conversații de întărire a imaginii de sine**

Conversația de întărire a imaginii de sine se concentrează asupra rațiunii și gândirii, a cunoașterii. Are mult de-a face cu schimbarea modului de a gândi în ceea ce privește imaginea de sine.

Pentru a trăi o viață echilibrată este important să ai o bună imagine de sine, să știi cine ești și ce poți face. De cele mai multe ori imaginea noastră despre noi înșine este cauza primordială a îngrijorărilor, nu circumstanțele. Refacerea imaginii de sine înseamnă chiar și schimbarea circumstanțelor și restabilirea relațiilor.

Imaginea de sine este suma concepțiilor, gândurilor și sentimentelor pe care le am despre mine însumi. Ea are trei componente de bază:

- ceea ce cred despre mine însumi,
- ceea ce consider că alții cred despre mine,
- ceea ce înțeleg ca și „ideal”.

Ca *oameni*, noi am fost creați să reflectăm chipul lui Dumnezeu (Geneza 1:27). Dar omul a dorit să fie mai mult decât atât, a vrut să fie ca Dumnezeu (Geneza 3:4-7). Nemulțumirea de sine este considerată a fi una dintre consecințele păcatului.

Dumnezeu l-a creat pe om așa cum trebuia el să fie. Constatărea pe care a făcut-o despre creația Sa, care îl include pe om, este următoarea: „...S-a uitat la tot ce făcuse și iată că erau foarte bune” (Geneza 1:31). Una dintre cele mai mari sarcini ale consilierului este să fie aproape de consiliat și să restaureze în acesta imaginea de sine inițială. Aceasta este dorința lui Dumnezeu.

În conversația de întărire a imaginii de sine, țința este consolidarea părților instabile ale personalității. Câteva caracteristici ale unei imagini de sine greșite sunt: dificultatea de-a se accepta, incapacitatea de-a trăi independent și de a-și rezolva conflictele, și dificultăți când este vorba de luarea deciziilor.

În acest sens, prin conversații de întărire a imaginii de sine căutăm să-l ajutăm pe consiliat să se accepte pe sine, să acționeze independent, să ia parte la rezolvarea conflictelor, să facă alegeri și să îndrăznească să ia decizii. Aceste scopuri se realizează, printre altele, cu ajutorul metodelor cognitive, adică prin influențarea înțelegerii și prin schimbarea modului de gândire al consiliatului.

Gândirea greșită influențează sentimentele, iar acestea, la rândul lor, influențează acțiunile. Deci o gândire schimbată poate avea efecte pozitive chiar și asupra sentimentelor și acțiunilor.

Un alt rol important în conversația de întărire a imaginii de sine îl are explicația pedagogică. Prin aceasta consilierul îl ajută pe consiliat să vadă legăturile dintre diferitele aspecte ale vieții sale și să-și înțeleagă mai bine sentimentele și comportamentul. De exemplu, consiliatului îi poate fi de folos să i se explice că agresivitatea poate fi expresia fricii sau a necazului sau că problemele sufletești prezintă simptome trupești.

A-l ajuta pe consiliat să-și exprime în cuvinte gândurile și sentimentele este poate cea mai importantă trăsătură a conversației de întărire a imaginii de sine. Făcând asta, problema se clarifică și devine mai limpede. Meditând împreună asupra diferitelor acțiuni alternative se poate face evaluarea avantajelor și dezavantajelor, folosind diferite strategii. Astfel o putem ajuta pe persoana respectivă să-și asume responsabilități.

Acest tip de conversații necesită eforturi mai mari din partea consilierului. În timpul lor este important să

identifici părțile slabe ale consiliatului și să încerci să înțelegi cum s-a ajuns la ele. Aici se cere, de asemenea, o relație mai îndelungată între consilier și consiliat.

Un exemplu de conversație de întărire a imaginii de sine din viața Domnului Isus este întâlnirea dramatică dintre El și femeia prostituată (Ioan 8:1-11). Plângerea a fost adusă la Isus de către cărturari și farisei. Rușinea și vinovăția ei era dovedită. Imaginea ei de sine era complet distrusă pe toate planurile. Isus S-a apropiat de ea cu dragoste, respect și iertare în ciuda celor întâmplate. Refuzând s-o condamne, El a întărit imaginea de sine a femeii și i-a arătat în schimb o altă viață, o viață reconciliată și lipsită de păcat.

### **Conversații de conștientizare**

În cadrul conversațiilor de conștientizare consiliatul este ajutat să vadă legătura, să înțeleagă principiul cauzei și efectului. Conversația urmărește repunerea în mișcare a proceselor de maturizare care au fost întrerupte. Evenimentele anterioare din viața consiliatului devin importante piese de mozaic, care ajută la înțelegerea legăturii dintre experiențele trecute ale acestuia și modul în care se simte în prezent.

Pentru realizarea unei schimbări în viața omului, este necesară percepția atât pe plan intelectual cât și pe plan emoțional. Înțelegerea vine întotdeauna din interior, niciodată din exterior. Ceea ce putem face este să creăm niște condiții favorabile înțelegerii.

Putem cunoaște diferite lucruri fără să le înțelegem, înțelegerea înseamnă asimilarea cunoștințelor,

contopirea noastră cu ele. Cunoștințele nu ajung doar la creier, adăugându-se cunoștințelor anterioare, ci pătrund mai adânc, penetrând întreaga personalitate.

Conversația de conștientizare înseamnă o consiliere care pătrunde mai adânc în viața consiliatului. Scopul consilierii de conștientizare este o percepere mai cuprinzătoare a ceea ce este ascuns.

Pentru a înțelege comportamentul, reacțiile și sentimentele *prezente* ale consiliatului trebuie să ne întoarcem înapoi, *în trecut*, ca să le găsim originea. De exemplu, experiențele și evenimentele din copilărie pot reprezenta chei importante pentru înțelegerea comportamentului omului în viața de adult. Sarcina consilierului este de a-l ajuta pe consiliat să vadă aceste relații și astfel să înțeleagă unele aspecte care explică prezentul. O astfel de înțelegere a lucrurilor, devine *ulterior* un ajutor în întâmpinarea viitorului.

În conversațiile de conștientizare consiliatul este ajutat să vadă legăturile existente, să se înțeleagă mai bine pe sine și să vadă interacțiunea dintre oameni și societate. Acest tip de conversație pretinde de la consilier și cunoștințe și perseverență. El trebuie să fie conștient că în astfel de situații are de-a face cu experiențe de viață împletite cu sentimente puternice, care îl pot aduce pe consiliat până la agonie.

Un exemplu de conversație de conștientizare din viața Domnului Isus este întâlnirea Sa cu femeia de la fântână (Ioan 4:1-29). Plină de vinovăție și rușine, femeia a venit la fântână în miezul zilei, când nimeni nu făcea acest lucru. Ea se simțea marginalizată și era

expusă bârfelor oamenilor. Prin modul în care a abordat-o, Isus i-a oferit eliberare și împăcare. Prin atitudinea Sa, Isus a încurajat-o să-și deschidă inima. Ea și-a exprimat în cuvinte atât deznădejdea cât și dorința. Și-a putut recunoaște viața stricată. Conversația a condus la înțelegere, schimbare și restaurare.

### **Diferite conversații – o imagine**

Cele trei tipuri de conversații: de sprijinire, de întărire imaginii de sine și de conștientizare influențează așadar adânc viața consiliatului și au ca rezultat schimbări pe diferite planuri.

Conversația de sprijinire se ocupă în primul rând de situația exterioară a consiliatului și urmărește schimbarea acesteia. Schimbările interioare nu sunt prea mari.

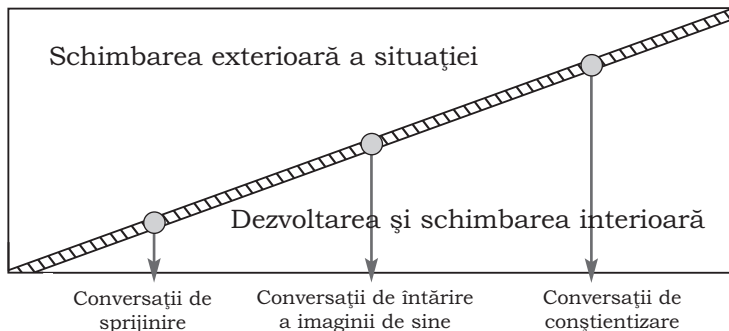
Conversația de întărire a imaginii de sine a consiliatului este mai profundă. Se ocupă de situația exterioară și urmărește schimbarea acesteia, afectând în același timp și personalitatea într-un mod mai profund.

Conversația de conștientizare se concentrează aproape exclusiv asupra dezvoltării și schimbării interioare, chiar dacă, fără îndoială, există și unele schimbări exterioare.

În lucrarea de consiliere problema trebuie analizată cu atenție, așa încât să se știe cât mai devreme pe ce trebuie să se pună accent și ce tip de conversație este necesar într-o situație dată. La fel de important este să înțelegem diferențele dintre cele trei tipuri de conversație. Cu cât conversația se ocupă de probleme mai

adânci și are ca rezultat schimbări interioare mai mari, cu atât consiliatul va avea o viață mai revoluționară.

Ilustrație: După Levander 1979.



## *Mergeți mai departe*

- Care sunt caracteristicile conversației de sprijinire? Dați exemple de situații în care aceasta poate fi actuală.
- Care sunt caracteristicile conversației de întărire a imaginii de sine? Dați exemple de situații în care poate fi actuală.
- Care sunt caracteristicile conversației de conștientizare? Dați exemple în care poate fi actuală.

## Condițiile exterioare ale conversației

*„trebuie să te poți relaxa”*

Chiar de la începutul conversației trebuie creată o atmosferă de încredere care să-i ofere siguranță consiliatului. Ea ajută la găsirea resurselor și soluțiilor pentru rezolvarea problemelor. Un ajutor în această privință este crearea unui cadru exterior al conversației. În acest cadru există apoi loc pentru flexibilitate.

În cadrul exterior trebuie stabilită durata conversației. Conversația este oboseitoare și pentru consilier și pentru consiliat. Treptat, consilierul obosește și îi este tot mai dificil să se concentreze și să asculte activ. O dată cu trecerea timpului, consiliatul va începe să se repete. De aceea o regulă bună este să se limiteze la o oră durata conversației. Dacă în acest timp nu se ajunge la nici un rezultat este de preferat să se planifice o altă întâlnire în loc să se prelungească conversația.

Dacă este nevoie de mai multe întâlniri, cel mai bine este ca acestea să fie săptămânale. Această frecvență asigură suficient timp pentru punerea în aplicare a concluziilor ultimei întâlniri și desfășurarea în bune condiții a procesului de restabilire.

Tot de cadrul exterior ține și stabilirea locului conversației. Acesta trebuie să fie un loc liniștit. Nici un telefon nu trebuie să întrerupă conversația. Nu trebuie să i se permită nici unei alte persoane să dea buzna în încăpere. Atât consiliatul cât și consilierul au nevoie să

fie relaxați și să aibă siguranța că nimeni nu le va întrerupe conversația.

Locul trebuie să fie neutru. Într-un mediu neutru, nici unul nu se simte superior, inferior sau nesigur. De aceea, nu este potrivit, de exemplu, ca întâlnirea să aibă loc acasă la consilier sau la consiliat.

Acestui cadru exterior îi aparține și clarificarea însemnătății secretului profesional (vezi secțiunea „Promisiunea tăcerii”). Ceea ce se spune rămâne între consilier și consiliat. Asta creează o temelie importantă pentru dezvoltarea încrederii, deoarece consilierea eficientă se bazează pe încredere.

O idee bună pentru conversația de consiliere este împărțirea ei în mai multe etape. Aceasta este o chestiune de strategie care conduce la planificarea conversației despre care consiliatul nu ar trebui să știe.

Conversația are nevoie de o *etapă introductivă* clară și distinctă. Încă de la început se știe cât de rapid va decurge conversația. În această etapă se urmărește crearea unui climat potrivit pentru conversație. Ambele părți trebuie să simtă chiar de la început o anumită măsură de bunăvoință și încredere. Desigur, nu există nici un model prestabilit pentru începerea unei conversații. Consilierul poate să-și folosească experiența și capacitatea empatică. Este vorba de a-i permite consiliatului să se relaxeze printr-o discuție obișnuită. Folosirea câtorva minute în acest fel este benefică pentru ambele părți; încordarea începe să dispară. Poetul suedez J. O. Wallin scrie într-o poezie: „Dumnezeu să mă ajute să încep așa încât sfârșitul să fie bun”.

După această introducere, urmează *etapa informativă*. Aici, consiliatul oferă informații din abundență și își prezintă situația. Consilierul ascultă și încearcă să se transpună în situația consiliatului și s-o înțeleagă. Inițiativa aparține consiliatului, care își prezintă situația din perspectiva sa. În această etapă consilierul pune întrebări pentru a-și forma o imagine clară. De asemenea, consilierul poate să-i ceară unele lămuriri, întrebările trebuie puse cu grijă și prudență (vezi secțiunea „Punerea întrebărilor”). O remarcă bună este să lăsăm ca această etapă să continue aproximativ o jumătate de oră, înainte de-a putea merge mai departe.

Următoarea etapă a conversației este *etapa analizării* situației. Asta înseamnă a privi mai departe. Cum vrea consiliatul să se schimbe situația? Cum se poate ajunge la situația dorită? Prin articularea dorințelor, consiliatul se echipează cu putere și motivație pentru schimbare. Prin analizarea situației se declanșează un proces de prelucrare care poate duce la schimbarea dorită. Este cea mai creativă etapă a conversației și sarcina consilierului nu este de a oferi soluții de-a gata, ci de a scoate la iveală soluțiile consiliatului însuși. Este o chestiune de colaborare, de dialog, în care părțile meditează împreună.

Când mai sunt câteva minute din întâlnire este momentul pentru *etapa finală*, în care se face o evaluare a conversației. Consilierul întreabă: „Ce zici despre conversația noastră?”, „Cum te simți?” și „Cum procedăm mai departe?”. În încheiere consilierul poate rezuma ceea ce s-a discutat. Pentru a-i comunica

consiliatului că acea întâlnire a ajuns la sfârșit, se pot folosi cuvinte cum ar fi: „în încheiere”, „în final” sau „rezumând”. Eventual se stabilește o nouă întâlnire pentru continuarea conversației.

O încheiere clară și marcantă este la fel de importantă ca și începutul conversației.

## *Mergeți mai departe*

- Cât de importanți sunt factorii externi într-o conversație?
- De ce este bine să planificați conversația de consiliere după indicațiile din acest capitol?
- Dați exemple despre modul în care se poate încheia o conversație.

## **Origine – soluție**

*„unice pentru fiecare individ”*

Când oamenii se simt rău, pot exista întotdeauna mai multe cauze. Cauzele problemei, originea și caracterul ei sunt unice pentru fiecare individ în parte. De aceea,

același tip de problemă poate arăta diferit la diferiți oameni. Astfel, nu poți să lucrezi nici cu un anumit șablon de consiliere, nici cu un program de măsuri sau cu un set de soluții, în care toate problemele similare se tratează la fel.

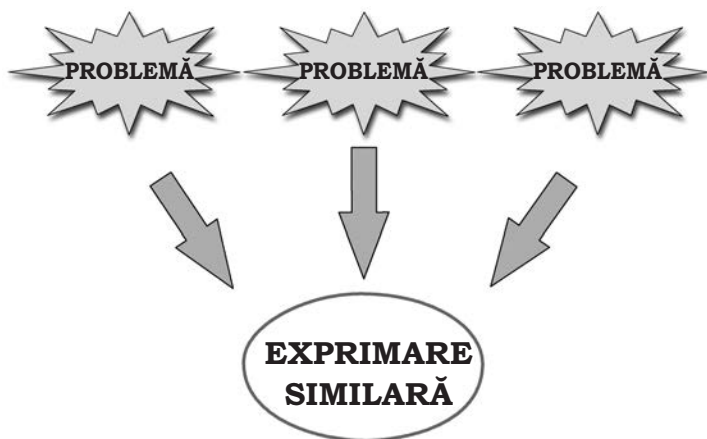


De asemenea, se poate întâmpla ca diferiți oameni să aibă diverse probleme provocate de cauze speciale, dar care să aibă totuși simptome similare. De aceea, nu este indicat să-i tratezi în același fel pe consiliații care prezintă simptome similare.

De exemplu, depresia unui om poate avea o mulțime de cauze. Depresia poate avea cauze fizice, cum ar

fi o dereglare în producerea hormonilor de către glanda tiroidă. De asemenea, își poate avea originea în cauze psihice, cum ar fi dezamăgirea, necazul sau abandonul. O altă origine a depresiei pot fi problemele spirituale, ca de exemplu un păcat neiertat.

Una dintre cele mai importante sarcini ale consilierului este să încerce să vadă și să înțeleagă cauzele problemei consiliatului. Asta înseamnă să analizeze cauzele posibile, ca apoi să poată da consiliatului ajutorul potrivit. Cel mai potrivit ajutor ar putea consta în sfătuirea consiliatului să consulte un medic. De asemenea, într-un alt caz ar putea fi o conversație de încurajare și de sprijinire. Sau, în timpul întâlnirii, cel consiliat poate fi conștientizat de nevoia sa de a-și recunoaște păcatul și de-a primi iertarea divină.



## *Mergeți mai departe*

- Discutați despre imaginea „Probleme similare au exprimări diferite”. Dați câteva exemple.
- Discutați despre imaginea „Probleme diferite au exprimări similare”. Dați câteva exemple.

## **Importanța cuvintelor**

*„cuvinte potrivite la timpul potrivit”*

Din punctul de vedere al consilierului, procesul de consiliere presupune în mare parte tăcere și ascultare. Dar în conversația de consiliere, fără îndoială, cuvintele spuse au mare însemnătate. Cuvintele folosite sunt decisive în multe feluri. Ele îi pot edifica pe oameni, dar pot avea și efecte negative asupra lor, jignindu-i sau chiar distrugându-i.

În epistola sa, Iacov scrie că limba, deși este un mădular mic al trupului nostru, are o putere imensă. În funcție de cum este folosită, ea poate fi ori binecuvântare, ori blestem (Iacov 3:1-12).

Și cartea Proverbele lui Solomon vorbește mult despre cuvintele spuse, atât despre cele ce zidesc, cât și despre cele care dărâamnă. Limba are putere de viață și moarte (Proverbe 18:21). De asemenea, despre gura celui neprihănit se spune că este un izvor de viață, iar limba înțelepților aduce vindecare (Proverbe 10:11a; 12:18b).

Aceste considerente ne arată cât de importantă și serioasă este conversația în consiliere. Rostirea cuvântul potrivit la momentul potrivit poate aduce vindecare și viață consiliatului. Ceea ce se spune poate fi încurajator pentru suflet, poate da liniște și pace în gândire. Cuvintele pot reprezenta o întărire pentru viața spirituală, pot da o nouă speranță și pot transmite puterea lui Dumnezeu.

Cuvântul influențează trupul. Acest lucru îl știa și autorul Proverbelor: „Cuvintele prietenoase... sunt sănătoase pentru oase” (Proverbe 16:24). De exemplu, cercetările moderne au arătat că o fractură se vindecă mai repede dacă cel rănit trăiește într-un mediu bun, în care oamenii se influențează pozitiv unii pe alții prin cuvinte și fapte.

Pentru consilier este important să înțeleagă că cel consiliat poartă cu sine multe și puternice impresii ale cuvintelor auzite de-a lungul vieții sale. Cuvintele influențează trupul, sufletul și duhul celor ce le aud. Cuvintele nu pot fi privite doar ca niște sunete ce ies afară din gură, ca mai apoi prin undele sonore să dispară pe neobservate în univers. Cuvintele nimicitoare și distructive pot ajunge în interiorul omului (Proverbe 26:22). Ele se

stabilesc acolo și continuă să aibă o influență negativă asupra persoanei respective. De exemplu, imaginea de sine greșită și sentimentele de inferioritate își pot avea originea în cuvintele rostite de cineva.

Cartea Proverbelor atrage atenția asupra unor astfel de cuvinte nimicitoare. Auzim deseori cuvinte pripite, obraznice, clevetiri și vorbe de ocară, flecăreli și vorbe goale. Aceste cuvinte rănesc și supără, înțepă și fac rău la fel ca o sabie. Ele distrug încrederea și rup relațiile. De multe ori, consilierul descoperă aceste efecte ale cuvintelor distructive în viața consiliatului.

Omul este influențat puternic și de cuvintele pozitive, de încurajare și întărire. Și ele pot ajunge în interiorul omului. Ele se stabilesc acolo și pot avea o influență pozitivă. Cartea Proverbelor vorbește și despre aceste cuvinte și ne încurajează să folosim cât mai des cuvinte adevărate, cuvinte adecvate la timpul potrivit, cuvinte blânde și calde, cuvinte încurajatoare și cuvinte de cunoștință. Chiar și mustrarea și corectarea pot fi prezente acolo și pot zidi: „Ca o verigă de aur și o podoabă de aur curat, așa este înțeleptul care mustră pentru o ureche ascultătoare” (Proverbe 25:12).

Pe umerii consilierului apasă o mare responsabilitate, și anume, aceea de a folosi vorbirea într-un mod corect. Când lucrăm cu oamenii, cuvintele noastre ar trebui cântărite întotdeauna pe un cântar de aur. Este posibil ca uneori să simți că responsabilitatea de-a te implica într-o conversație de consiliere este prea mare, tocmai datorită puterii enorme a cuvintelor. Dar Domnul ne-a promis că va fi cu noi, ne va călăuzi gândurile și

ne va ajuta să găsim cuvintele potrivite. Ne putem ruga și noi ca David: „Pune Doamne, o strajă înaintea gurii mele și păzește ușa buzelor mele” (Psalmul 141:3). „Un cuvânt spus la vremea potrivită este ca niște mere de aur într-un coșuleț de argint” (Proverbe 25:11). Așa ceva ar trebui să dăm mai departe.

## *Mergeți mai departe*

- Discutați despre importanța cuvintelor. Ce experiențe aveți în ce privește cele de mai sus?
- Căutați mai multe referințe biblice despre vorbire și puterea cuvântului. Îndeosebi, cartea Proverbele lui Solomon are multe de spus despre acestea.

## **Îndrumarea**

*„sfat, îndrumare și ajutor”*

Este important să-ți îmbogățești cunoștințele de consiliere în diferite moduri. Poți face asta citind cărți de consiliere sau participând la cursuri și seminarii. Dar, poate, cel mai bine poți învăța practic, din succesul sau eșecul muncii cu un consiliat. Ambele împrejurări

conțin prilejuri de învățare, și nu există nici un învățător mai bun decât experiența.

O instruire continuă poate avea loc prin contactul cu alți consilieri. Consilierii se pot ajuta și îndruma unii pe alții. Deseori consiliatul are mari așteptări de la consilier, și astfel consilierul riscă să se confrunte cu incapacitatea de-a face față cerințelor și cu eșecul. Sentimentul că nu poate face față la toate cerințele și așteptările se strecoară pe furiș în inima consilierului. Atunci el are nevoie de îndrumare din partea altora, îndrumare care să-l scape de poveri și să împiedice epuizarea (vezi secțiunea „Epuizarea”). Consilierul poate decide el însuși când are nevoie de îndrumare.

Îndrumătorul ar trebui să fie independent și imparțial în ceea ce privește competența și aptitudinile, fără să stabilească vreo legătură între ele și context. Aceeași persoană poate fi consilier în anumite situații și îndrumător în altele.

Ca și consilier, trebuie să te mai și oprești din când în când și să reflectezi asupra celor ce se întâmplă în conversație și în propriile sentimente și gânduri. Uneori este mai ușor să reflectezi împreună cu un necunoscut, îndrumarea duce la îmbunătățirea imaginii de sine și oferă o ocazie favorabilă pentru separarea sentimentelor consiliatului de propriile sentimente. În procesul îndrumării consilierul are ocazia de-a se concentra asupra lui însuși și de-a vedea ce se întâmplă cu el.

Îndrumarea poate consta din sfătuire, călăuzire și ajutor. Aici pot fi exprimate diferite gânduri și căile de îndrumare alternativă pot fi încercate în liniște și pace.

Consilierul poate primi încurajare și își poate înnoi speranța în fața situațiilor grele din consiliere. Ca și consilier este posibil să te simți presat, exploatat, ofensat, vinovat sau falimentar. În astfel de situații, dacă nu cauți ajutor, riști să te epuizezi singur. De asemenea riscul scăderii calității muncii de consiliere crește considerabil. Prin îndrumarea primită, consilierul ajunge să vadă mai clar, să păstreze distanța față de probleme și să aibă o capacitate empatică mai mare. Astfel poate face față mai bine propriilor probleme și problemelor altora.



În discuția sa cu îndrumătorul, consilierul poate pune întrebări legate atât de situația lui cât și de cea a consiliatului, își poate exprima gândurile și sentimentele. Prin însuși acest proces de exprimare a sentimentelor în cuvinte putem să ne ordonăm mai bine gândurile și să ne distanțăm mai mult de sentimente. În același timp, îndrumătorul completează, pune întrebări

și, dintr-o poziție neutră, ne ajută să ne înțelegem mai bine situația.

Îndrumătorul vine cu o altă perspectivă, vede lucrurile dintr-un alt unghi și-l ajută pe consilier să păstreze distanța față de diferite elemente ale problemei și să vadă întregul. Consilierul este ajutat să reflecteze la ceea ce s-a întâmplat, să tragă concluzii, să primească critica și să învețe să-și stabilească prioritățile. De asemenea, este ajutat să accepte eșecul, să ia ce este bun din el, să tragă învățătura necesară.

Ca urmare, consilierul poate să-și reia munca de consiliere. Prin ajutorul primit de la un necunoscut, el poate fi din nou capabil să-și continue lucrarea și să poarte mai departe poverile altora.

În timp ce dezvoltăm lucrarea de consiliere în biserică, trebuie să dezvoltăm și îndrumarea. Trebuie să vedem această nevoie și să avem dorința de-a face tot ce putem mai bine. Dumnezeu ne binecuvântează întotdeauna abilitățile. Nevoia de îndrumare se poate împlini în mod realist, doar dacă înțelegem că toți putem și trebuie să ne ajutăm unii pe alții în diferite moduri. Nu trebuie să fim experți, ci trebuie să începem din locul în care ne aflăm.

## *Mergeți mai departe*

- De ce este îndrumarea atât de importantă?
- Gândește-te la cine ar putea fi îndrumătorul tău.

# Capitolul 5

## Relația de consiliere

### Pozițiile vieții

*„care influențează întreaga noastră viață”*

Consilierea este relațională și calitatea relațiilor influențează rezultatul eforturilor. O perspectivă interesantă este dată de cele patru poziții ale vieții care se descriu în cadrul analizei tranzacționale, o ramură a psihologiei. Se subliniază importanța conștienței despre atitudinea ce o avem față de noi înșine și față de alții.

În situațiile vieții sunt descrise atitudini și poziții care influențează imaginea de sine, relațiile, faptele,

gândurile și sentimentele, atât în propria persoană cât și în ceilalți din jur.

Isus ne învață să avem aceeași atitudine față de toți. Noi trebuie să ne iubim dușmanii și să ne rugăm pentru cei ce ne prigonesc (Matei 5:44). „Dacă iubiți numai pe cei ce vă iubesc, ce răsplată mai așteptați? Nu fac așa și vameșii? Și dacă îmbrățișați cu dragoste numai pe frații voștri, ce lucru neobișnuit faceți? Oare păgânii nu fac la fel?” (Matei 5:46-47).

Chemarea noastră este să avem o atitudine corectă și să trăim concepția biblică despre om chiar și în acele situații în care nu este natural și trebuie să plătim un preț.

|                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| Eu sunt bine<br>Tu ești bine    | Eu sunt bine<br>Tu nu ești bine    |
| Eu nu sunt bine<br>Tu ești bine | Eu nu sunt bine<br>Tu nu ești bine |

Situația *eu sunt bine/tu ești bine* ne prezintă un om cu o imagine de sine bună și cu o concepție biblică despre om. El se simte în siguranță și arată respect atât sieși cât și altora. Consilierul care are această atitudine și poziție de bază în viață poate face diferența între persoană și faptă, și este dornic și competent să dezvolte relația.

Chiar și aici, Isus este marele nostru exemplu. În Evanghelii, El întâlnește oameni în diferite situații și din diferite clase sociale.

Lista cu astfel de exemple poate fi lungă: femeia de la fântână, tâlharul de pe cruce, vameșul Zacheu, orbul de la ieșirea din Ierihon. Aceasta este atitudinea fundamentală în viață, atitudine pe care toți trebuie să căutăm s-o avem.

Poziția *eu sunt bine/tu nu ești bine* ne prezintă un om care îi privește de sus pe ceilalți și le diminuează valoarea. Mulțumirea de sine și prejudecata nu sunt undeva departe. Această persoană arată cu degetul ca să-i corecteze pe ceilalți cu atitudinea „eu sunt mai bun”. Relația este marcată de răceală și distanță.

De exemplu, la iritare și furie există riscul de a aluneca în această poziție. Ca și consilier este necesar să fii conștient de acest risc și să lucrezi în mod activ împotriva lui. Un consilier cu această atitudine vrea să scape de cealaltă persoană și condiția pentru ajutorare și dezvoltarea relației de îngrijire este nefavorabilă.

Poziția *eu nu sunt bine/tu ești bine* ne prezintă un om cu o încredere în sine redusă. El își subapreciază propria capacitate. Comparându-se cu alții, el se concentrează deseori asupra propriilor lipsuri.

Cu această atitudine nu se poate lucra în consiliere.

Poziția *eu nu sunt bine/tu nu ești bine* ne prezintă un om foarte negativist și pesimist, căruia îi lipsește perspectiva în viață. Rezultatul este confuzie, inutilitate și negativism. Aici există o posibilitate minimă de dezvoltare.

Nici cu această atitudine nu se poate lucra în consiliere.

Ca și consilier este important să identifici și să analizezi ce atitudine îți asumi față de tine însuși și față de

alții. Însă aceste poziții ale vieții nu afectează doar relația de consiliere. Desigur, ele sunt hotărâtoare pentru întreaga noastră viață, pentru toate zilele, în toate situațiile și în toate întâlnirile cu oamenii.

Un fenomen obișnuit în consiliere este ca cel ce oferă ajutor și consiliatul să nu se întâlnească unul pe altul în aceeași poziție a vieții. Asta va face întâlnirea complicată și este ceva de care consilierul trebuie să fie conștient.

Dacă putem ajuta consiliatul să ajungă în poziția pozitivă a vieții „eu sunt bine/tu ești bine”, aceasta va fi o mare victorie și condițiile pentru o dezvoltare bună cresc.

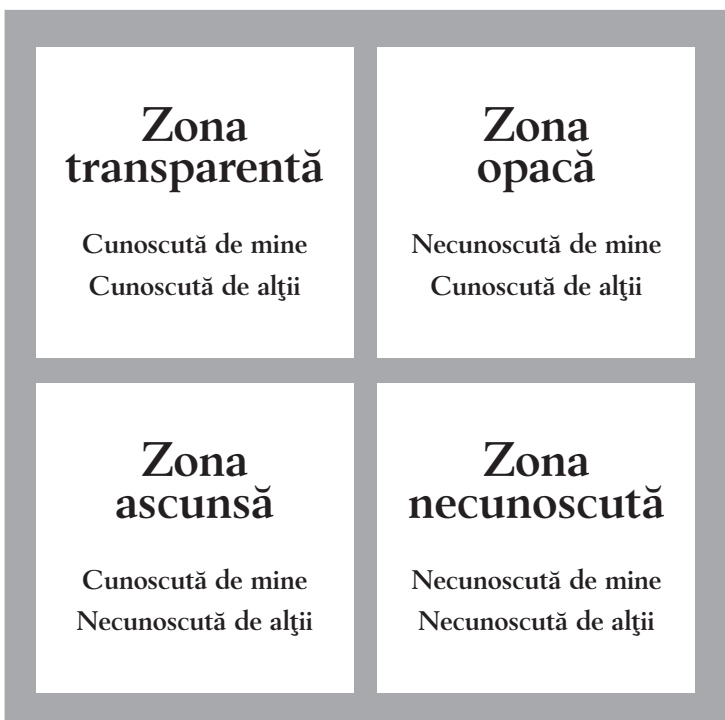
## *Mergeți mai departe*

- Discutați despre diferitele poziții ale vieții și dați exemple din propria experiență.
- Căutați în Evangheliile exemple concrete în care Isus arată clar atitudinea „eu sunt bine/tu ești bine”.
- Ce se întâmplă când persoane cu poziții diferite de viață se întâlnesc și vor să colaboreze? Cum facem față unei asemenea situații?

# „Fereastra” consilierii

*„un echilibru între zone”*

Fiecare om poartă cu sine o lume întreagă: experiențe, amintiri, speranțe și visuri. Ceea ce întâlnim în relația de consiliere este doar o mică parte din viața și existența omului. Pentru a înțelege mai bine complexitatea omului, aceasta poate fi descrisă cu ajutorul un model schematic, de obicei cunoscut în consiliere sub numele de „fereastra JoHari” (după Joe Luft și Harry Ingham, inițiatorii lui).



Zona 1 se numește *zona transparentă* și este într-adevăr de o transparență totală. În această zonă a vieții mele există lucruri cunoscute atât de mine cât și de alții. Aici cunoașterea este completă. Ea cuprinde totul despre exteriorul meu, de exemplu numele meu, unde locuiesc, cu cine sunt căsătorit, numărul de copii și profesia. Aceasta este camera publică a vieții mele și toți au acces la ea.

Zona 2 se numește *zona opacă*. În această zonă a vieții mele există lucruri necunoscute de mine, dar cunoscute de alți oameni. Acestea pot fi aspecte ale personalității mele, obiceiuri și vicii pe care eu nu le văd.

De multe ori, când aceste pete opace sunt demascate, apar mari probleme. Cu cât cunosc mai multe lucruri despre această zonă a vieții mele, cu atât ajung să mă înțeleg mai bine pe mine însumi. În această zonă opacă pot exista atât părți pozitive, cât și părți negative, pe care eu nu le-am descoperit sau n-am vrut să le văd. În consiliere este important să te concentrezi asupra acestei zone pentru a mări înțelegerea de sine a celui pe care îl ajuți.

Zona 3 se numește *zona ascunsă*. Este cunoscută de mine, dar necunoscută de alții. Aici există elemente ale vieții mele care nu vreau să fie cunoscute de alții. De exemplu, pot fi experiențe de-ale mele, falimente, greutăți, neazuri, dorințe și visuri. În această zonă există acele lucruri pe care aleg în mod conștient să nu le fac cunoscute altora.

Zona 4 este numită *zona necunoscută*. Este necunoscută de mine și necunoscută de alții. Este o zonă

necunoscută și închisă. Aici se pot afla experiențe neplăcute, care au fost înlăturate, dar care au pătruns adânc în subconștient. Pot fi sentimentele mele neplăcute pe care le-am îndepărtat. În această zonă nu poți ajunge pe calea amintirilor. Pachetul cu conflicte este ascuns, înlăturat cu atenție. Însă, ceea ce se află acolo îmi poate influența sentimentele în diferitele împrejurări ale vieții. De exemplu, când întâlnesc un nou necaz s-ar putea să reacționez într-un mod pe care să nu-l înțeleg nici eu însumi.

În această zonă necunoscută pot exista explicații pentru acele reacții care altfel sunt inexplicabile. Tot aici pot exista și talente sau daruri pe care nici eu însumi, nici alții nu le-au descoperit încă. Consilierea unui om ale cărui probleme își au originea în această zonă necunoscută este dificilă și pretinde o bună cunoaștere a naturii umane.

Este evident că nu toate zonele sunt la fel de mari la toți oamenii. Putem întâlni tot felul de oameni: unii au zona ascunsă foarte mare, alții au zona liberă prea mare și așa mai departe. În diferite relații, mărimea acestor zone ale vieții noastre este diferită. De exemplu, cu cât suntem mai apropiați unii de alții, cu atât suntem mai în siguranță și zona liberă devine mai mare.

În consiliere trebuie să ne ocupăm de toate aceste patru zone. E bine să-ți formezi o imagine cât mai clară a acestor patru zone diferite ale vieții persoanei pe care o ajuți. Aceasta îți va da posibilitatea să-l înțelegi mai bine pe consiliat și îți poate oferi un fir călăuzitor cu privire la modul în care îl poți ajuta. Ca și consilier

trebuie să fii conștient că aceste zone există și în viața ta și că este important să te cunoști pe tine însuși.

Ca și consilieri, în acest context, ne aflăm în fața multor întrebări la care trebuie să ne gândim și ale căror răspunsuri pot conține chei pentru acordarea unui ajutor mai eficient. Dintre acestea amintim:

- Care sunt cauzele care determină o dimensiune prea mare sau prea mică a unei zone?
- Cum îl ajut pe un om a cărui zonă transparentă este prea mare?
- Cum îl ajut pe un om a cărui zonă ascunsă este prea mare?
- Cum îl ajut pe un om a cărui zonă opacă este prea mare?
- Trebuie eu să aduc lumină în zona opacă?
- Cum și când o voi face?
- Este important ca anumite elemente din zona necunoscută să fie scoase la iveală?
- Cum pot pătrunde acolo și care sunt riscurile?
- Care este echilibrul potrivit între diferitele zone ale vieții omului și cum identific acest echilibru în fiecare caz individual?

## *Mergeți mai departe*



- Discutați despre cele patru zone. Dați exemple despre ce se poate face în fiecare zonă. Încercați să găsiți câteva răspunsuri la întrebările de mai sus.

# Apropiere și distanțare

*„găsirea echilibrului”*

În consiliere este important să existe un echilibru între apropiere și distanțare. Ambele fac parte dintr-o relație de încredere. Ele nu se exclud una pe alta, ci sunt necesare în același timp.

Apropierea în relație este importantă pentru ca cel consiliat să aibă încredere în competența, experiența și persoana consilierului. Atunci se vor crea condiții ca cel consiliat să îndrăznească să se deschidă și să se destăinuiească consilierului.

Dar apropierea este și riscantă. Consiliatul își poate dezvolta anumite legături și poate deveni dependent de consilier. Consilierul, la rândul lui, riscă trăiri prea personale și o implicare prea mare în cazul respectiv. Acestea pot slăbi și obiectivitatea și discernământul. De asemenea, o apropiere prea mare îl împiedică pe consilier să se detașeze de problema respectivă, iar când consiliatul eșuează trăiește dezamăgiri. Eșecul consiliatului devine eșecul propriu al consilierului.

Ca și consilier, trebuie să încurajezi încrederea consiliatului fără să creezi dependență. Este o artă să stabilești contacte apropiate și în același timp să combați legăturile nesănătoase dintr-o relație. Echilibrul dintre apropiere și distanțare este o condiție necesară pentru ca relația de consiliere să fie creatoare și ambele părți să obțină rezultate tot mai bune.

Consilierul trebuie să fie conștient de rolul pe care îl are într-o relație de consiliere. Pentru ca echilibrul să fie

menținut este nevoie de o analiză și o evaluare continuă a acesteia. Ca și consilier, întotdeauna este tentant să fii apreciat, dar aici este nevoie de o mare precauție, ca să nu apară greutatea în analiza obiectivă a situației, datorate unei apropieri prea mari.

În consiliere trebuie evitate două extreme. Una este *distanțarea*, acea primire rece care face ca relația de consiliere să amintească de o confruntare neutră. În această situație, consilierul se comportă corect față de cel consiliat, dar tehnic și distant.

Cea de-a doua extremă este *identificarea*, când trăirile devin așa de puternice încât ca și consilier nu mai poți păstra distanța necesară. Consilierul devine una cu consiliatul și problema consiliatului devine și problema lui. Diferența dintre trăire și identificare poate fi minimă. Trebuie să fim precauți.

Există alte perspective importante asupra apropierii și distanțării. În conversație, consilierul trebuie să fie aproape sentimental, dar în același timp trebuie să-și păstreze capacitatea de-a observa și de-a analiza de la o anumită distanță. Este vorba despre a manifesta un interes interior activ față de problemele consiliatului, dar, în același timp, să le observe din exterior.

Deoarece consilierul manifestă înțelegere și căldură, există întotdeauna riscul ca persoana consiliată să se îndrăgostească de consilier. Când asta se întâmplă, consilierul trebuie numaidecât să discute deschis despre sentimente. Probabil că va trebui să predea altcuiva acest caz, atât pentru binele său cât și pentru cel al consiliatului. Altfel, lucrurile pot lua o întorsătură foarte negativă.

Există și riscul ca cel ce consiliază să se îndrăgostească de consiliat, deoarece consiliatul îi acordă atenție și-i trezește sentimente pozitive. Aici este nevoie de o mare precauție din partea consilierului, deoarece astfel de sentimente pot fi greu de controlat. Nimeni nu scapă de astfel de ispite, nici consilierii căsătoriți, nici cei necăsătoriți. Când se întâmplă așa ceva, este absolut necesar ca relația de consiliere să fie încredințată altcuiva și consilierul să se retragă.

Pentru a evita acest lucru, este indicat ca, în măsura posibilităților, bărbații să-i consilieze pe bărbați, iar femeile să le consilieze pe femei. În anumite cazuri, de exemplu, când este vorba despre o problemă de căsnicie, este bine să existe doi consilieri, un bărbat și o femeie. Deci stabilirea modului în care va fi ajutată persoana în nevoie, precum și cine se va ocupa de ea se face în funcție de caracterul problemei de consiliere.

Fiecare întâlnire cu o altă persoană implică trăiri, căldură și apropiere. În același timp trebuie să conțină analiză, obiectivitate și distanță. Consilierea are în același timp o perspectivă interioară și una exterioară.

Empatia înseamnă găsirea echilibrului dintre apropiere și distanțare.

## *Mergeți mai departe*

- Discutați despre riscurile „distanțării” și ale „identificării”. Ce se poate face pentru a le evita?

- Ce strategii ar trebui să avem pregătite pentru a face față situației în care consiliatul se îndrăgostește de consilier? Dar când consilierul se îndrăgostește de consiliat?

## Ascultarea

*„pe mai multe planuri diferite”*

Ascultarea este însăși temelia conversației. Ascultarea activă înseamnă a lua parte la ceea ce are de spus consiliatul, la nevoile pe care le are și la sentimentele exprimate. Este vorba de a fi cu adevărat prezent, a-i înțelege inima și a-i asculta atât interiorul cât și exteriorul.

Uneori consilierul poate fi de mare ajutor și numai printr-o ascultare activă. Câteodată pur și simplu nu este nevoie de nimic mai mult. A-l ajuta pe consiliat să-și exprime problema, să-și îmbrace sentimentele și gândurile în cuvinte, înseamnă a-i ușura interiorul. Prin însăși faptul că i se permite să-și povestească situația, înțelegerea sa poate crește, el poate vedea lucrurile într-o nouă lumină și poate chiar găsi propriile soluții.



Ascultarea activă are loc pe mai multe planuri diferite, înseamnă a fi atent la *cuvintele rostite* și a încerca să înțelegi semnificația lor pentru cel ce le spune. Consilierul trebuie să treacă și dincolo de cuvinte și să asculte ceea ce se evită, *ceea ce nu se spune*. Uneori cel mai important mesaj se poate afla chiar acolo. Un consilier care observă și ascultă, poate pune întrebări bine formulate pentru a elucida lucrurile confuze și a-l ajuta pe consiliat să exprime în cuvinte ceea ce simte.

Dar a asculta înseamnă mult mai mult decât a auzi ceea ce spune consiliatul. Este vorba de a recepționa toate informațiile transmise prin voce, intonație și accent. Aici putem primi informații despre sentimente de diferite feluri.

De asemenea, *sentimentele* ce completează cuvintele rostite au un mesaj important. Există situații când

consilierul primește mai multă informație „ascultând” sentimentele, decât ascultând cuvintele și faptele. Cuvintele nu sunt întotdeauna cel mai clar mod de exprimare când se referă la descrierea unei situații cu o mare încărcătură emoțională, cum ar fi: bucurie/tristețe, dragoste/ură sau teamă/încredere.

Întreaga ființă umană vorbește și comunică altora un mesaj specific. *Limbajul trupului* este important. Cum stă persoana pe scaun? Stă relaxată sau stă emoționată pe marginea scaunului? Menține contactul vizual sau se uită afară pe fereastră, în jos sau în sus, sau are privirea pierdută? își ține brațele și mâinile liniștite pe genunchi sau le mișcă încordat? Sunt umerii trași și încordați sau relaxați? Toate aceste mici detalii conțin informații importante. Trebuie doar să interpretezi gesturile cu atenție.

De exemplu, deseori necazul sau depresia sunt evidente în viața unei persoane. Mișcărilor trupului sunt rigide și încete. Mersul este greoi și expresia feței ștearsă. Deseori, chiar și îmbrăcămintea poate oferi informații și poate reflecta viața interioară. De exemplu, consiliatul poate fi îmbrăcat în așa fel încât să se facă aproape nevăzut. Deci progresul în consiliere poate fi sesizat și din schimbarea îmbrăcămintei, cum ar fi trecerea la culori mai țiptoare.

De obicei, cuvintele și limbajul trupului se potrivesc bine. Dar, în consiliere, se poate întâmpla ca uneori, ceea ce se spune să nu fie în concordanță cu ceea ce se arată. Prin cuvintele sale, consiliatul spune un lucru, iar prin sentimente și limbajul trupului spune cu totul altceva. Acest mesaj dublu poate fi confuz. Deseori

sentimentele și limbajul trupului sunt mai aproape de adevăr. Cuvintele pot fi alese și folosite mai ușor atât pentru sine cât și pentru alții.

De asemenea, în timpul conversației consilierul trebuie să se asculte pe *sine însuși*. Anumite conversații îl pot lăsa destul de indiferent, în timp ce altele îi pot trezi sentimente puternice. Sentimentele și gândurile consilierului din timpul conversației conțin informații importante. De exemplu, poate fi vorba de sentimente de frică, răutate sau plictiseală. După încheierea discuției este important să-ți pui întrebări de felul: „De ce am perceput astfel persoana și situația aceasta?” etc., și să le găsești răspunsul.

O altă dimensiune a ascultării este *tăcerea*. Deseori consilierul lipsit de experiență se teme că persoana consiliată va tăcea, conversația se va opri sau se va sfârși. Chiar și consiliatului îi poate fi teamă că va fi tăcut. Este bine să fii conștient că și tăcerea înseamnă comunicare și poartă un mesaj intens. Tăcerea este o parte importantă a fiecărei conversații. Pauzele pot crea deschideri și pot duce la o evoluție pozitivă a conversației.

Medicul și autorul suedez, Clarence Crafoord vorbește despre diferite caracteristici ale tăcerii. Consilierul trebuie să analizeze și să încerce să explice tăcerea. Există o *tăcere creativă*, care contribuie la înaintarea procesului, fără cuvinte. Este foarte semnificativă și marcată de înțelepciunea și de încrederea consiliatului. Cuvintele ar sta în cale și ar deranja.

O tăcere pozitivă este și *tăcerea meditativă*. Este tăcerea liniștită, gânditoare, care conține relaxare și nu

este necesară nici o replică. Nu este supărătoare. Atât consiliatul, cât și consilierul sunt de acord cu ea. Este necesară pentru formarea unor gânduri noi.

O tăcere mai nesigură este *tăcerea căutătoare*. Este acea tăcere timidă care apare când cuvintele nu sunt destule sau nu există deloc. Este neutră în caracterul ei și total naturală, deoarece găsirea cuvintelor pentru exprimarea a ceea ce simte în interior nu este întotdeauna ușoară.

De asemenea, există și o tăcere foarte negativă în caracterul ei, ca de exemplu *tăcerea goală*. Este fără conținut și transmite singurătate și neajutorare. Această tăcere există fără intenție sau legătură. Pur și simplu consiliatul nu are nimic de spus.

Mai îngrijorătoare este *tăcerea amenințătoare*. Ea conține o amenințare prezentă. Exprimă protest și agresivitate, dar poate exprima și zbucium. Aceasta poate trezi teamă și la consilier și la consiliat.

Cea mai agresivă tăcere este *tăcerea autodistrugerii*. Este totală și nu există loc pentru vreo influență. Este apăsătoare și greu de îndurat. Deciziile sunt luate. Nici un cuvânt de mângâiere nu pare să ajute. Tăcerea este neagră ca smoala.

Aceste tipuri diferite de tăcere trebuie abordate diferit: uneori, prin lipsa cuvintelor; alteori prin cuvinte încurajatoare și de sprijinire, sau pur și simplu prin întreruperea tăcerii negative și distructive. Identificând și numind tipul de tăcere, consilierul va putea să abordeze tăcerea în cel mai constructiv mod.

Este important ca în toate cazurile consilierul să împărtășească tăcerea cu consiliatul, să fie prezent în

ea. A folosi tăcerea într-un mod creativ este o artă, la fel cum este folosirea cuvintelor și a propozițiilor bine formulate.

De asemenea, este important ca întreaga *atmosferă* a întâlnirii să fie „ascultată” de consilier. Este ea caldă și plină de pace? Este ea încordată și amenințătoare? Există sentimente ascunse? Și simțirea și ascultarea atmosferei întâlnirii este o artă. Ca și consilier, este bine să-ți dezvolți această capacitate, deoarece, deseori, este de mare ajutor să poți „citi” corect atmosfera și starea sufletească a consiliatului.

În consilierea creștină, ascultarea înseamnă și a fi deschis vocii lui Dumnezeu și a fi sensibil la *Duhul Sfânt*. Dumnezeu vrea să vorbească prin slujitorii Săi, prin sfat și călăuzire, și El o face. Isus a arătat limpede că acest lucru este posibil (Matei 10:20). Pavel a experimentat călăuzirea Duhului Sfânt tot timpul (Fapte 16:6-10). Când se roagă pentru prietenii săi din Colose, Pavel cere special în rugăciunea sa ca ei să fie umpluți de cunoașterea vocii lui Dumnezeu, de înțelepciune și pricepere duhovnicească (Coloseni 1:9). Aceasta este lucrarea Duhului Sfânt. Ascultarea de Dumnezeu este esențială a putea oferi un bun ajutor în consiliere.

Așadar, ascultarea activă înseamnă a asculta „interiorul”, chiar esența problemei. Aceasta nu înseamnă că cel ce consiliază, vede sau înțelege problema imediat.

În acest context, imaginea unui om aflat pe o insulă înconjurată de o apă tulbure poate fi o ilustrație bună. Nu este indicat să cobori pe insulă înainte de a naviga în jurul ei pentru a descoperi cel mai bun loc de ancorare.

După ce ai găsit locul potrivit, este important să aștepti timpul potrivit pentru a ancora și debarca.

Prea des, în zelul nostru de a ajuta, ne grăbim să coborâm pe uscat. Consilierul este expus riscului de-a nu asculta totul și de-a nu acorda timp suficient consiliatului pentru a-și exprima gândurile și sentimentele. O debarcare prea pripită poate fi pentru consiliat la fel ca o reacție negativă față de un musafir nepoftit. Printr-o astfel de mișcare încrederea și confidența, care țin de edificare, pot fi distruse.

În consiliere niciodată nu poți spune că ai ascultat prea mult.

## *Mergeți mai departe*

- Discutați despre diferitele aspecte ale ascultării pe care le tratează acest capitol. Care dintre ele le-ați experimentat?

# Punerea întrebărilor

„care deschid și eliberează”

În consiliere trebuie să existe loc și pentru întrebări. Scopul este să afli ceea ce nu s-a spus. A pune întrebări înseamnă a intra în zona privată a consiliatului. De aceea întrebările trebuie puse cu grijă.

Întrebările ajută la continuarea procesului. Pot duce la idei noi despre modul în care îl poți ajuta pe consiliat să-și vadă situația dintr-o altă perspectivă. Dar ele pot și distruge ceea ce s-a zidit, aceasta făcându-se printr-o violare a integrității personale. Prin întrebări consilierul își poate exercita puterea asupra consiliatului, precum și o formă greșită de control asupra lui.

A fi precaut nu înseamnă întotdeauna ca întrebările să fie îmbrăcate în formulări plăcute. Întrebările simple și calde sunt de preferat. Ele vor fi adecvate și vor contribui la continuarea procesului. Bineînțeles, punerea întrebărilor nu trebuie să devină un interogatoriu, unde consilierul întreabă ca să obțină informații care par a fi interesante, dar care nu țin de discuția propriu-zisă. Niciodată nu este permis să punem întrebări dictate de curiozitate.

De modul în care este pusă întrebarea, depinde răspunsul dat. Există diferite tipuri de întrebări.

*Întrebările închise* sunt întrebări care în realitate au doar două alternative ca răspuns, și anume, „da” sau „nu”. Un exemplu este întrebarea: „Au fost părinții tăi foarte stricți cu tine când ai fost mic?”. Această întrebare conține în sine o afirmație și consiliatul este forțat

să facă o evaluare, ca apoi să răspundă cu „da” sau „nu”. În cazul acestor întrebări închise, inițiativa aparține celui ce întreabă, consilierului. Întrebările închise trebuie evitate pe cât posibil.

*Întrebările deschise* sunt întrebări la care consiliatul are posibilitatea să răspundă după propria apreciere, așa cum dorește. Un exemplu este întrebarea: „Cum era acasă când ai fost mic?”. La această întrebare se poate răspunde în diferite feluri, de exemplu, evitând un răspuns direct, selectând informațiile oferite sau chiar oferind multe detalii. La întrebările deschise, consilierul nu poate controla răspunsul, fiindcă inițiativa aparține celui ce răspunde, consiliatului.

Întrebările deschise încep cu formulări de forma: „Vrei să povestești...?”, „Cum ai trăit tu...?”, „Ce crezi...?” sau „Cum a mers mai apoi când...?”. Aceste întrebări deschise se numesc și „întrebări de proces”. Ele sunt exploratoare, eliberatoare și duc mai departe.

*Întrebările conducătoare* sunt întrebări din care se subînțelege că există un „răspuns corect”. Consilierul spune ceva pentru a corecta afirmațiile consiliatului. Un exemplu este întrebarea: „Tu chiar nu vrei ca părinții tăi să se comporte urât?” Consilierul trebuie să fie foarte atent când pune astfel de întrebări. Riscul de a nu primi răspunsurile dorite, informații importante, este mare. Consiliatul se poate simți dirijat și manipulat de consilier.

Mai există o categorie de întrebări care trebuie evitate în consiliere, și anume, întrebările de tipul *de ce*. Când consilierul începe o întrebare cu cuvintele „de

ce”, inițiativa a trecut la consilier și întrebarea pretinde un „de aceea”, ca răspuns. Consiliatul este pus mai mult sau mai puțin la perete și i se pretinde un răspuns. Nu contează cât de plăcut și prietenos este pusă întrebarea „de ce”, ea pretinde întotdeauna un răspuns explicativ.

Deși trebuie să fim atenți cu întrebările, totuși, prin întrebări putem găsi chei pentru alte uși închise. Când întrebarea transmite empatie, consiliatul se simte în siguranță și îndrăznește să ofere informații suplimentare despre sine și situația lui.

În acest context, este important să fii deschis călăuzirii Duhului Sfânt. Domul dă înțelepciune și pricepere celor ce sunt deschiși îndrumării Lui. Este vorba de-a asculta cu multă atenție și a pune întrebări care deschid și eliberează.

### **Voi fi acolo pentru tine**

Când simți că strălucirea soarelui  
Se pierde în noaptea rece  
Când nu știi încotro să te îndrepti  
Și toate visele tale  
Par să-și piardă sensul  
Lasă-Mă în lumea ta  
Tot ce ai nevoie  
este cineva pe care să te poți sprijini  
Nu fi trist, nu ești singur

Voi fi acolo pentru tine

Undeva în noapte

Voi aprinde o lumină pentru tine,  
Undeva în noapte,  
Te voi aștepta  
Voi fi acolo pentru tine.

*Din cântecul „Voi fi acolo pentru tine”  
de Michael W. Smith și Diane Warren*

## *Mergeți mai departe*

- Discutați despre diferitele moduri de a pune întrebări.
- Dați mai multe exemple de întrebări pentru aceste moduri diferite.

# Oglindirea ca metodă

„procesul merge înainte”

Metoda oglindirii este mai mult un mijloc de a-l ajuta pe consilier să înțeleagă mai bine situația consiliatului. Inițiatorul ei este profesorul american de psihologie, Carl Rogers. Multe din ideile lui stau la baza consilierii creștine. Rogers este de părere că deseori omul are în sine însuși soluții pentru problemele sale.

Astfel, prin descrierea detaliată a gândurilor, problemelor, sentimentelor, trăirilor și faptelor sale, consiliatul poate găsi soluții. În dialogul său cu consilierul se clarifică unele probleme, consilierul fiind considerat un partener. Rezultatele bune apar, înainte de toate, prin relație, nu prin tehnică. În relație, resursele consiliatului se pun în mișcare. Rolul consilierului este să creeze condiții pentru soluții, să fie prezent și să le stimuleze.

Pentru a crește înțelegerea consilierului și șansele consiliatului de a fi înțeles, Carl Rogers a dezvoltat metoda oglindirii. Ea cuprinde trei pași.

În *primul pas*, consilierul ascultă ceea ce exprimă consiliatul, fie verbal, fie nonverbal.

După un timp urmează *pasul al doilea*: consilierul redă în propriile cuvinte ceea ce a înțeles el că vrea să spună consiliatul, redă chiar și sentimentele lui. Aceasta este un fel de repetare și concluzionare a ceea ce s-a spus, așa cum a înțeles consilierul.

*La al treilea pas*, consiliatul confirmă dacă ceea ce a spus este adevărat, sau corectează dacă consilierul nu a interpretat corect cuvintele și sentimentele lui. Nu se

referă la reproducerea replicilor, ci a persoanei consiliate și a trăirilor ei.

Deci scopul acestei metode este să încerci să înțelegi experiențele consiliatului și să clarifici sentimentele și gândurile acestuia. Prin oglindire se creează contacte și se adună informații. Întregul proces merge înainte și riscul unei înțelegeri greșite scade.

Metoda oglinirii poate fi foarte folositoare în primul stadiu al consilierii, când este important pentru consilier să-și formeze pe cât posibil o imagine clară și corectă a situației.

Când consiliatului îi vine greu să se exprime sau când apare vreun blocaj în conversație se poate folosi formă mai simplă a oglinirii. Aceasta constă în repetarea cuvintelor-cheie - cuvinte pe care le-a folosit consiliatul - sub formă de întrebare, Astfel procesul este dus mai departe.

De exemplu, consiliatul spune: „Este așa de dificil acasă.” Aici se oprește și-i vine greu să continue. Atunci consilierul, folosind o intonație plăcută, poate folosi chiar cuvintele consiliatului pentru a formula o întrebare: „Este dificil?”. Asta poate ușura sarcina consiliatului și îl poate ajuta să continue descrierea situației: „Da, este așa de greu pentru că...”. Nu este un ecou care repetă mecanic cuvintele consiliatului, ci o tehnică care duce conversația mai departe.

În folosirea acestui tip de oglindire este nevoie de înțelepciune și precauție. Este posibil ca persoana consiliată să spună mai mult decât a intenționat să spună.

## Mergeți mai departe

- Rezumați metoda oglinirii.
- Care sunt avantajele acestei metode? Care sunt riscurile ei?

## Mărturisirea și iertarea

*„El ne iartă păcatele”*

O parte importantă a consilierii creștine o reprezintă mărturisirea păcatelor, care duce apoi la iertare și eliberare. Mărturisirea păcatelor este o nevoie umană.

Mărturisirea are loc, în primul rând, înaintea lui Dumnezeu: „Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios și drept ca să ne ierte păcatele și să ne curețe de orice nelegiuire” (1 Ioan 1:9). Împăratul David a experimentat într-un mod extraordinar iertarea lui Dumnezeu (Psalmul 32:5).

Înainte ca o persoană să-și poată mărturisi păcatele înaintea lui Dumnezeu, trebuie să și le recunoască.

Dificultatea este că trebuie să se smerească și să-și destăinuiească eșecul. Deseori, noi, oamenii, construim ziduri de apărare în jurul punctelor noastre slabe, în loc să ne ocupăm de ele pentru a le schimba. Câtă vreme a tăcut, David se topea de gemetele sale necurmăte (Psalmul 32:3). Problema lui David a fost că inițial nu a vrut cu adevărat să-și recunoască greșeala.

A ascunde ceva de Dumnezeu, înseamnă deseori a ascunde problema de sine însuși. Punctul de cotitură în situația lui David pare să aibă loc atunci când s-a decis și pentru sine și pentru Dumnezeu: „Îmi voi mărturisi Domnului fărădelegea” (Psalmul 32:5). Într-un mod similar, el spune în Psalmul 38:18: „Îmi mărturisesc fărădelegea, mă doare pentru păcatul meu”.

Uneori este necesar să te mărturisești în fața persoanei împotriva căreia ai greșit. Încă din Numeri 5:6-7, Dumnezeu spune că cel ce a greșit împotriva cuiva să-și mărturisească păcatul acelei persoane.

De asemenea, în pilda fiului risipitor, Isus accentuează importanța mărturisirii: „Tată am păcătit împotriva cerului și împotriva Ta” (Luca 15:21). Este interesant să observăm că această mărturisire are în același timp două direcții: Dumnezeu („cerul”) și persoana dezamăgită („tatăl”).

Există o putere extraordinară în mărturisirea păcatelor în fața cuiva. Iacov ne provoacă: „...Mărturisiți-vă unii altora păcatele și rugați-vă unii pentru alții ca să fiți vindecați. Mare putere are rugăciunea fierbinte a celui neprihănit” (Iacov 5:16). Aici, mărturisirea este asociată cu neprihănirea care, la rândul ei,

este legată de rugăciunea puternică și eficientă. Nu putem accentua suficient de mult importanța mărturisirii. Aceasta nu are de-a face doar cu părtășia din poporul lui Dumnezeu. Ea este o condiție necesară pentru a putea înainta în viață, pe toate planurile.

Doar în anumite cazuri speciale se poate pretinde o mărturisire deschisă a păcatelor în fața unui grup limitat de oameni sau în fața întregii biserici. Aici consilierul trebuie să fie înțelept și precaut fiindcă astfel de mărturisiri publice în loc să ajute pot produce răni și mai mari. Ele sunt necesare numai atunci când se referă la un păcat care a afectat direct întregul grup sau întreaga biserică, și mărturisirea ar avea ca rezultat împăcarea tuturor părților implicate.



Persoanele neafectate nu vor participa la procesul de confruntare. Păcatul și eșecul personal nu trebuie făcute niciodată mai mari decât sunt și trebuie mărturisite la nivelul potrivit și în contextul potrivit. Deci, oamenii afectați sunt cei mai răniți, și cei care au de mărturisit au nevoie de tot sprijinul pentru a li se acorda iertare și îngrijire.

Există multe promisiuni biblice legate de mărturisirea păcatelor. Mărturisirea aduce cu sine rezultate extraordinare și, ca și consilier, trebuie să-l motivezi pe consiliat să îndrăznească să-și mărturisească păcatul. Deseori frica îi face pe oameni să ezite să-și mărturisească păcatul. De aceea, este important să subliniezi faptul că Dumnezeu este plin de dragoste și bogat în har, nu critic și de neîmpăcat. Cel ce-și mărturisește păcatul înaintea lui Dumnezeu, primește prin har iertarea păcatelor (1 Ioan 1:9). Dumnezeu ascultă și răspunde rugăciunilor noastre atunci când nu avem un cuget rău (Psalmul 66:18-19).

Mărturisirea păcatelor este, de asemenea, o protecție împotriva unei noi căderi și înseamnă că persoana care se mărturisește i se oferă șansa s-o ia de la început (Luca 15:11-32). O dată cu mărturisirea se deschid noi posibilități pentru refacerea relațiilor dintre oameni.

Dumnezeu nu este răzbunător. Când ne mărturisim, El nu mai ține seamă de păcatele noastre: „El va avea iarăși milă de noi, va călca în picioare nelegiuirile noastre și va arunca în fundul mării toate păcatele noastre” (Mica 7:19). Este important să-l încurajăm pe consiliat cu acest adevăr.

Cu alte cuvinte, Dumnezeu nu este unul care pedepsește. De aceea, să nu fim nici noi. Cel ce și-a mărturisit păcatul și s-a lăsat de el trebuie întărit și iertat. Firește, pedepsele pot fi folosite pentru a da un exemplu, a-i atenționa pe alții sau a sublinia gravitatea greșelii comise. Dar dacă din acest proces lipsește sprijinul nou testamentar acordat celui vinovat, atunci această disciplinare nu reflectă caracterul îndurător al lui Dumnezeu și nu are nimic de-a face cu consilierea.

Fără mărturisire nu avem niciodată posibilitatea iertării și astfel nici eliberarea. Mărturisirea este o condiție pentru a scăpa de vinovăție. De aceea, nevoia de mărturisire a păcatelor nu poate fi subestimată niciodată și ea trebuie să ocupe un loc central în consiliere.

Este un mare har să fii alături de consiliat și să-l auzi mărturisindu-și păcatele înaintea lui Dumnezeu. A trăi minunea iertării lui Dumnezeu este o mare binecuvântare și a contribui la împăcarea deplină și la eliberarea unui om este o mare minune.

În consiliere întâlnim și o altă perspectivă, cea a iertării. Consiliatul trebuie să poată acorda iertare celui sau celor care l-au nedreptățit și astfel să poată realiza concilierea. Există și situații în care consiliatul trebuie să se ierte pe sine însuși. Iertarea este o condiție pentru împăcare, restaurare și vindecare.

Mesajul clar al Bibliei este că atitudinea noastră de bază trebuie să fie un caracter iertător. Iertarea este un act de voință: „Cum v-a iertat Cristos, așa iertați-vă și voi” (Coloseni 3:13). Acest mesaj îl transmite Pavel și în Efeseni: „Fiți buni unii cu alții, miloși, și iertați-vă

unul pe altul, cum v-a iertat și Dumnezeu pe voi în Cristos” (Efeseni 4:32).

Mesajul central despre iertarea altora se află în rugăciunea care ne-a învățat Isus: „Și ne iartă nouă păcatele noastre, fiindcă și noi iertăm oricui ne este dator” (Luca 11:4).

A putea ierta este hotărâtor, dar poate fi foarte dificil. Acest lucru nu se întâmplă automat și este nevoie de timp. Iertarea e ceva mai mult decât un cuvânt spus de pe buze și nu este același lucru cu a uita sau a cere scuze. Nici nu înseamnă să fugi de responsabilități.

Iertarea trebuie să înceapă printr-un act interior, o vindecare interioară. Prin iertare se arată că nu mai există acea dorință de a pedepsi pe cel ce a făcut răul. Renunți la dreptul pe care crezi că îl ai să acuzi pe cel vinovat. A acorda iertare înseamnă a deveni liber și a putea merge mai departe.

Iertarea adevărată și totală crește în timp ce se lucrează cu situațiile dificile. De aceea, în consiliere, este important ca să se acorde timp atât prelucrării greutăților cât și procesului de iertare. Există mulți factori decisivi cu privire la lungimea acestui proces. De exemplu, poate depinde de gradul unei securități de bază, de trăirile unei înșelăciuni anterioare, de mărimea ofenselor și a dezamăgirilor, de tăria ajutorului care există în persoanele din jur sau de eventuala relație profundă cu Dumnezeu.

Un exemplu interesant din Biblie este prorocul Ieremia (Ieremia 18). Locuitorii Ierusalimului n-au ascultat avertismentul lui Ieremia. În schimb, ei s-au

gândit cu viclenie cum să ajungă la el: „Haidem să-l ucidem cu vorba, și să nu luăm seama la toate vorbirile lui” (Ieremia 18:18).

Ieremia a reacționat normal și uman la acțiunea lor. El a devenit atât dezamăgit și trist, cât și furios. Rugăciunea lui către Dumnezeu în acea situație nu a fost chiar frumoasă. Evident, pentru el a fost totuși important să-și exprime liber sentimentele înaintea lui Dumnezeu.

După ce Ieremia I-a amintit lui Dumnezeu cum el însuși a făcut bine oamenilor, a cerut nenorocirea peste cei care i-au făcut rău. El a fost condus de sentimente de răzbunare și ură. S-a rugat ca pruncii lor să fie pradă foametei, femeile lor să fie lipsite de copii, bărbații lor să fie luați de ciumă și jefuitorii să vină împotriva lor. A mers atât de departe încât I-a cerut lui Dumnezeu să nu le ierte nelegiuirea, să nu le șteargă păcatul, ci să fie doborâți (Ieremia 18:21-23).

Însă timpul a trecut și Ieremia a început treptat să-și vină în fire și să se distanțeze, cu toate că ei și-au continuat atacurile împotriva lui. El a putut să-I transfere lui Dumnezeu dreptul de a judeca: „Dar Domnul este cu mine ca un viteaz puternic... Doamne Dumnezeul oștirilor, care încerci pe cel neprihănit, care pătrunzi rărunchii și inimile, fă-mă să văd răzbunarea Ta împotriva lor! Căci Ție îmi încredințez pricina” (Ieremia 20:11-12).

Lăsându-L pe Dumnezeu să facă dreptate, Ieremia și-a recâștigat perspectiva corectă asupra vieții. El a fost eliberat de amărăciunea și răzbunarea ce l-au ținut legat. Chiar dacă avea dreptate în unele lucruri, el a fost

eliberat în interiorul său de negativism și astfel a putut merge mai departe cu o atitudine iertătoare. Până la urmă, el a putut exclama: „Cântați Domnului! Lăudați pe Domnul!” (Ieremia 20:13).

Procesul de vindecare este ușurat dacă se permite să se vorbească deschis și direct despre ce s-a întâmplat și dacă se dă frâu liber sentimentelor. În acest proces iertarea poate crește.

Ca și consilier, poți fi aproape și poți sprijini consiliatul. Pentru aceasta este nevoie de o mare înțelegere și o ureche sensibilă. Consilierul trebuie să poată suporta acele părți ale procesului care sunt încărcate de emoții și dezamăgiri. În același timp, el trebuie să fie un purtător de speranță și să poată arăta calea spre țintă, care este iertarea și împăcarea.

În acest proces Dumnezeu este aproape cu vindecarea Sa. Schimbarea se poate produce prin harul, puterea și dragostea Sa.

## *Mergeți mai departe*

- De ce este atât de importantă mărturisirea păcatelor în consilierea creștină?
- Concret, cum îl vom ajuta pe consiliat să fie împăcat și liber pe deplin?
- Discutați despre aspectele diferite ale procesului iertării.

# Harul

„*atras la credință prin har*”

O cheie decisivă în procesul iertării este harul. El constituie esența procesului ce face posibilă eliberarea și vindecarea de tot ce leagă și întristează.

Termenul este foarte utilizat în întreaga Biblie. Cuvântul ebraic *hesed* din Vechiul Testament exprimă bunătatea pe care Dumnezeu o arată tuturor ființelor create: „Domnul este bun față de toți. Și îndurărilor Lui se întind peste toate lucrările Lui” (Psalmul 145:9). David este convins: „Da, fericirea și îndurarea mă vor însoți în toate zilele vieții mele” (Psalmul 23:6).

Termenul *hesed* care, la origine, se referă la compasiune și considerație este așa de cuprinzător încât avem nevoie de mai multe cuvinte românești pentru a-l reda. Printre altele, cuvântul *hesed* din Vechiul Testament este tradus bunătate, îndurare, milă, bunăvoință, bine, evlavie și dragoste.

Corespondentul lui *hesed* în greaca Noului Testament este *charis*. Acesta are la bază aceeași idee, și anume, a face o faptă nobilă, izvorâtă dintr-o generozitate nelimitată, faptă făcută numai de dragul celui ce este ajutat. Filozoful grec Aristotel definește termenul *charis* ca „ajutor acordat cuiva în nevoie fără a primi ceva în schimb”.

Pentru Pavel, harul este o însumare a tuturor binecuvântărilor ce vin de la Dumnezeu prin Cristos: „Har și pace de la Dumnezeu, Tatăl nostru și de la Domnul Isus Cristos... care ne-a binecuvântat cu tot felul de binecu-

vântări duhovnicești, în locurile cerești, în Cristos” (Efeseni 1:2-3). Dumnezeu Își exprimă pur și simplu dragostea față de om, acordându-i iertare. Aceasta se face prin Isus Cristos: „harul lui Dumnezeu, care aduce mântuire pentru toți oamenii, a fost arătat” (Tit 2:11). O astfel de eliberare aduce cu sine o liniște interioară profundă, care este urmată de conciliere, experimentarea interioară a păcii cu Dumnezeu.

Harul este o însușire și o calitate a lui Dumnezeu care se manifestă în atitudinea Lui față de oameni, precum și în promisiunile și în darurile Sale. Pentru a reda înțelesul cuvântului *charis*, traduceriile Bibliei folosesc pe lângă conceptul de har și cuvintele îndurare, bunăvoință, milă, mulțumire, a fi plăcut și trecere.

Așadar, harul lui Dumnezeu nu se datorează vreunui merit al omului. Harul lui Dumnezeu și meritul omului se exclud prin definiție unul pe altul: „...și dacă este prin har, atunci nu mai este prin fapte; altminterea, harul n-ar mai fi har” (Romani 11:6).

Pentru un om în criză și în necaz, adesea există o distanță între realitate și idealul nerealizabil. Așa de multe inițiative au fost zădărnice, așa de multe speranțe au fost năruite. Așa de multe încercări au eșuat, așa de multe ambiții au fost zdrobite. Realitatea pare a fi fără capăt și idealul de neatins.

Ceea ce poate umple acest gol amenințător este harul. Puterea ce există în înțelegerea că harul ne este suficient, poate fi un punct de cotitură pentru un om în nevoie. De aceea, în consiliere este necesar ca cel ce oferă ajutor să-l întâmpine pe consiliat cu o generozitate

necondiționată și, prin atitudinea sa, să atragă la credință, prin har chiar și situația actuală. Prin atitudinea sa, consilierul personifică pur și simplu harul lui Dumnezeu în fața consiliatului.

Consiliatul, prin ajutorul primit, permite vocii lui Dumnezeu să acționeze, precum și capacității de a ierta, de a reabilita și de a sprijini cu credincioșie.

Prea adesea, critica și respingerile, au distrus încrederea în reabilitare și într-o nouă perioadă în viață. Sarcina consilierului este de a reda speranța iertării și restaurării și de a-l conduce pe consiliat la izvorul harului, la Dumnezeu.

### Suficiența harului

Singurul lucru ce contează  
când toate celelalte se clatină  
este harul și mila lui Dumnezeu.  
Toată gloria și strălucirea pământească pălește  
când eu stau în prezența splendorii lui Dumnezeu.  
Singurul lucru ce-l știu este suficiența harului,  
că sângele lui Cristos acoperă păcatul și vina mea.  
Singurul lucru în care mă pot încrede  
de fiecare dată este harul lui Dumnezeu,  
harul nelimitat al lui Dumnezeu

*Din cântecul „Singurul lucru ce-l știu”  
de Lydia Lithell*



## Mergeți mai departe

- Luați o concordanță biblică și studiați cuvântul har. Studiați pasajele găsite și discutați despre diferitele aspecte ale harului.

## Dorințe rănite și împăcate

*„scopul nostru sunt dorințele împăcate”*

Dorințele sunt elemente centrale și determinante ale vieților noastre. Ele ne formează și ne dau scop și direcție în viață. Dorințele există în noi încă de la naștere și ne însoțesc pe parcursul întregii vieți. Dar, de-a lungul timpului, ele variază în funcție de caracter, intensitate și profunzime.

Dorința zilnică a celor mai mulți oameni este să fie precauți și să creeze cât mai puține frustrări de amploare. Uneori dorim să mâncăm o bucată de ciocolată; alteori dorim ca lecția să se termine sau să fie ora 19:00 ca să putem viziona știrile TV.

Însă dorințele referitoare la relații și părtășie sunt mult mai profunde în viața noastră. Când sunt împlinite, ele implică atât bucurie cât și armonie. Când aceste dorințe nu sunt împlinite, consecințele sunt deseori singurătatea și negativismul ce influențează imaginea de sine. Același lucru se poate întâmpla când nu sunt împlinite dorințele legate de visuri și planuri de viitor.

În fiecare om există un izvor de dorințe. Ecclesiastul scrie că „omul nu poate cuprinde de la început până la sfârșit lucrarea pe care a făcut-o Dumnezeu” (Ecclesiastul 3:11). Aici se găsesc rădăcinile adânci ale dorinței existențiale, existentă mai mult sau mai puțin în toți oamenii – dorința de semnificație a vieții.

Când dorința cea mai adâncă după Dumnezeu nu este satisfăcută, consecințele nu întârzie să apară în viața omului. Bineînțeles, felul în care sunt exprimate variază, însă pe unii îi pot conduce spre un sentiment de dezrădăcinare și zădărniciie a existenței.

Dorințele formează o parte fascinantă și tainică a vieții fiecărui om. Această parte este personală și are multe fațete. Uneori acele dorințe se împlinesc, alteori omul poartă acele neîmpliniri de-a lungul vieții, poate chiar întreaga viață.

Deoarece sunt sensibile, dorințele pot fi ofensate și rănite. Dorințele rănite pot avea efecte îndelungate și pot influența întreaga viață. Mulți oameni poartă cu ei dorințe rănite, care deseori își au originea în copilărie.

Există două aspecte ale dorinței rănite. Unul este dezamăgirea *provocată de ceva ce nu a existat*, de dorința care nu s-a împlinit niciodată. Celălalt este

dezamăgirea *față de ceva ce a existat*, ce s-a întâmplat în realitate.

Un exemplu poate fi familia disfuncțională, cu un tată alcoolic, care dezamăgește tot timpul. Un copil dintr-o astfel de familie, poartă deseori cu sine o dorință rănită, pe de o parte, pentru că nevoia adâncă a copilului de-a avea o relație bună cu tatăl său nu a fost satisfăcută niciodată și, pe de altă parte, pentru că tatăl și-a distrus, de fapt, familia.

Dorința rănită este dureroasă și poate fi greu de dus. Pentru unii oameni, experimentarea unor dezamăgiri în copilărie poate produce răni adânci, greu de vindecat în viața de adult. Chiar dacă evenimentele provocate sunt uitate, efectele pot rămâne. De obicei, ele ies la iveală, mai devreme sau mai târziu, dar bineînțeles în diferite moduri și cu intensități diferite.

De exemplu, în situații extreme, dorința rănită se poate afla în spatele muncii și implicării exagerate, a luptei după putere și poziții, în diferite forme de abuz, în comportament agresiv, în neîncredere și nesiguranță.

Dorința rănită trebuie tratată și procesului de vindecare trebuie să i se acorde timp. Scopul este o dorință împăcată. Bineînțeles că trecutul și realitatea nu pot fi schimbate; totuși situațiile dureroase ale vieții pot fi abordate și tratate într-un mod acceptabil.

Acesta poate fi un proces foarte dificil. Cu cât această durere rănită îndrăznește să vină mai aproape, cu atât mai descoperite și mai vizibile devin acele ipocrizii aflate în umbră. Trebuie confruntate dezamăgirea, supărarea și răutatea, iar apoi consiliatul să se împace cu dorința neîmplinită sau înșelată.

Poate părea imposibil să te împaci cu o dorință rănită sau distrusă – probabil de mulți ani. Dar, dacă se poate totuși accepta atât ce a existat, cât și ce nu a existat, atunci putem trăi cinstit și sănătos.

Felul în care Pavel Îl descrie pe Dumnezeu ne oferă speranță și încredere: „Iar a Celui ce, prin puterea care lucrează în noi, poate să facă nespus mai mult decât cerem sau gândim noi, a Lui să fie slava în biserică și în Cristos Isus, din neam în neam, în vecii vecilor! Amin” (Efeseni 3:20-21). Resursele lui Dumnezeu sunt nelimitate și ne sunt disponibile.

Dorințele constituie un domeniu important al vieților noastre pe care trebuie să-l luăm în seamă în consiliere. Când consiliatul experimentează vindecarea dorințelor rănite, se deschide o nouă ușă spre libertate.

## Neiubit

Tu cel care n-ai fost iubit  
sigur poți iubi  
sigur poți trăi plin de iubire  
dacă aceasta este ceea ce vrei!  
Numai  
în primul rând și mai ales  
acționează și acceptă  
copilul neiubit din tine.

*Din poezia „Dragostea, un pod”  
de Margareta Melin*

## *Mergeți mai departe*

- Discutați despre ce este dorința rănită și cum se exprimă ea.
- Cum poate fi împăcată dorința rănită?

## **Mângâierea**

*„a se lăsa mișcat de viață”*

Un element important în munca de consiliere este mângâierea. Mângâierea veritabilă se realizează atunci când consilierul îndrăznește să întâlnească și să recunoască realitatea consiliatului, chiar dacă este deplorabilă și dureroasă; îndrăznește să se lase mișcat de viață și să o împărtășească cu un alt om.

Există un risc în zelul său de-a ajuta, și anume, acela ca mângâierea să se transforme într-o lovitură prietenească pe umăr sau în expresii încurajatoare cum ar fi: „O să vezi că totul va fi bine!” sau: „Îți promit că totul se va rezolva”. Astfel de acțiuni înseamnă a fugi de

realitate, a-i insufla consiliatului așteptări false și a-i oferi promisiuni nefondate. Aceste liniștiri, asigurări mai mult sau mai puțin neîntemeiate, îl împiedică pe consiliat să vadă și să accepte situația reală.

A mângâia nu înseamnă a încerca să schimbi atmosfera apăsătoare ce domnește. Mângâierea nu poate fi o cale de evadare pentru consilier și nici o soluție rapidă pentru a îmbunătăți starea de spirit a consiliatului.

Mângâiere nu înseamnă nici măcar a spune: „Înțeleg cum te simți.” Nimeni nu poate înțelege în totalitate cum se simte o altă persoană. De aceea, ai nevoie de putere să poți spune: „Nu înțeleg cum te simți, dar sunt pregătit să fiu alături și să împărtășesc durerea ta”.

Mângâiere înseamnă a fi la îndemâna consiliatului și a umbla împreună cu el prin greutățile vieții. Consilierul poate personifica speranța pentru că există o lumină dincolo de întuneric.

Mângâierea se manifestă în diferite moduri. Ea poate consta în cuvinte mângâietoare, dar poate fi exprimată și fără cuvinte. Uneori poate fi exprimată împărtășind tăcerea celuilalt. Alteori, înseamnă pur și simplu prezența liniștită, poate o atingere sau o îmbrățișare atentă.

Câteodată mângâierea se poate exprima printr-un ajutor practic. În momente dificile, activitățile obișnuite, simple, pot fi apăsătoare. Atunci mângâiere înseamnă a participa la aceste activități obișnuite împreună cu persoana consiliată.

Există ocazii când este dificil să mângâi pe cineva. De exemplu, când o persoană suferă de o boală incurabilă și

moartea este de neevitat. Atunci, o mângâiere adevărată ar putea consta în a ajuta bolnavul să-și schimbe obiectivele și să renunțe la speranțele sale nerealiste și, în schimb, să-și stabilească scopuri care încă pot fi atinse deoarece sunt scopuri pe termen scurt și pot fi atinse.



În Biblie citim că Dumnezeu nostru este „Dumnezeul mângâierii” (Romani 15:5) și „Dumnezeul oricărei mângâieri” (2 Corinteni 1:3). Domnul este cu cei ce au greutăți. El a promis că-l va mângâia pe

poporul Său (Isaia 49:13), pe cei frământați (Psalmul 94:19), pe cei ce plâng (Matei 5:4) și pe cei smeriți (2 Corinteni 7:6). Biblia ne provoacă de multe ori să ne mângâiem unii pe alții (Isaia 40:1; 1 Tesaloniceni 4:18; 5:11). Dumnezeu a promis că ne va mângâia în toate necazurile noastre, pentru ca prin mângâierea, pe care noi înșine o primim, să-i putem mângâia pe alții (2 Corinteni 1:4). Mângâierea dumnezeiască este abundentă. Este suficientă și întrece cu mult nevoile noastre.

Ca și consilier, poți participa prin har la această lucrare și să transmiți mângâierea dată de Dumnezeu, în timp ce îți exprimi mângâierea în diferite moduri. Câteodată, când întâlnim tristețea și nevoia de mângâiere a consiliatului ne putem simți în nesiguranță. Poate ar fi bine să ne întoarcem la întrebarea lui Isus: „Ce vrei să-ți fac?” (Marcu 10:51) pentru a putea transmite mângâierea într-un mod în care consiliatul să se simtă bine.

## *Mergeți mai departe*

- Care este adevărata mângâiere?
- Dați mai multe exemple despre modul în care poate fi exprimată mângâierea.

# Numirea și reformularea

*„vizibil și accesibil”*

Uneori exprimarea în cuvinte a întâmplărilor, trăirilor și sentimentelor poate fi un lucru dificil. A spune lucrurilor pe nume poate trezi sentimente puternice pe care consiliatul le ocolește. Uneori misiunea consilierului este aceea de a-l ajuta pe consiliat să spună lucrurilor pe nume. Asta înseamnă a numi ceva, a clarifica ceva ce este neclar, a face ceva vizibil și accesibil.

Într-o anumită etapă a consilierii este benefic pentru consiliat să folosească diferite descrieri și să nu fie obligat să spună lucrurilor pe nume. Realitatea este prea dureroasă și e nevoie de mai mult timp pentru a-și aduna puterile și curajul pentru aceasta. Arta constă în a intui timpul potrivit pentru consiliat ca acesta să îndrăznească să numească lucrurile cu cuvinte potrivite.

De exemplu, un om îndurerat, care vorbește despre o rudă apropiată, poate spune că aceasta „a plecat acasă la Domnul”, „s-a mutat”, „a ajuns în odihna veșnică” sau „a adormit”. Ceea ce intenționează să spună este că persoana respectivă a murit. Pentru omul respectiv cuvântul moarte poate fi atât de amenințător încât îl evită cu orice preț. Dacă nu a acceptat în întregime ceea ce s-a întâmplat în realitate, lucrarea de îngrijire poate fi îngreunată sau chiar împiedicată.

Multe sentimente negative pot fi eliberate când sunt exprimate. Chiar dacă este dureros, consilierul trebuie să-l ajute pe consiliat să îndrăznească să privească realitatea în față și s-o descrie așa cum este. Nu este

suficient ca cel ce consiliază să spună lucrurilor pe nume. Consiliatul însuși trebuie să pronunțe cuvintele dificile din proprie inițiativă.

Dacă lucrurile nu sunt exprimate clar, pot apărea unele neînțelegeri. De exemplu, un copil care aude că „bunica a adormit”, poate fi cuprins de frică și îi vine greu să se ducă seara la culcare. Copilul nu înțelege această expresie. El știe doar că bunica este departe, deci somnul poate fi o stare periculoasă.

Ca și consilier, este important să fii precaut, dar și curajos. A-l ajuta pe consiliat să descrie realitatea fără parafrazări, chiar dacă acest lucru duce la trăirea unor sentimente puternice, poate fi cheia continuării procesului de vindecare.

Un alt domeniu în care consilierul poate fi de ajutor este cel al *reformulării*. Consiliatul obișnuiește, atunci când se descrie pe sine, să folosească afirmații definitive care pe deasupra sunt deseori negative. De exemplu, acestea pot fi afirmații de felul: „Sunt foarte mândros pe mine”; „Sunt foarte neglijent” sau „Sunt foarte timid”. Astfel de afirmații sunt deseori legate de sentimente de vinovăție și rușine.

Consilierul îl poate ajuta pe consiliat să-și reformuleze afirmațiile, să le dea un cadru nou, pozitiv. A reformula înseamnă a obține o nouă idee dintr-un alt unghi, schimbându-se astfel centrul de greutate. Sentimentele de vinovăție și rușine se micșorează și comportamentul consiliatului este mai ușor de înțeles.

Consilierul poate reformula afirmația: „Sunt foarte timid”, făcută de consiliat, în felul următor: „Tu nu te

exteriorizezi foarte mult”. Prin noul cadru, consiliatul se distanțează puțin de starea lui și vede noi posibilități, reflectând astfel împreună cu consilierul asupra lucrurilor care îl împiedică să ocupe un loc mai proeminent. Există unele cauze? Care sunt ele? Astfel se poate ajunge la unele zone închise și la găsirea unor chei pentru o înțelegere mai bună. Un alt exemplu este afirmația: „Sunt foarte tăcut”, care poate fi reformulată: „Tu ai nevoie de timp când vrei să spui ceva”. Această nouă perspectivă poate fi eliberatoare și poate avea ca rezultat ceva cu totul nou, iar o gândire pozitivă poate schimba atitudinea persoanei respective. Astfel, consiliatul să fie mult mai deschis față de schimbare și dezvoltare pozitivă.

Un alt mod de-a face față părerilor pe care le are consiliatul despre sine este acela de a schimba verbul *a fi* cu verbul *a părea*. De exemplu, afirmația: „Eu sunt agresiv!”, poate fi schimbată în: „Tu pari agresiv!” sau: „Eu sunt nesigur”, în: „Tu pari nesigur”.

Chiar și această metodă de lucru îi oferă consiliatului o nouă perspectivă și deschidere spre o înțelegere crescândă. Descrierile de sine nu mai sunt categorice, ci ele oferă o ușă deschisă spre acea abordare a problemei în care schimbarea este posibilă într-un mod nou. În loc să se ocupe de trăsăturile stabile ale personalității, conversația se concentrează asupra cauzelor care se află în spatele comportamentului și asupra schimbărilor posibile.

## *Mergeți mai departe*

- Discutați despre ce înseamnă a spune lucrurilor pe nume, respectiv reformularea.
- Dați mai multe exemple de afirmații negative și reformulați-le.
- Dați mai multe exemple de afirmații de tipul: „Eu sunt...” și schimbați-le în: „Tu pari...”

## **Mesajul ochilor**

### *„informații importante”*

„Ochii sunt oglinda sufletului” spune un vechi proverb. Deseori viața interioară se oglindește în priviri. Psalmii care sunt foarte sentimentali, au multe expresii pentru asta: „Mi se topesc ochii de suferință”, se plânge Heman (Psalmul 88:9a). „Inima îmi bate cu tărie, puterea mă părăsește și lumina ochilor mei nu mai este cu mine”, se tânguiește David (Psalmul 38:10). „Mi s-a supt fața de întristare și a îmbătrânit din pricina tuturor celor ce mă prigonesc”, oftează el într-o altă ocazie (Psalmul 6:7).

Deci, în consiliere este important să descifrăm mesajul ochilor. Informațiile oferite de priviri sunt deseori foarte sentimentale, pozitive sau negative. De asemenea, ochii pot comunica goliciune, o adevărată pustietate. Nu de puține ori ochii oferă, considerabil mai multă informație decât intenționează consiliatul să transmită. De aceea este nevoie de maturitate și mare atenție când descifrăm mesajul ochilor.



În timpul conversației de consiliere observarea mișcărilor ochilor consiliatului poate fi de mare ajutor. Ochii acestuia ne pot oferi informații importante, deoarece există o legătură între mișcările acestora și modul de gândire a persoanei respective.

Prin ațintirea privirii, creierul ajunge mai ușor la o anumită informație. Când ochii se mișcă în sus sau în jos, la stânga sau la dreapta fără ca privirea să fie concentrată, consiliatul poartă un dialog interior. Atunci el își amintește anumite întâmplări sau re trăiește diferite sentimente. El se află în „timpul-proces” și în „dramă” (vezi secțiunile „Timpul-ceas și timpul-proces” și „Cronica și drama”).

Cercetătorii Richard Bandler și John Grinder, care au conceput modelul de clarificare NLP (Neuro Linguistic Programming), au studiat felul în care omul gândește și percepe lumea. Observând relația terapeut-client de-a lungul multor ani, ei au putut stabili un model pentru felul în care se mișcă ochiul clientului în diferite situații. Ei afirmă că ochiul poate transmite multe semnale non-verbale, care pot fi de ajutor în situația terapeutică.

Pentru cei mai mulți dreptaci, conform lui Bandler și Grinder aceste semnale se referă la:

- memoria vizuală – când îți amintește în imagini, ochiul se mișcă regulat în stânga sus
- construcțiile vizuale – când crezi imagini, ochiul se mișcă regulat în dreapta sus
- memoria auditivă – când îți amintești sunete în interiorul tău, ochiul se mișcă regulat lateral spre stânga.
- construcțiile auditive – când îți crezi sunete în interiorul tău, ochiul se mișcă regulat lateral spre dreapta.
- activitatea auditivă internă – când ai un dialog cu tine însuși, ochiul se mișcă regulat în stânga jos.
- activitatea kinestetică – când examinezi, ochiul se mișcă regulat în dreapta jos.

Când persoana consiliată evadează în amintirile și sentimentele ei, este important să i se acorde timp și să nu fie deranjată. Altfel, se întrerupe acel proces important de prelucrare ce se desfășoară în mod continuu. În astfel de momente, viața este ca și „drama” care trece în revistă acea lume interioară.

În astfel de momente se petrece ceva cu adevărat dramatic, chiar dacă cel ce stă alături nu poate lua deloc parte la această dramă. Prin urmare, consilierul trebuie să respecte ceea ce se întâmplă și să nu deranjeze „din afară”, ci să aștepte ca persoana consiliată să se întoarcă în prezent. Doar atunci tăcerea poate fi întreruptă și conversația poate fi reluată.

Când consiliatul a terminat călătoria în amintirile și sentimentele sale, privirea lui se îndreaptă automat spre consilier. Astfel, contactul cu ochii este restabilit și consiliatul este din nou prezent aici și acum. El se află din nou în „timpul-ceas”, ceea ce înseamnă că poate comunica și poate exprima în cuvinte o parte din sentimentele și amintirile sale.

Trebuie să fim atenți în ceea ce privește descifrarea mișcării privirilor pentru ca mesajul ochilor să nu fie răstălmăcit. Pe de altă parte, există motive temeinice pentru a urmări întotdeauna mesajul transmis de mișcările ochilor.

## Mergeți mai departe

- Discutați despre modul în care ochii pot oferi informații.
- Discutați despre modul în care mișcările ochilor transmit un mesaj. Dați exemple din propria voastră experiență.

## Subapreciere și generalizare

*„respect pentru individ”*

Oamenii diferiți trăiesc o viață diferită. De aceea este imposibil să înțelegem în totalitate sentimentele altui om, oricât de mare este capacitatea noastră de înțelegere. Trăirile consiliatului sunt considerate de el realitate, chiar dacă, văzute obiectiv, nu sunt decât imagini deformatate ale realității. Dacă o persoană consideră că o anumită experiență este o problemă, atunci pentru ea experiența respectivă este o problemă. Ca și consilieri, nu trebuie să ne asumăm rolul de judecători și să hotărâm dacă problema este mică sau mare.

Capacul unei sticle de Cola este mic și neînsemnat, dar dacă îl pui suficient de aproape de ochi eclipsează până și soarele. Problema poate fi asemănată cu un astfel de capac. Misiunea consilierului este să-l ajute pe consiliat să se distanțeze puțin de problemă pentru ca zona sa de vizibilitate să se lărgească. Astfel, treptat, problema dobândește proporții rezonabile și poate fi rezolvată mai ușor, la fel cum se întâmplă când îndepărtăm capacul de ochi.

*Subaprecierea* problemei și micșorarea importanței acesteia, când ea întunecă câmpul vizual al consiliatului, este similară cu înlăturarea tuturor condițiilor care asigură continuarea conversației și a relației. Subaprecierea subminează încrederea consiliatului în abilitatea consilierului de a-l înțelege și a-l ajuta. Sarcina consilierului nu este, în primul rând, aceea de a decide mărimea problemei, ci de a-l ajuta pe consiliat să se distanțeze de ea așa încât să poată fi rezolvată.

Fiecare om este unic. Chiar dacă în consiliere se poate întâlni același tip de problemă care se repetată, problema este trăită în mod diferit de diferiți oameni. Experiențele consiliatului, condițiile și nevoile personale determină modul în care el trăiește problema. De aceea, nu trebuie să se *generalizeze*.

De exemplu, nu este de nici un folos să spui: „La vârsta ta, toți trec prin astfel de problemei” sau: „Când ai necazuri te simți așa”. Chiar dacă există adevăr în astfel de afirmații, nu așa îl ajuți pe consiliat în situația în care se găsește.

Respectul pentru individ face ca fiecare să fie acceptat cu situația sa specială, exact așa cum este descrisă, chiar așa cu trăirile sale. Nici subaprecierea și nici generalizarea nu sunt de nici un ajutor.

Viața și experiențele consilierului nu pot fi un etalon în funcție de care să apreciem dacă o problemă este mare sau mică. În faza timpurie a consilierii nici nu trebuie să se discute despre ceea ce este o percepție obișnuită în societate. În primul rând, trebuie să se dea loc problemelor și situațiilor trăite de consiliat, iar apoi acestea trebuie puse într-un context mai larg.

## *Mergeți mai departe*

- De ce este nepotrivită subaprecierea? Dați mai multe exemple.
- De ce este nepotrivită generalizarea? Dați mai multe exemple.

## Transferarea – un risc

*„aici este nevoie de o judecată sănătoasă”*

O serie de greutăți și complicații pot apărea atunci când ai mai multe întâlniri cu un consiliat, pe o perioadă mai lungă. Ca și consilier, este important să fii conștient de aceste riscuri și greutăți pentru a le putea evita.

Un astfel de risc îl reprezintă transferarea. Transferarea se referă la faptul că cel consiliat transferă inconștient diferite sentimente asupra consilierului, sentimente pe care el le-a avut mai devreme față de alți oameni. De exemplu, poate fi vorba de persoane care au avut influență în viața lui cu ar fi: părinți, frați, profesori sau alții care au fost în preajma lui.

De exemplu, prin această transferare consiliatul îl consideră pe consilier drept propria-i mamă. Indiferent de sex, consilierul poate fi considerat prin transferare atât mamă cât și tată. Apoi, consiliatul are așteptări speciale din partea consilierului și-i interpretează diferitele reacții prin prisma acestor așteptări. Pe de altă parte, consiliatul are reacții diverse față de consilier – de exemplu: supunerea, admirația, sfidarea, frica sau răutatea.

Transferarea devine un joc de sentimente între consilier și consiliat, care împiedică dezvoltarea procesului de consiliere. Sentimentele care se transferă asupra consilierului trezesc unele reacții în el. Aceste sentimente pot fi puternic pozitive ca: devotament, mulțumire, apreciere și dragoste. De asemenea, pot fi și sentimente puternic negative ca: frică, agresivitate, vinovăție și zbulcium. În asemenea situație transferarea

și sentimentele trăite de consilier sunt o piedică pentru el însuși. Îi este greu să înțeleagă situația în mod obiectiv și riscă să se concentreze asupra sa. Deci, când apar sentimente și reacții puternice în viața consilierului acesta ajunge să fie doar un simplu observator.

Nu este indicat niciodată ca transferarea să fie împiedicată în totalitate. De aceea, pentru consilier este important să aibă acces la îndrumare, unde să-și poate analiza propriile sentimente și să și le poată exprima liber.

Când transferarea pozitivă sau negativă devine puternică, este important să se încerce reducerea acesteia. De exemplu, aceasta se poate face printr-o rărire a întâlnirilor, astfel încât consiliatul să fie nevoit să aștepte mai mult până la următoarea discuție. De asemenea, pentru o vreme se poate crea în mod conștient o atmosferă mai distantă, mai rece. În anumite cazuri poate fi necesar să-l lași pe un alt consilier să preia relația.

Este nevoie de o judecată matură pentru a putea decide dintr-o perspectivă mai largă care este soluția cea mai bună pentru consiliat într-o situație dată.

## *Mergeți mai departe*

- Ce înseamnă conceptul de transferare?
- Cum puteți face față transferării într-o situație de consiliere?

## Cum să ai suficientă putere *„identifică sursele de putere în viață”*

Pentru a putea aborda plini de încredere nevoile oamenilor avem nevoie de cunoștințe solide și de o mare dedicare. Vulnerabilitatea oamenilor tinde să crească și munca de consiliere devine tot mai extinsă și mai pretențioasă. Ca și consilier trebuie să poți face față tuturor situațiilor vieții, nu doar celor legate de munca de consiliere. Pentru a trăi, nu doar a supraviețui ca și consilier este nevoie atât de înțelegere cât și de înțelepciune.


Consilierul trebuie să găsească un echilibru între cât de mult dă din el și cât de multe lucruri îl stimulează și-l întăresc. Cheia pentru a face față provocării este să găsească și să trăiască în acest echilibru. Uneori pentru consilier poate fi foarte dificil să ia parte la durerea unei alte persoane.

În anumite perioade, în consiliere, întâlnim unii oameni care ne iau multă energie și putere. E important să identificăm locurile pe unde ni se scurge puterea și apoi, trebuie să luăm măsurile necesare pentru a stopa scurgerile respective de energie.

În același timp, unul dintre cele mai importante lucruri este să identificăm sursele de putere sau tărie în viață, ceea ce ne dă energie și ne stimulează să mergem mai departe. Nu este periculos să lucrăm din greu. Periculos este să nu ne rezervăm timp pentru refacere și reumplere cu putere. Este greu să găsim echilibrul în lucrarea cu oamenii. Avem nevoie atât de conștiință și voință de a decide cât și de dispoziție pentru schimbare.

Dumnezeu are nevoie de colaboratori care lucrează înțelept și sunt într-o stare bună de funcționare. Când noi ca și consilieri lucrăm peste capacitățile noastre și consumul de putere este mai mare decât reîncărcarea, mai devreme sau mai târziu, consecințele negative nu vor întârzia să apară. Puterea și dedicarea noastră se micșorează și chiar pot să dispară cu totul.

De aceea, este bine ca la intervale regulate de timp să ne facem o analiză a vieții. Un mod concret de a face acest lucru este să luăm o foaie goală, să o îndoim în patru și să desenăm un autoportret în mijloc. În prima coloană scriem „sursele de putere”, ce anume îmi dă energie. În coloana a treia, scriem „scurgerile de energie”, ce anume îmi ia energia. În coloana a doua scriem măsurile pe care trebuie să le iau pentru a obține o nouă putere, adică „acțiunile pe care le voi întreprinde pentru a obține putere”. În coloana a patra scriem „asta voi face pentru a stopa scurgerile de energie”.

| Sursele de putere   | Măsuri pentru obținerea puterii | Scurgerile de energie | Măsuri pentru stoparea scurgerilor |
|---|---------------------------------|-----------------------|------------------------------------|
|  |                                 |                       |                                    |

Ca și consilieri, este important să observăm propria noastră situație. Noi toți avem nevoie să ne bucurăm, să ne recreăm și să facem lucruri doar pentru noi înșine. Numai atunci putem continua să fim buni consilieri.



## *Mergeți mai departe*

- Faceți un inventar personal al surselor de putere sau energie, al scurgerilor de energie și al măsurilor luate pentru fiecare domeniu. Discutați rezultatul.

## **Epuizarea**

*„de-abia își mai trage sufletul”*

Într-o carte despre consilierea creștină în biserică este potrivit să amintim ceva și de epuizare. În societatea de azi, unde totul se transformă foarte rapid și este nevoie de multă competență, crește și riscul epuizării. Uneori prețul dedicării și purtării de grijă poate deveni prea mare chiar și în biserică.

Noțiunea de „burnout” sau epuizare vine din Statele Unite. Cercetările și lucrările despre epuizare au început să apară pe la sfârșitul anilor 1970. Epuizarea este rezultatul unui proces ce a început de mai mult timp și care în cele din urmă ajunge să se manifeste ca o stare de extenuare fizică, emoțională și psihică.

Activitatea care odată era atât de stimulantă și plăcută, a devenit o povară și o amenințare. Dedicarea a dispărut ca un uragan. Chiar și personalitatea este influențată în acest proces. Schimbările comportamentale cum ar fi iritarea și indiferența, sunt obișnuite. Sentimentele de goliciune și inutilitate s-au strecurat pe furiș în inima noastră.

În final, persoana se vede falimentară nu doar în ceea ce privește serviciul, ci în întreaga sa viață. Criza identității este un adevăr, la fel ca epuizarea.

Astăzi există multe amenințări, de exemplu:

- sarcini prea mari la serviciu în raport cu timpul disponibil
- pretenții prea mari – exprimate sau neexprimate – din partea propriei persoane sau a altora
- presiune mărită datorită îngrijorărilor și temerilor
- incertitudine și nesiguranță în fața viitorului
- nemulțumire față de întreaga condiție de viață
- nevoia de relație și dreptate la locul de muncă
- conflicte nesoluționate.

Persoana care lucrează într-un fel sau altul cu alți oameni este predispusă tot timpul la epuizare. Cel care dispune de competență socială și dorește să se intereseze de alții, se află în zona de risc. Cei ambițioși și care

vor să facă o slujbă bună sunt în zona periculoasă, la fel ca și cei ce văd nevoile altor oameni și doresc să le împlinească. Deseori consilierul este o astfel de persoană.

De aceea, este important să fim conștienți de procesul de epuizare și să descoperim chiar primele sale simptome și semnale de avertizare. Este posibil ca schimbările mici, furișate în starea de spirit, atitudine și comportament să nu fie remarcate chiar de la început de către persoana în cauză, ci sunt descoperite de altcineva. Deseori cel mai bun sistem de alarmă sunt oamenii din jurul nostru. Este important să-ți pleci urechea și să asculți ce spun cei din familie, prietenii și colegii de serviciu.

Câteva simptome obișnuite ale epuizării sunt:

- iritarea crescută
- simptomele fizice cum ar fi durerile de cap, de stomac
- dificultăți în concentrare
- diminuarea entuziasmului și lipsa dedicării
- insomniile
- sentimentul de insuficiență și neajutorare
- oboseala permanentă.

Este foarte firesc să fim istoviți și să experimentăm diferite tipuri de oboseală. Ele trebuie tratate în moduri diferite. Este important să identificăm tipul de oboseală și apoi să luăm măsurile necesare. Nu orice fel de oboseală dispare prin somn.

La *oboseala fizică*, trupul este cel care emite semnale. Acest fel de oboseală este un semnal obișnuit și o

protecție împotriva surmenajului. În Ioan 4:6, citim că, după o lungă călătorie, Isus era obosit fizic și că S-a așezat să Se odihnească. Trupul are nevoie în mod regulat de odihnă și somn suficient.

La *oboseala psihică*, sufletul este cel care nu mai poate. Este o oboseală mintală care se simte evident în gânduri. „Te-ai obosit tot întrebând”, citim în Isaia 47:13a. Oboseala psihică poate să nu treacă cu somn. O plimbare în natură, muzica, o carte bună, vreun lucru practic sau părtașia cu prietenii pot fi de ajutor.

La *oboseala emoțională*, viața sentimentală este cea care vorbește. Este o oboseală care se exprimă prin goli-ciune și indiferență în viața sentimentală: „Nu mai pot gemând. În fiecare noapte îmi stropesc așternutul și-mi scald patul în lacrimi”, exclamă David (Psalmul 6:6). Acest tip de oboseală cere deseori o refacere îndelungată și nu de puține ori un ajutor special din partea unei persoane necunoscute.

La *oboseala spirituală*, cel care cedează este interiorul nostru; suntem pur și simplu extenuați spiritual, în psalmi, David descrie această stare de multe ori. Iată un exemplu: „Nu mai pot strigând, mi se usucă gâtlejul, mi se topesc ochii privind spre Dumnezeuul meu” (Psalmul 69:3). Odihna spirituală și refacerea se pot realiza prin liniște, rugăciune, citirea Bibliei sau printr-o discuție cu un alt creștin.

Este important să ai anumite strategii pentru a evita epuizarea. Nimeni nu ajunge epuizat peste noapte. Epuizarea este un proces îndelungat, care poate fi influențat. Noi suntem responsabili de viața noastră și de

modul în care avem grijă de ea. Un factor important de protecție este odihna. Există chiar și tipuri diferite de odihnă.

*Pauzele scurte*, întreruperile în lucrul nostru zilnic sunt necesare pentru a „răsufli” puțin. Pot fi pauze de 15 minute. Înainte de toate, calitatea este importantă.

*Odihna din timpul nopții* satisface nevoia de somn și este hotărâtoare pentru o viață sănătoasă. Nu putem permite nici măcar sarcinilor despre care noi credem că sunt importante să ne împiedice să dormim regulat și suficient. Dumnezeu ne-a creat cu un anumit ritm de viață.

*Odihna de la sfârșit de săptămână*, pe care Dumnezeu ne cere s-o respectăm, constituie și ea o protecție și este importantă pentru existența noastră. Este vorba despre o recreere regulată. Există un proverb ce exprimă minunat acest gând important: „Fiecare a șaptea zi stau pe deplin liniștit așa încât sufletul să-mi ajungă din urmă trupul.”

Isus S-a odihnit. Când avea mult norod în jurul Său, El a ales să Se retragă deoparte în singurătate: „...S-a suit pe munte să se roage singur la o parte” (Matei 14:23).

Isus i-a învățat și pe ucenicii Săi să se odihnească, chiar și atunci când nevoile erau foarte mari și veneau la El atât de mulți oameni încât nu aveau timp nici măcar să mănânce. „Apostolii s-au adunat la Isus și I-au spus tot ce făcuseră și tot ce învățaseră pe oameni. Isus le-a zis: «Veniți singuri la o parte, într-un loc pustiu și odihniți-vă puțin»” (Marcu 6:30-31).

## Un loc liniștit

Există un loc liniștit,  
Depart de tumultul vieții,  
Unde Dumnezeu îmi poate potoli  
mintea agitată.

Fie într-o grădină mică  
Sau pe un munte înalt  
Găsesc noi puteri și curaj.

Apoi, din acel loc liniștit  
Plec pregătit să înfrunt o noua zi  
Cu dragoste pentru toată omenirea.

*Din cântecul „Un loc liniștit”,  
de Ralph Carmichael*

Epuizarea poate fi prevenită în mai multe moduri. De exemplu, este important să poți spune, din toată inima și bine motivat, atât „da” cât și „nu”. Trebuie să învățăm arta stabilirii priorităților atât în ce privește sarcinile, cât și în ce privește oamenii. De multe ori suntem puși să alegem între important și important, și nu între important și mai puțin important. Acest lucru este chiar mai dificil, dar nimeni nu poate face totul pentru toți. De aceea trebuie să ne stabilim bine prioritățile.

Trebuie să clarificăm în permanență care sunt sarcinile noastre de serviciu și care sunt responsabilitățile noastre ca și consilier. Ce pot și ce trebuie să fac eu? Ce pot și ce trebuie să facă alții? Ce responsabilități am eu?

Ce responsabilități au alții? La fel de important este să nu confundăm responsabilitățile noastre cu cele ale lui Dumnezeu.

Este necesar ca în permanență să ne menajăm pe noi înșine. Altfel nu vom putea să-i îngrijim pe alții un timp prea îndelungat. Noi toți trebuie să ne permitem să avem o sferă privată în viață, unde să ne facem timp pentru noi înșine și să ne dezvoltăm propriile relații și interese. Când facem asta, nu trebuie să ne simțim vinovați pentru tot ceea ce nu realizăm în acel timp. Este necesar să ne retragem, să ne încercăm cu noi puteri. Acesta nu este egoism, ci o strategie pentru a putea continua să-L slujim pe Domnul și pe oameni. A ne îngriji de propria viață este un lucru plăcut înaintea lui Dumnezeu: „El mă paște în pășuni verzi și mă duce la ape de odihnă”, spune David (Psalmul 23:2).

Relația vie cu Domnul ne oferă o protecție indispensabilă împotriva epuizării. Pavel îi scrie lui Timotei, colaboratorul său, care cu siguranță trecea prin multe situații stresante în slujirea lui Dumnezeu, următoarele cuvinte: „Tu dar, copilul meu, întărește-te în harul care este în Cristos Isus” (2 Timotei 2:1).

Când puterile ne părăsesc este minunat să știm că Domnul este întotdeauna de partea noastră pentru a ne întări și ajuta: „Să ne apropiem dar, cu deplină încredere de scaunul harului, ca să căpătăm îndurare și să găsim har, pentru ca să fim ajutați la vreme de nevoie” (Evrei 4:16).

## *Mergeți mai departe*

- Ce ar trebui să facem pentru a evita provocarea în lucrarea de slujire a oamenilor în care suntem implicați?
- Cum ne amenință epuizarea astăzi în lucrarea din biserică?
- Unde se află „locul tău liniștit”?

# Capitolul 6

## Provocarea bisericii

### Echipa de consiliere din biserică *„o resursă în biserică”*

În biserică, în Trupul lui Cristos, existăm unii pentru alții: „Căci după cum într-un trup avem mai multe mădulare, și mădularele n-au toate aceeași slujbă, tot așa și noi, care suntem mulți, alcătuim un singur trup în Cristos; dar fiecare în parte, suntem mădulare unii altora” (Romani 12:4-5). Unul dintre marile planuri ale lui Dumnezeu pentru biserică este ca noi să ne îngrijim unii de alții așa cum diferitele părți ale unui trup se sprijină unele pe altele (1 Corinteni 12:25).



Ideea de echipă de consiliere – un grup mic de persoane, pregătite special să slujească altora – nu este nouă. Încă din Exod 18 citim cum Ietro, socrul lui Moise, îl sfătuiește pe Moise să-și formeze un grup de colaboratori. Aceștia îl vor despovăra pe Moise și vor sluji poporului (vezi secțiunea „Consilierea și purtarea de grijă în Biblie”).

Ideea este aceea de a extinde responsabilitatea consilierii în biserică, în afara grupului care are în mod obișnuit această responsabilitate, cum sunt pastorii sau prezbiterii. Este vorba de a mări grupul de colaboratori în lucrarea de consiliere prin a permite unui grup mic de persoane, potrivite și pregătite special, să participe la îndeplinirea acestei responsabilități. Aceste persoane sunt membri obișnuiți ai bisericii, care lucrează împreună

cu cei din conducerea bisericii și sunt în relații apropiate cu pastorul/pastorii acesteia.

Este important ca întreaga biserică să știe de existența echipei de consiliere, de sarcinile ei și care este componența acesteia. Echipea respectivă din biserică ar trebui să se ocupe specific de lucrarea de consiliere. Chiar dacă echipa este alcătuită doar din 5-6 persoane, este important ca întreaga biserică să fie implicată în consiliere. De fapt, lucrarea de consiliere este responsabilitatea întregii biserici.

Nevoia de consiliere din biserică este mare. Problemele nu sunt vizibile întotdeauna în timpul întâlnirilor bisericii, dar ele totuși există: neînțelegeri în familie, necazuri, dureri, nesiguranță și imagini de sine greșite, dezamăgiri și neînțelegeri, neliniști și zburcium... Lista poate fi la fel de lungă ca pentru oricare alt grup de oameni. Viața este plină de dificultăți chiar pentru noi, cei care aparținem Domnului. A nega acest lucru înseamnă a nega realitatea.

Este de la sine înțeles că este imposibil ca o singură persoană, de exemplu, pastorul bisericii, să facă față tuturor nevoilor. De aceea, este important să li se permită diferitelor persoane care au darul ajutorării să își folosească acest dar. Noi toți suntem chemați să-i mângâiem pe alții cu mângâierea cu care suntem mângâiați de Dumnezeu (2 Corinteni 1:4). În același timp este interesant să observăm că, în 1 Corinteni 12:28, Pavel menționează în mod explicit „darul ajutorărilor”, la fel cum face de altfel și în Romani 12:6-8: „Deoarece avem felurite daruri, după harul care ne-a fost dat... cine

îmbărbătează pe alții, să se țină de îmbărbătare... cine face milostenie, s-o facă cu bucurie.”

Lucrarea în echipă are avantajul că diferiți oameni au posibilitatea de-a se ajuta și a se completa unii pe alții în procesul de consiliere. O persoană nu poate face totul, dar împreună, echipa are o mare competență. În echipă diferitele părți devin una, și acest întreg poate realiza mult mai mult decât pot face diferitele părți lucrând separat.

În anumite situații de consiliere se poate folosi și avantajul experiențelor diferite ale membrilor echipei. Există situații în care două persoane trebuie să se întâlnească în același timp cu consiliatul.

Într-o biserică în care există o echipă de consiliere eficientă, oamenii se vor reface și vor fi vindecați într-un mod binecuvântat. Aplicând o astfel de strategie fiecare membru va primi ajutorul de care are nevoie, dar în același timp, biserica întreagă va fi sănătoasă.

Treptat, după ce echipa dobândește experiență, poate să-și extindă lucrarea și în afara bisericii. Ea poate reprezenta o cale nouă, provocatoare de evanghelizare pentru biserică. Purtarea de grijă față de om, dorința de a-l asculta și ajuta sunt modalități de a intra în legătură cu persoane care altfel nu vin la biserică.

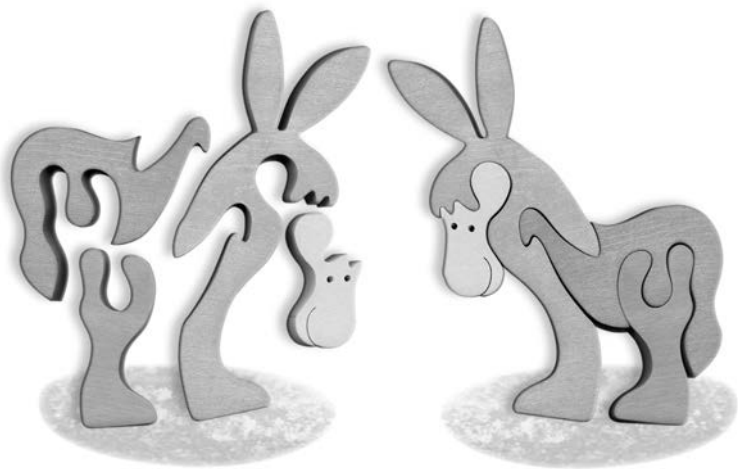
Afirmațiile de mai sus se referă la unele persoane care stau aproape de biserică și care sunt în căutarea adevărului. Dar ele sunt valabile și pentru persoanele care fac cunoștință cu biserica pe alte căi, cum ar fi prietenii, vecinii sau colegii de muncă ai membrilor acesteia. Când este vorba de stabilirea contactelor cu

oamenii care au nevoie de ajutor, membrii bisericii sunt persoane-cheie.

Bineînțeles, este foarte important ca din echipa de consiliere să facă parte persoane *potrivite*. Nu oricine poate face parte din această echipă. Membrii acesteia trebuie să fie creștini maturi, care să aibă o relație corectă cu Dumnezeu. Este nevoie atât de bărbați cât și de femei de diferite vârste și cu experiențe diferite de viață. Diferențele dintre ei constituie posibilități în sine, membrii echipei completându-se astfel reciproc.

Membrii echipei de consiliere trebuie să aibă o bună imagine de sine așa încât să-și cunoască propriile daruri și resurse, dar să fie conștienți și de lipsuri și greșeli. Cunoașterea propriilor posibilități și limitări este esențială în lucrare.

Abilități ca empatia și comunicarea sunt și ele importante; la fel și cunoștințele despre om și condiția umană. Membrii echipei de consiliere trebuie să fie realiști, să



fie persoane care stau cu ambele picioare pe pământ. În același timp, este esențial ca ei să fie maturi în credință și să trăiască aproape de Domnul. Toate acestea pot părea cerințe greu de îndeplinit. Nimeni nu este perfect. Însăși noțiunea de echipă implică ideea de întrajutorare. Slăbiciunile cuiva dintr-un domeniu sunt compensate de punctele tari ale altcuiva în acel domeniu și viceversa.

Când o biserică vrea să formeze o echipă de consiliere, provocarea care îi stă în față este să găsească persoanele potrivite. Există diferite modalități de-a avea succes în această lucrare. De exemplu, conducerea bisericii îi poate invita pe membrii acesteia la o zi de învățatură despre purtarea de grijă și consiliere. Dintre cei care își manifestă interesul pot fi selectați cei mai potriviți și apoi instruiți în continuare pentru această lucrare.

În această etapă este important să fie identificați cei care sunt deja implicați în diferite situații de consiliere în biserică, dar ale căror abilități nu sunt cunoscute majorității credincioșilor. Deseori numărul acestora este mai mare decât ni-l închipuim noi. Lucrarea de consiliere are loc în taină, în părtașia membrilor obișnuiți ai bisericii. Mai mult, nu rare sunt situațiile în care această lucrare este încununată de succes, numai că rareori se vorbește public despre asta. Acești credincioși pot deveni membri ai echipei de consiliere și, de aceea, este important să-i găsim. O altă sursă de potențiali consilieri sunt membrii bisericii care, prin profesia lor, sunt implicați în sfera ajutorării și purtării de grijă. Dintre aceștia am putea aminti asistenții și lucrătorii sociali, precum și îngrijitorii.

Dacă se face o invitație deschisă, probabil că mulți își vor manifesta interesul, dar în realitate nu toți sunt potriviți pentru echipa de consiliere. Totuși, toate aceste persoane constituie resurse importante în slujba de consiliere a bisericii.

În timp ce se lucrează la alcătuirea echipei de consiliere, se poate forma un grup de mijlocire, care să se întâlnească regulat pentru a se ruga pentru lucrarea de consiliere din biserică, pentru echipă și pentru consiliați și situațiile lor. Această mijlocire se poate realiza fără a fi necesară cunoașterea detaliilor despre situațiile și persoanele la care se referă.

De asemenea, se pot forma unul sau mai multe grupuri de ajutorare practică. Într-un mod organizat și regulat, ele îi pot ajuta practic atât pe membrii bisericii cât și persoane din afara ei. De exemplu, pot ajuta la curățenie, cumpărături, gătit și citirea Bibliei sau pot face o plimbare împreună cu cei pe care îi ajută. În acest fel, mai mulți se pot angaja și participa la lucrarea de ajutorare a bisericii, chiar dacă nu toți sunt potriviți pentru misiunea specifică a echipei de consiliere.

Înainte de-a se începe o astfel de lucrare, este important să fie pregătită cu grijă. Cu cât lucrarea este planificată mai bine, cu atât are șanse mai mari de reușită. Echipa trebuie să decidă în strânsă colaborare cu conducerea bisericii *cadrul exterior* al lucrării. După ce sunt identificate *nevoile* bisericii, este mai ușor de stabilit *obiectivele* lucrării și de văzut cum ar trebui făcută lucrarea. Până și *motivația* de-a avea o echipă de consiliere trebuie clarificată. De asemenea, în procesul

de pregătire ar trebui ca membrii echipei să-și *aprofundeze cunoștințele* de consiliere în cât mai multe moduri posibile. De asemenea ar trebui să *stabilească legături* cu alte biserici care au deja o echipă de consiliere, pentru a descoperi idei care pot fi de folos în această lucrare.

O parte importantă a pregătirii lucrării de consiliere în biserică este și aceea de a *stabili contacte bune* cu diferite instituții din societate, cum ar fi instituțiile sociale și medicale. Printre altele, ar fi vorba de anumite întâlniri cu reprezentanți ai acestor instituții, în care aceștia să-și prezinte planurile și obiectivele activităților lor de consiliere. Scopul este acela de a obține informațiile necesare a-l putea îndruma pe consiliat spre astfel de instituții dacă este nevoie. Mai mult, atunci când unii consiliați au nevoie de un ajutor mai substanțial, legăturile necesare sunt stabilite deja.

Tot de planificare ține și *stabilirea structurii exterioare* a activității echipei. Bineînțeles, ea poate varia de la o biserică la alta. Trebuie găsită o formă care se potrivește nevoilor și condițiilor specifice bisericii. Iată câteva întrebări practice care trebuie discutate: Unde se va întâlni echipa de consiliere? Cum vor putea lua legătura oamenii care au nevoie de consiliere cu membrii echipei? Care va fi programul de lucru? Va oferi echipa de consiliere servicii telefonice?

O sugestie este să se aleagă o seară pe săptămână sau la două săptămâni, în care câțiva membri ai echipei să fie disponibili pentru discuții. Planificarea timpului trebuie făcută în prealabil, împreună cu consiliatul.

Pentru a evita supraîncărcarea și epuizarea este necesară întocmirea unui orar astfel încât membrii echipei să participe prin rotație la aceste întâlniri. A fi implicat în această lucrare în fiecare săptămână poate fi obositor.

Membrii echipei trebuie să se întâlnească regulat ca să se roage unii pentru alții și să se maturizeze tot mai mult. Îndrumarea este un alt aspect important, care trebuie dezvoltat cu tact în lucrarea de consiliere a bisericii (vezi secțiunea „îndrumarea”). Pastorii bisericii pot fi de mare ajutor în această lucrare de îndrumare.

Ideea cu echipa de consiliere poate părea nouă și plină de responsabilități. Dar chiar și o lucrare modestă de consiliere este mai mult decât nimic. Este mai bine să se înceapă cu puțin și în timp lucrarea să se dezvolte, decât să nu se înceapă deloc.

Dumnezeu nu ne pretinde imposibilul: „Isprăviți dar acum de făcut; pentru ca după graba voinței să fie și înfăptuirea, potrivit cu mijloacele voastre. Pentru că, dacă este bunăvoință, darul este primit, avându-se în vedere ce are cineva, nu ce n-are” (2 Cor. 8:11-12).

### **Folosește-mă!**

După ce mulțimea a ascultat  
Cuvintele pe care le-a spus Isus,  
El a luat doi pești și cinci pâini  
Și mulțimea a fost hrănită.

Doamne, poate că ceea ce am nu-i mult,  
Dar știi că este cu puțință  
Să fie înmulțit prin atingerea Ta.

Deci, Doamne, dacă poți folosi ceva,  
Vino și folosește-mă și pe mine.

Doamne, dacă poți folosi ceva,  
Poți să mă folosești și pe mine.  
Doamne, ia-mi mâinile,  
Și picioarele. . .  
Atinge-mi inima, Doamne,  
Și vorbește prin mine.  
Doamne, dacă poți folosi ceva,  
Poți să mă folosești și pe mine.

*Din cântecul „Folosește-mă!”  
de Dewitt Jones și Ron Kenoly*

## *Mergeți mai departe*

- Care sunt avantajele unei echipei de consiliere în biserică?
- Cum ar arăta echipa de consiliere a bisericii tale?

# Ziua de mâine, astăzi

*„fii vizionar”*

Biserica creștină este vizionară: ziua de mâine este a noastră! În toate generațiile, speranța unui viitor mai bun a fost un izvor de inspirație pentru poporul lui Dumnezeu. De-a lungul timpului această speranță s-a legat puternic de viață și moarte, de măreața veșnicie. Uneori, circumstanțele vieții par grele și speranța unei vieți mai bune este umbrită.

În toate timpurile, dorința de a îmbunătăți condițiile de viață aici pe pământ a reprezentat un element central al speranței creștinilor. În istorie, întâlnim deseori personalități creștine, care au fost inițiatorii unor transformări pozitive ale societății. Biserica a fost un centru al adevăratei compasiuni față de contemporani. Dedicarea creștinilor pentru crearea unor condiții mai bune de viață aici pe pământ, a fost mare.

Consilierea creștină combină aceste două moduri de exprimare (viața pe pământ și veșnicia) ale speranței creștine. Ambele sunt ancorate legitim și stabil în Cuvântul lui Dumnezeu. În timp ce consilierea creștină întărește speranța veșniciei, ea exprimă această speranță prin faptele bune făcute între oameni. Prin biserică, puterea Împărăției lui Dumnezeu este canalizată spre lumea înconjurătoare, tocmai ca un semn al faptului că Dumnezeu a luat inițiativa, trimițându-L pe Domnul Isus pe pământ.

Pavel rezumă această însărcinare dublă în Epistola sa către Tit: „Duhul Sfânt pe care L-a vărsat din belșug

peste noi, prin Isus Cristos, Mântuitorul nostru; pentru ca, odată socotiți neprihăniți prin harul Lui, să ne facem, în nădejde, moștenitori ai vieții veșnice. Adevărat este cuvântul acesta și vreau să spui apăsate aceste lucruri, pentru ca cei ce au crezut în Dumnezeu să caute să fie cei dintâi în fapte bune” (Tit 3:6-8a).

Pentru a reuși în acest lucru, nu este suficient ca biserica să trăiască într-o perspectivă limitată, aceea a prezentului. Ziua de mâine trebuie să existe încă de azi. De aceea, una dintre sarcinile centrale și hotărâtoare ale bisericii este să stabilească chiar astăzi cum va împlini nevoile de mâine.

Biserica este deficitară în ceea ce privește această dimensiune vizionară. Ceea ce vrem să facem mâine, trebuie să pregătim de azi. Noi existăm și ne formăm prin deciziile pe care le luăm astăzi. Acest lucru se referă chiar și la consilier. Pentru a reuși să împlinim nevoile de mâine ale oamenilor, este nevoie să punem o temelie bună încă de astăzi.

Este vorba să căutăm în Cuvântul lui Dumnezeu cele mai relevante căi pentru a ajunge la oamenii comunității din care facem parte. Putem face asta încercând să interpretăm rezultatele progresului pe care îl vedem în comunitatea de azi. În acest scop trebuie să răspundem la întrebări de tipul: „Cum se vor simți oamenii din România anul viitor?”, „Care vor fi problemele cu care se vor lupta oamenii societății noastre peste doi ani?” și „Cum va putea împlini biserica noastră cel mai bine aceste nevoi?”. Astfel noi definim rolul și misiunea bisericii în societatea de mâine. Eforturile bisericii în consiliere au un rol important.

Care sunt nevoile pentru care ar trebui să ne pregătim azi, pentru a le putea împlini mâine? Cu siguranță, ele sunt cele pe care le vedem și astăzi: stresul, epuizarea, abandonul și singurătatea; probleme de relații; neîncrederea în sine, poate chiar disprețul față de sine; șomajul; sentimentul că nu poți ține pasul cu evoluția societății. Lista poate fi foarte lungă.

O biserică vizionară nu vede toate acestea doar ca greutăți, ci și ca posibilități. Ea schimbă perspectiva, așa cum i-a învățat Isus pe ucenicii Săi. Când Isus a văzut mulțimile din jurul Său, inima I S-a umplut de compasiune pentru ele: „...I S-a făcut milă de ele, pentru că erau necăjite și risipite, ca niște oi care n-au păstor” (Matei 9:36). Cu siguranță, ucenicii au văzut asta. Aici avem o imagine mișcătoare a situațiilor dificile cu care se confruntă oamenii.

Când S-a întors spre ucenici să le vorbească, Isus a schimbat perspectiva. Totodată, El a schimbat și limba-jul sumbru și negativ, cu unul luminos și pozitiv: „Mare este secerișul...” (Matei 9:37). El i-a ajutat pe ucenici să vadă situația cu alți ochi, cu ochii speranței, nu ai resemnării. Nevoia a devenit seceriș. Disperarea a devenit posibilitate. Aceasta înseamnă a fi vizionar: a trece dincolo de prima impresie, a vedea cu ochii lui Dumnezeu.

Altădată, datorită nevoilor și dorințelor oamenilor, Isus a spus ucenicilor: „Nu ziceți voi că mai sunt patru luni până la seceriș? Iată, Eu vă spun: Ridicați-vă ochii și priviți holdele care sunt albe acum, gata pentru seceriș” (Ioan 4:35). A vedea ziua de mâine încă de astăzi,

înseamnă a te pregăti conștiincios să strângi recolta care va fi coaptă mâine.

„Căci în această privință este adevărată zicerea: unul seamănă, iar altul seceră”, Și-a continuat Isus învățătura Sa. „Cine seceră, primește o plată și strânge roadă pentru viața veșnică; pentru ca cel ce seamănă și cel ce seceră să se bucure în același timp” (Ioan 4:37, 36).

„Rugați dar pe Domnul secerișului să scoată lucrători la secerișul Lui”, i-a încurajat Isus pe ucenicii Săi în contextul multelor nevoi omenesti (Matei 9:38).

Ceea ce noi, ca biserică a lui Dumnezeu, vrem să facem pentru Domnul nostru mâine, trebuie să pregătim încă de astăzi. De aceea, hotărâtor pentru consilierea creștină este să avem inițiative pline de viziune, izvorâte din atitudinea: ziua de mâine este a noastră!

### **O viziune a vieții mele**

Pune o viziune în viața mea  
Care atinge împărăția Ta,  
O situație în viața mea  
în care să fiu binecuvântare.

Pune o viziune în viața mea  
Care atinge împărăția Ta  
O mai mare misiune în viața mea,  
Este rugăciunea mea permanentă.

Cerem har,  
Cerem putere,

Cerem credință reînnoită  
Cum n-am mai avut niciodată.

*Din cântecul „O viziune a vieții mele”,  
de Carlo Einarsson*

## *Mergeți mai departe*

- Care vor fi nevoile zilei de mâine în societatea românească?
- Care nevoi ale poporului român pot fi împlinite?

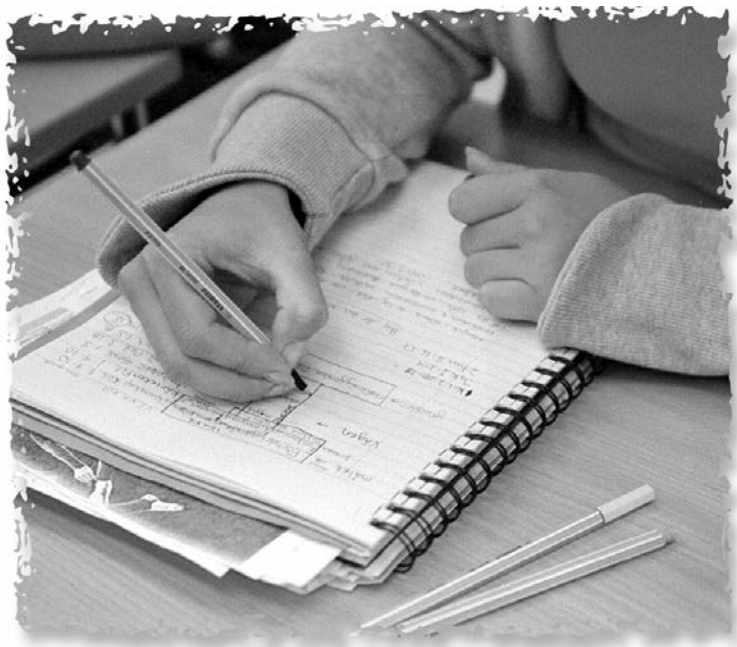
## **Așa mergem mai departe**

*„dezvoltarea lucrării de consiliere”*

Biserica este un organism viu. Lucrarea de îngrijire și consiliere a bisericii trebuie să se dezvolte continuu, o dată cu schimbările ce se produc atât în biserică, cât și în societatea din jur.

Pentru a avea structură și dinamică în acest proces de dezvoltare este important să se prezinte pe ce se

clădește dedicarea și unde se vrea să se ajungă. Lucrarea socială din biserică nici nu începe și nici nu se dezvoltă de la sine. Aceasta trebuie realizată de persoane care s-au gândit înainte și care sunt pregătite să pună planurile în aplicare.



De aceea, este nevoie ca ambițiile să fie descrise clar și să fie structurate astfel încât să aibă toate condițiile pentru a fi realizate. Un mod de a face acest lucru poate fi acela de a crea un document referitor la strategia lucrării de îngrijire a bisericii. Acesta poate conține patru fragmente scurte, concise care și clarifică și inspiră.

O introducere scurtă în care este *descriș contextul* bisericii și vecinătatea ei. Aici se stabilește lucrarea de îngrijire, consiliere și implicarea socială într-un context mai larg.

Un rezumat despre baza implicării, sub rubrica *Aceasta credem noi*. Aici se clarifică baza creștină și idealurile biblice.

O specificare a țelului ce va fi realizat numaidacă sub rubrica *Acesta urmează să facem*. Aici se enumeră activitățile care se fac deja și cele ce urmează să înceapă într-un timp scurt.

O descriere generală a scopului pentru următorii ani, sub rubrica *Aceasta vrem să facem*. Aici sunt descrise obiectivele realizabile într-o perioadă de timp mai lungă.

Diferitele aspecte ale lucrării de îngrijire din biserică, ca de exemplu, consilierea, au nevoie de o dezvoltare continuă. Patru pași sunt necesari în astfel de procese de dezvoltare în care este important să facem ca distanța dintre teorie și practică, dintre cuvinte și fapte să fie cât mai mică.

### **Identificarea nevoilor**

Întreaga lucrare a bisericii trebuie să fie strâns legată de nevoile existente la un moment dat. De aceea, primul pas trebuie să fie *identificarea* sau *analizarea nevoilor*. Pentru aceasta căutăm răspunsuri la întrebarea: Ce trebuie făcut?

În această etapă a identificării nevoilor trebuie să avem în vedere mai multe perspective:



- nevoile membrilor bisericii,
- nevoile prietenilor membrilor bisericii,
- nevoile oamenilor din vecinătatea bisericii,
- nevoile existente în societatea românească,
- nevoile de azi și nevoile de mâine.

Identificarea nevoilor trebuie să se facă permanent, deoarece societatea se dezvoltă și progresează rapid și nevoile se schimbă tot timpul.

### **Găsirea ideilor sau a soluțiilor**

Apoi urmează întocmirea unei *liste cu toate ideile* privitoare la lucrarea de consiliere și purtare de grijă.

Aceasta va cuprinde propuneri referitoare la tot ce s-ar putea face pentru împlinirea nevoilor identificate. Orice idee este binevenită, deoarece scopul acestui pas este de-a vedea posibilitățile și ușile noi ce se deschid. Următorul pas este eliminarea propunerilor nerealiste și mai puțin potrivite, precum și stabilirea unei ordini a priorităților pentru ideile rămase pe listă. Și în această

etapă a procesului este necesar să nu pierdem din vedere nevoile identificate, pentru ca propunerile să nu se refere la alte lucruri.

### **Pregătirea**

După luarea deciziilor referitoare la lucrarea pe care biserica vrea să o facă în domeniul consilierii urmează *pregătirea pentru lucrare*. În această etapă trebuie numite persoane potrivite care să se ocupe în continuare de propunerile formulate anterior. Apoi, planul de lucru trebuie prezentat în fața bisericii. Chiar și în această etapă de dezvoltare este important ca nevoile să rămână în centrul atenției și nimic să nu le ia locul.

### **Lucrarea propriu-zisă**

Apoi urmează *consilierea propriu-zisă*. Sunt numite persoane potrivite pentru sarcini potrivite și lucrarea de consiliere începe. Ajustările se fac în măsura în care sunt necesare și, dacă este nevoie, sunt implicate și alte persoane.

Nevoile trebuie să ocupe un loc central. Analizarea nevoilor trebuie făcută permanent pentru ca eforturile bisericii să îndeplinească tot timpul nevoi reale.

În timp ce lucrarea de consiliere continuă, analizarea permanentă a nevoilor duce la nașterea unor idei noi. Urmează pregătirea pentru punerea lor în practică și alți oameni sunt implicați lucrare. Lucrarea de consiliere a început și nu-i este permis să se oprească.

Ia inițiativa de a dezvolta lucrarea consiliere și purtare de grijă din biserica ta.

## *Mergeți mai departe*

- Luați inițiativa de a dezvolta în biserica voastră lucrarea de îngrijire și de consiliere.
- Care este cel mai important lucru cu care trebuie să începeți?
- Formulați un document despre strategia lucrării de îngrijire a bisericii.

## **Apa vie**

### *„bea din izvor”*

„Cine crede în Mine, din inima lui vor curge râuri de apă vie, cum zice Scriptura”, a spus Isus într-o anumită ocazie (Ioan 7:38). Imaginea apei vii este puternică. Isus a folosit-o vorbind despre Duhul Sfânt; ea poate fi folosită și în consiliere.

Cei ce primesc ajutor pentru a-și rezolva problemele vieții interioare și sunt eliberați de poverile lor, trăiesc deseori ca și cum apa vie i-ar inunda din nou. Nu este de ajuns ca apa să curgă și să astâmpere setea. Ea trebuie să se reverse abundant, ca dintr-un izvor.

Lucrarea de consiliere poate fi dificilă, poate lua mult timp și poate necesita multă muncă. Dar totul este posibil, pentru că noi suntem lucrători împreună cu un Dumnezeu puternic: „La oameni lucrul acesta este cu neputință, dar la Dumnezeu toate lucrurile sunt cu putință” (Matei 19:26).

Odată am vizitat, împreună cu câțiva prieteni, Pădurea Neagră, aproape de Aleșd, în județul Bihor. Ne-am oprit lângă un izvor curat, minunat, ce curgea clipocind, pentru a se uni cu râul ce curgea mai jos, în vale, prin întunecata pădure. Am băut pe săturate și am admirat frumusețea pârâului ce vuia.

Apa vie poate curge și acolo unde este întuneric. Uneori viața este grea, dar există speranță chiar și pentru cei mai răniți, cei mai părăsiți și cei mai sperați.

„Veniți la Mine toți cei trudiți și împovărați și Eu vă voi da odihnă”, spune Isus (Matei 11:28). Este acea slujbă prin care noi, ca și consilieri, putem participa prin har și-L putem prezenta pe Domnul și Mântuitorul nostru. Putem sluji unii altora, sperând „să căpătăm îndurare și să găsim har, pentru ca să fim ajutați în vreme de nevoie”, deoarece Isus poate simți cu noi în necazurile noastre și este de partea noastră cu resursele Sale nelimitate (Evrei 4:15-16).

Noi putem aduce cu îndrăzneală viețile noastre la adăpostul Lui, la adăpostul Celui care ne va spune odată: „Bine rob bun și credincios. Ai fost credincios în puține lucruri, te voi pune peste multe lucruri; intră în bucuria stăpânului tău” (Matei 25:21).

Acolo nu va mai fi întuneric. Acolo nimeni nu va mai suferi din cauza durerii sau a abandonului. Acolo nu va mai fi disperare.

Atunci promisiunile lui Isus vor fi împlinite pentru eternitate: „Celui ce îi este sete, îi voi da să bea fără plată din izvorul apei vieții” (Apocalipsa 21:6).



# Bibliografie selectivă

Deoarece noi, autorii, suntem suedezi, am folosit cărți de referință publicate în suedeză și engleză. Chiar dacă această bibliografie nu va fi de prea mare ajutor pentru cititorul român, dorim totuși s-o prezentăm la sfârșitul cărții noastre, așa cum se obișnuiește în toate publicațiile.

*Lena și Otto Rimås*

Adams Jay E, *Competent to Counsel*, Baker Book House  
1977

Adams Jay E, *Pastoral Counselling*, Baker Book House  
1977

Alm Johny, *Social kompetens*, [www.nkja.se](http://www.nkja.se)

Bergstrand Göran & Lidbeck Magnus, *Själavård del 1*,  
Verbum 1997

Bergstrand Göran & Lidbeck Magnus, *Själavård del 2*,  
Verbum 1998

Bonde Monica & Johansson Marita, *Psykiatri för  
omvårdnads- och omsorgspersonal*, Almqvist &  
Wiksell 1991

Bronsberg Barbro & Vestlund Nina, *Nya Bränn inte ut  
dig*, Forum 1997

Brosché Fredrik, *Utbränd för Guds skull*, EFS förlag  
1988

- Brown Colin ed., *Dictionary of New Testament Theology*  
*Vol. 1*, The Paternoster Press 1975
- Carlsson Bo-Göran, *Psykologi*, Esselte Studium 1989
- Collins Gary R, *Christian Counselling A Comprehensive Guide*, Word Publishing 1988
- Collins Gary R, *Självavård*, Marcus Förlag 1994
- Crafoord Clarence, *Människan är en berättelse, Tankar om samtalskonst*, Natur och Kultur 1997
- Cullberg Johan, *Dynamisk psykiatri*, Natur och Kultur 2000
- Dimbleby Richard & Berton Graeme, *Kommunikation är mer än ord*, Studentlitteratur 1995
- Elstad Gunnar, *En mäktig katedral – vägledning i själavård & vardagspsykologi*,  
 Församlingsförlaget 1999
- Englund Peter, *Förflutenhetens landskap*, Atlantis 1991
- Ewalds Erik, *Helande själavård*, InterSkrift 1981
- Forsbeck Rune red., *Medmänniska i praktiken*, Libris 1998
- Forsberg Gunnar & Wallmark Johan, *Nätverksboken*,  
 Liber 1998
- Hagberg Esbjörn, *Självavård vid köksbordet*, Libris 2000
- Haglund Eric, *Möte och dialog*, Verbum 1978
- Holm Ulla, *Empati*, Natur och Kultur 1988
- Hägg Kerstin & Kuoppa Svea Maria, *Professionell vägledning - med samtal som redskap*,  
 Studentlitteratur 1997
- Lundmark Lennart, *Tiden är bara ett ord*, Rabén  
 Prisma 1993

- Maslach Christina & Leiter Michael P, *Sanningen om utbrändhet*, Natur och Kultur 1999
- Mehrens Suzanne, *Samtal som arbetsmetod*, Studentlitteratur 1998
- Morris Leon, *The Epistles of Paul to the Thessalonians*, Eerdmans Publishing Company 1956
- Odeberg Hugo, red., *Illustrerat Bibellexikon*, Illustrerat Bibellexikon A/S 1967
- Ohnstad Annbjörg, *Det goda samtalet*, Studentlitteratur 1995
- Olivius Anders, *Att möta människor*, Verbum 1996
- Olivius Anders, *Handbok för själavård och bikt*, Verbum 1988
- Renee Berry Carmen, *Hjälpa andra - stjälp sig själv*, Natur och Kultur 1990
- Rimås Otto, *Kallelse och... befriat liv*, Libris 1998
- Salomon Brita, *Sam-tal, liten handbok*, Almqvist & Wiksell 1990
- Simon Susanne och Sidnez B, *Att förlåta*, ICA-förlaget
- Steinberg Jon M, *Den nya inläringen*, Ekelunds Förlag AB 1994
- Sylvander Inga, *Empati*, Almqvist & Wiksell 1992
- Tenney Merrill C, red., *The Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible*, Zondervan 1975
- Ydreborg Yngve, *Själavård för själavårdare*, ÖM:s förlag 1970
- Ziemens Karen, *Samtal som verktyg*, Rabén Prisma 1995





# empatia

– consilierea biblică în biserică

...este o carte practică, de bază în consilierea creștină.

Cartea se adresează tuturor celor interesați în consiliere.  
Este potrivită atât studiului individual cât și în grup.

Bine gândită, îngrijirea personală a celorlalți stă în centru,  
precum și posibilitatea de a satisface nevoile oamenilor în mod  
concret.

Din cuprins:

- Bazele consilierii
- Consilierul – un slujitor
- Perspective importante în consiliere
- Bazele conversației în consiliere
- Provocarea bisericii

Colegiul Biblic Est European  
Oradea, România  
[eebc@rdslink.ro](mailto:eebc@rdslink.ro)  
[www.eebc.rdsor.ro](http://www.eebc.rdsor.ro)



ISBN 91-631-3710-0