

COMMUNICATION PSYCHOLOGY –STEPS FOR REMOVING LONELINESS

Florina Bugeac
PhD Student

Abstract: What does it really mean to be alone? This question divides people in two categories. Some say that loneliness can be good for the body and mind because it offers the possibility of collectedness and interior well being. There are moments in life when we feel the need to separate from the environment, to look and analyze from our own judgment. Others say that loneliness can only create pain. The fact that the need to communicate is hampered by the past experiences or even the familiar environment in which a person has been raised is the first sign that the person needs to change his lifestyle. Loneliness differs from person to person in intensity.

Keywords: communication, loneliness, age, choice, experience

I.Aspecte generale privind definirea singurătății

Singurătatea reliefează starea în care o persoană simte profund lipsa comunicării și a relaționării cu cei din jur. Iubirea se regăsește pe un plan îndepărtat, iar izolarea devine caracteristica principală a necunoscutului. Ea poate reprezenta un rezultat al relațiilor slabe cu ceilalți, al unei povești de dragoste eșuate sau neîmplinite, al unei alegeri total lucide, al depresiei sau unei boli de tip psihic sau fizic, dar și al antipației pe care o persoană o poate dezvolta față de ceva sau cineva. Pentru a înțelege mai bine problema din spatele singurătății, putem porni de la două premise: prima, ar fi deslușită de faptul că un om poate fi singur pentru că așa își dorește el, iar a doua, de împrejurările care au condus la starea de solitudine a acestuia. Această stare poate fi resimțită, indiferent că cineva se află în mijlocul unei mulțimi, prin neconcordanța dintre prezentul său și tulburările din trecut.

Se produce o înstrăinare profundă, exprimarea nemulțumirilor nu își mai face simțită prezența prin vocea tare, ci prin cea intrapersonală, iar dialogul interior nu mai acordă șansa unui răspuns sau a unei explicații.

Există o strânsă legătură între sănătatea mintală și cea fizică, iar singurătatea poate avea un rol important în relația dintre cele două. Pozitivismul în gândire atrage după sine împliniri și sentimente de bine care pot transforma o persoană în ceea ce aspiră să fie. Trăind cu și printre oameni, dezvoltăm aria comunicării care ne leagă de fiecare experiență pe care urmează să o câpătăm.

Singurătatea poate fi privită prin două perspective: prima este reprezentată de starea în care se regăsește cel ce trăiește singur, iar cea de-a doua de dorința de a trăi în mod voit astfel, fără a avea vreun scop anume. Cele două situații atrag după sine consecințe diferite, deoarece meditația

este benefică oricui, însă odată ce timpul trece și starea persistă, apar sentimentele caracterizate de durere și tristețe. Există diferite tipuri de singurătate: impusă sau aleasă, de liniște sau zbucium interior, izolare sau libertate. A fi singur nu este același lucru cu a te simți singur. Există persoane înconjurate de familie, de prieteni, de cunoștințe, care se simt neînțeleși și goi pe dinăuntru. Cu toate acestea, singurătatea apare uneori ca o adiere de vânt, ca o scăpare într-un mediu în care gândurile redevin clare și inocente, intracomunicarea devenind prietenul cel mai bun al persoanei în cauză.

II. Singurătatea - perioadă scurtă de timp

Singurătatea, ca perioadă scurtă de timp, este deseori înțeleasă ca un moment prielnic în care se poate lucra, învăța, gândi sau odihni fără ca cineva să întrerupă aceste activități. În viața majorității dintre noi au existat cu siguranță clipe în care nu ne-am dorit să ne împărțim anumite gânduri, clipe mai puțin frumoase sau bucurii nemărginite, vise sau secrete. Din acest punct de vedere, putem găsi o complementaritate între singurătate și beneficiile pe care le atrage după sine, bineînțeles dacă starea nu persistă o perioadă îndelungată de timp. Momente de singurătate pot îmbrățișa creativitatea, aceasta fiind considerată un proces mental care atrage asocieri dintre vechi și noi concepte. Putem dezvolta idei nebănuite și putem deschide uși pe care odată le credeam închise. Fiind creativi, ne putem dezvolta dorința de cunoaștere, putem câștiga noi abilități și ne putem evidenția flexibilitatea, originalitatea și elaborarea.

La un moment dat în viață, orice persoană simte nevoia de reculegere, de a da uitării ce a fost dificil, de a reface puzzle-ul vieții lor prin adăugarea unor piese noi și înlăturarea celor ce au contribuit la suferința lor. În astfel de situații, oamenii simt nevoia de a fi singuri, de a petrece un timp doar cu ei înșiși pentru a putea accepta ce a fost și privi mai departe spre viitor. Multe clipe în care nu este nimeni alături fiindcă așa ne dorim sunt mult mai benefice decât dacă ar fi cineva lângă noi care să ne asigure că totul va fi bine. Și dacă nu va fi, singurătatea în care ne liniștim și gândim pe mai departe este cea care ne oferă pacea acompaniată de sentimente de ușurare și seninătate. Deși neplăcerile rămân ascunse într-un colț de suflet, vor fi înlocuite în timp cu amintiri și experiențe plăcute, unice, memorabile.

Este foarte important ca o persoană să aibă și să petreacă timp cu ea însăși. Să intracomunice, să se înțeleagă pe sine, să se accepte și să își dorească mai mult decât crede că poate. „Este din ce în ce mai clar pentru tot mai mulți dintre noi că relațiile interumane răspund unor trebuințe fundamentale. Ele ne satisfac aceste nevoi și ne ajută să fim sănătoși, să ne menținem echilibrul interior, să acționăm, să sperăm, să aspirăm, să credem”¹.

Singurătatea, ca perioadă scurtă de timp, se regăsește în intracomunicare, adică procesul de comunicare la nivelul sinelui. Felul în care ne vedem pe noi înșine, cum gândim, cum simțim este în strânsă relație cu gradul de singurătate în care ne regăsim. Fiecare persoană simte nevoia de a rămâne un timp doar cu sine, de a dezvolta păreri asupra vieții lui atât interioare, cât și exterioare, de a revizui comportamente și atitudini de care nu e sigur sau nu a fost mândru cândva, de a se cunoaște mai bine înainte de a încerca o apropiere de cei din exterior. Viața este compusă din prezența umanității, iar condiția existenței este strâns legată de relațiile de comuniune pe care le stabilim unii cu alții. Singurătatea nu face decât să împiedice dezvoltarea

¹ Gabriel Albu, *Relațiile interpersonale. Aspecte instituționale, psihologice și formative-educative*, Editura Institutul European, Iași, 2013, p. 37

acestor relații prin care devenim de multe ori dependenți și inseparabili. Întotdeauna va exista un moment marcant ce va declanșa starea de solitudine. Starea de tristețe sau apăsare va prelua controlul întregii ființe și multe întrebări legate de viață, de destin, de puterea de a trece peste toate nu vor întârzia să apară. Un scop pierdut poate fi ușor regăsit, în special dacă această stare nu persistă decât o perioadă scurtă de timp. Când tristețea bate la ușă, o putem transforma în arta recunoașterii de sine. Persoanele care aleg să petreacă timp doar cu ele însele sunt acelea care dobândesc curajul de a trata stări de plictiseală și monotonie prin evidențierea fiecărei clipe petrecute doar cu sinele. Odată ce ajung să se cunoască, vor ști ce pot și ce nu pot realiza, ce trebuie să contureze în ce privește comportamentul lor, dar vor experimenta și momente ce poate credeau că nu vor putea duce la bun sfârșit niciodată. O excursie în singurătate, însoțit doar de vreo două cărți, un jurnal și un creion pot fi prietenii ideali pentru o zi împlinită. Totodată, chiar dacă nu este nimeni în jur care să spună o părere sau să se implice, nu trebuie să ne uităm niciodată pe noi. Continuăm să gătim ca și când vom avea musafiri speciali, ne aranjăm și avem grijă de noi din toate punctele de vedere, fiindcă nu se știe niciodată cine ne va observa din întuneric.

„Omul nu este numai persoană. El este și personaj. Omul este personajul la care se referă ceilalți, în absența lui, după cum, în egală măsură, el este propriul său personaj, atunci când se referă sau când relatează despre cum sau despre ceea ce era el în trecut, în alte împrejurări, diferite de cele actuale. Personajul este persoana care a fost sau care va fi. El readuce persoana din trecut în prezent sau proiectează persoana actuală în viitor”². Respectul de sine și sistemul comportamental dobândesc o înflorire atunci când singurătatea devine un partener în clipele de deznădejde. Oricine are nevoie de câteva momente, ore sau zile în care să își pună ideile în ordine, în care să se regăsească pe sine. Clipe în care să nu ceară sfaturi, să nu i se ofere alternative, să nu fie judecat sau lăudat. Nu întotdeauna compania celor din jur poate fi benefică, tocmai de aceea răgazul de a petrece un timp numai cu sinele devine, la un moment dat, în viață, o reușită în dezvoltarea personală.

Timpul dedicat în întregime gândurilor apăsătoare ajută la reliefaarea comportamentelor nedorite, dar și la sintetizarea elementelor importante vieții celui implicat. Persoana oricărui dintre noi nu este mereu aceeași, ci se poate modifica după diferite aspecte, în funcție de dispoziția apărută în urma unor situații imprevizibile. Interesele se pot schimba din cauza circumstanțelor vieții. De aceea, sensul trebuie mereu urmărit sau găsit.

În mod firesc, pericolele și obstacolele se ocolesc, însă atunci când evitarea lor nu este posibilă, se apelează la momente de singurătate în care o persoană poate conștientiza mult mai bine care este traseul următor. Prin procedeul de a rămâne pentru un timp cu sinele, neliniștea interioară și crizele de ordin sufletesc, moral și spiritual pot găsi mai ușor alinare și rezolvare. „Dezvoltarea personală implică deschidere spre experiențe noi, sentimentul de valorizare a potențialului propriu, capacitatea de autoreflexie, percepția schimbărilor de sine pozitive, eficiență, flexibilitate, creativitate, nevoia de provocări, respingerea rutinei”³.

2 Constantin Enăchescu, *Tratat de psihologie morală*, Ediția a III-a revăzută și adăugită, Editura Polirom, Iași, 2008, p. 54

3 Cristian Vasile, *Consiliere psihologică. Teorii, strategii și tehnici*, Editura Universității Petrol- Gaze din Ploiești, Ploiești, 2014, p. 14

III. Singurătatea - perioadă lungă de timp

Singurătatea, ca perioada lungă de timp, transmite un mesaj îngrijorător, din cauza faptului că nu există un termen exact care să poată încheia acest moment. Efectele negative pun amprenta asupra stărilor precum depresiile, afectarea respectului de sine, coborârea pe plan profesional, pierderea totală a încrederii față de persoanele din jur. Este un obstacol în calea fericirii și a împlinirii, un impediment care pentru o ființă socială poate deveni o problemă gravă, greu de vindecat. Bariera trasă în calea dezvoltării personale și implicit profesionale riscă să devină, în timp, strâns agățată de obișnuință și resemnare. Apare subit atitudinea de evitare.

„Atitudinea de evitare reprezintă un proces psihologic și moral foarte complex. Ea ține, pe de o parte, de instinctul de conservare, ca trăsătură înnăscută, funciară, a ființei mele, iar pe de altă parte, este legată de nivelul meu de educație, de instruire și cultură, care-mi oferă capacitatea de a evalua situațiile vieții, de a anticipa atitudinile celorlalte persoane față de mine, acțiunile lor posibile, imediate sau îndepărtate”⁴.

Sentimentul de singurătate poate proveni din prudența cu care o persoană tratează experiențele și evenimentele propriei vieți, acțiuni ce au condus poate către eșec sau dezamăgire. Apare dorința de evitare a conflictelor și a stărilor de tensiune care pot modifica relațiile dintre două sau mai multe persoane. Latura morală a unui conflict denotă o schimbare majoră a atitudinii, iar repulsia și dorința de respingere iau locul necesității de a socializa și a evita orice conduită violentă. Astfel, starea de bine rezultată în urma unor mici escapade cu sinele, în care cunoașterea intrapersonală primează, este treptat înlocuită de tristețe, de obișnuința de a sta în singurătate, de a nu comunica, de a nu mai experimenta. Toate aceste elemente conduc către dispariția relațiilor pozitive cu cei din jur, dar și către îndepărtarea dorinței de dezvoltare personală. Calitatea vieții este asigurată de dimensiuni fizice, psihice, sociale, comportamentale, economice și independente. În ceea ce privește dimensiunea socială, accentul este pus pe relațiile interpersonale, deschise către multă comunicare, dar și către diferite roluri. În momentul în care vorbim despre starea de bine, îndepărtăm termenul lung în care o persoană ar înceta să mai aibă hobby-uri, ar înlătura reacțiile emoționale firești, ar uita de cei din jur și nu ar mai dori să creeze relații prin care să funcționeze cognitiv și social. Sănătatea este strâns legată de bunăstarea fizică, socială și mentală. Echilibrul dintre o persoană și mediul în care se află este complementar cu cel dintre dorința de rezolvare a problemelor și cunoașterea de sine. Dacă pentru o persoană singurătatea pe termen lung este ceva normal, înseamnă că acesta își notează gândurile și comportamentul în afara convingerilor exterioare. Relațiile interpersonale și suportul social pot influența în mare parte viața unui om. Ele creează un mediu ce implică gândirea, limbajul și dezvoltarea fizică și psihică optimă. Persoanele care aleg să trăiască în singurătate riscă să devină depresive, să reducă vizibil stima de sine și să înlătore dorința de afecțiune. Comunicând și interacționând, învățăm să trăim în comunitate, să lucrăm împreună cu cei din jurul nostru, să ne ajutăm pe noi înșine, dar și pe cei de lângă noi. Respectul, încrederea, reciprocitatea sunt câțiva factori care construiesc o lume mai bună în care putem descoperi percepții diferite și un suport social de neînlăturat.

Singurătatea pe termen lung poate avea diferite cauze. Printre cele mai cunoscute se numără pierderea unei persoane apropiate (destabilizarea relației, deces). Dacă devine, pe

⁴ Constantin Enăchescu, *Tratat de psihologie morală*, Ediția a III-a revăzută și adăugită, Editura Polirom, Iași, 2008, p. 305

parcurs, o stare permanentă, intervine tendința de retragere într-o carapace de unde se poate observa cu ușurință lumea exterioară, diferitele comportamente sau tipuri de personalitate înconjurătoare. Reflectarea asupra propriei existențe va fi întotdeauna un lucru benefic, însă trecerea îndelungată a timpului în care o persoană se închide în propriul sine poate crea stări de disconfort atât de ordin psihic, cât și fizic. Odată cu încetarea socializării, împărtășirea diverselor opinii și traiul în comun, se sting cu ușurință atât empatia, cât și dorința de a cunoaște în permanență lucruri și oameni noi, cu ajutorul cărora viața capătă un sens demn de urmat. În momentul în care o persoană este retrasă, va fi dificil pentru aceasta să stabilească legături și noi obiective pentru viitor. Cu toții avem momente în care ne dorim să fim singuri pentru câteva clipe, pentru a reuși să punem în ordine gândurile și perspectivele noastre. Important este să depășim aceste momente de necesitate a singurătății cât mai repede, deoarece dacă timpul devine din ce în ce mai îndelungat, vom căpăta o aură a auto-apărării prin care totul din exterior va părea opusul gândirii și al firii noastre.

Odată instalată, singurătatea devine sprijinul necunoscut care va părea a fi necesitatea supremă, însă odată cu trecerea timpului, ea schimbă modul de gândire, comportamentul și evoluția omului pe plan social și personal. Atunci când intervin probleme sau situații necunoscute, singurătatea nu va face decât să aprofundeze gravitatea evenimentelor. Total antitetic este însă ajutorul pe care o persoană îl poate primi de la cineva apropiat, care prin experiență proprie va oferi un suport bazat pe cunoștințe proprii.

„E vorba de procesul devenirii ca persoană, în care începi să te depărtezi de împlinirea așteptărilor altora, să te ascuți pe tine, să te accepți așa cum ești, să ai încredere tot mai mare în organismul tău, să înțelegi cum arată lumea ta interioară și apoi să-ți dai voie să-l înțelegi pe celălalt fără să vii imediat cu o judecată sau o evaluare. Să fii deschis la experiențe noi, să ajungi protagonistul și observatorul procesului vieții tale”⁵. Este foarte important să legăm relații cu cei din jurul nostru, deoarece conștiința morală a celui care dorește să ofere și să facă bine va alina tristețea celui ce a rămas prins în capcana singurătății. Ea reprezintă o dificultate care conduce către crize închise ale vieții, marcând incapacitatea descărcării afective și înlăturarea nevoii de apropiere față de ceilalți indivizi.

IV. Tipuri și cauze ale singurătății

De obicei, situațiile care declanșează apariția sentimentului singurătății au rădăcini fie în trecut, fie în prezent. Evenimente importante pot spori intensitatea durerii și pot schimba viața unei persoane pentru totdeauna. Singurătatea, prin cele trei tipuri care o caracterizează: fizică, psihică și spirituală, poate declanșa apariția uitării de sine, prin care tot ceea ce ne înconjoară devine o amintire parcă de tot uitată.

Singurătatea fizică nu este resimțită în totalitate la începutul existenței ca om. Odată cu trecerea timpului, ea începe să lase anumite urme în viața oricui, determinând sentimentul unic de goliciune a sufletului. Persoanele vârstnice sunt cele care resimt cel mai mult acest tip de singurătate, deoarece dorințele pe care le-au adunat în trecut suferă acum modificări, planurile se schimbă în totalitate, iar dezorientarea devine în viața lor o normalitate. Ei simt profund singurătatea deoarece lucrurile pe care le făceau și treburile pe care le aveau acum nu mai există,

5 Carl R. Rogers, *A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut*, Editura Trei, București, 2008, p. 10

și încep a considera că nu mai au nimic din ce aveau când erau tineri. Astfel, intervine singurătatea fizică, palpabilă, în care nimic din ce era real în trecut nu mai poate fi atins acum, în prezent. Ea poate fi privită și ca un scop de a păstra și construi o lume plină de relații, de a lupta atunci când totul pare pierdut, de a depăși pragul incertitudinii și al necunoașterii.

În unele momente de singurătate fizică, încercăm să depășim totul prin a deschide televizorul, prin jocuri pe calculator sau navigare pe internet, prin a viziona filme la cinematograful sau a întâlni prieteni în diferite localuri. Momentele în care nu reușim să facem aceste lucruri par interminabile și oferă o stare de disconfort care persistă până în momentul restabilirii nevoilor noastre.

Singurătatea psihică, sau altfel numită sufletească, reprezintă un înveliș exterior în care se găsesc informații și evenimente din trecut, prezentul dobândind un scop neclar, acela de a trăi momentul fără a pune preț pe ceea ce se întâmplă. Spontaneitatea idelilor dispare, deoarece atunci când dorim să spunem ceva ne amintim din trecut experiențe asemănătoare și tragem concluzia pe care am luat-o atunci, fără a face comparații sau fără a gândi pe moment. Acest tip de singurătate nu este specifică unei anumite categorii de vârstă, însă persoanele vârstnice sunt mai predispuse, deoarece activitatea lor fizică este una mai relaxată decât a celor tineri. Pentru a înțelege și a putea trece peste această singurătate, trebuie ca golul existențial format în suflet să fie înlocuit cu dorințe de înnoire, de acceptare a unor noi experiențe, de înțelegere a vieții ca o continuă și permanentă mișcare și transformare, și în special de adaptare la modificările pe care corpul le poate suferi din punct de vedere biologic și psihologic. În momentul în care se va produce acceptarea, noi energii pozitive vor acapara întreaga ființă și vor acorda speranță și inițiative de reînnoire permanente.

Singurătatea spirituală reprezintă absența contactului cu Spiritul ce se regăsește în fiecare dintre noi. În momentul actual, mediul în care trăim este unul în care se pune mare accent pe valorile materiale, unul în care oamenii au dorințe, ambiții, luptă intens pentru ceea ce își doresc și, uneori, uită de partea spirituală, care stă retrasă și parcă așteaptă puțină atenție. Cu toate acestea, în momente de cumpănă, omul apelează la această zonă, deoarece este singura care îl liniștește și îi oferă speranță pentru ceea ce va urma. Ea reprezintă înțelepciune și adevăr, și se regăsește mereu acolo când o căutăm, deși noi uneori uităm de ea. Spiritualitatea împinge omul către adevărul suprem, iar adevăratele valori precum viața, lumina, iubirea și creația nu pot fi înțelese cu adevărat decât prin întâmpinarea lor în lucrurile cotidiene ale vieții. Orice tip de singurătate ne poate afecta într-un mod dureros, însă ele uneori pot ajunge să fie și o necesitate într-un anumit moment din viață. Poate ajuta la atingerea liniștii demult dorite, la cunoaștere și maturizare, devenind o aspră prietenă care fie va transforma momentul dificil într-o experiență ale cărei învățături nu vor fi uitate niciodată, fie va naște frustrări și decăderi, creând o viață plină de tristețe și amărăciune.

V. Importanța comunicării și a relaționării cu cei din jur

„Universul relațiilor interumane este unul pe cât de vast, pe atât de miraculos și de captivant. Am fost, suntem și vom fi mereu în legătură cu celălalt, cu semenul și convivul nostru. Așa am putut, putem și vom putea trăi omenește. Că ne-o dorim sau nu, viața noastră este o rețea de

relații - simultane și successive - interpersonale”⁶. Ființa umană va fi întotdeauna întâlnită, pe de o parte, cu tendința de a spune ceea ce dorește și gândește și, pe de altă parte, cu sentimentul necesității de conformare la normele și valorile existente. Singurătatea atrage ideea de a nu avea nevoie de nimeni pentru a fi bine și întărește necesitatea omului de a se descurca fără nimeni în orice situație, prin impunerea desăvârșită a personalității. Cu toate acestea, prin singurătate individualismul plasează relațiile interpersonale pe locul doi, devenind un reper fundamental al lumii în care trăim. Relațiile interumane ajută la menținerea unui echilibru interior armonios prin speranță și credință. Există o serie de nevoi specifice oamenilor, des întâlnite în ultima perioadă care ne modelează acțiunile și modul de a gândi.

Ascultarea activă este unul din cei mai importanți factori în ceea ce privește rezolvarea unor conflicte, în urma cărora multe persoane aleg să rămână singure din motiv că nu sunt ascultate și nu găsesc înțelegere de nicăieri. Prin ascultarea activă, putem obține de la interlocutor imaginea sinelui în raport cu situația în care se regăsește, putem arăta celui de lângă noi că îl ascultăm și suntem atenți la ceea ce spune, înțelegând problema cu care se confruntă, dar putem totodată încerca o scădere a intensității stării emoționale negative. „Relațiile interpersonale transformă și reorganizează semnificațiile, nefiind deci inerte din punct de vedere informațional. În aceeași măsură nu sunt nici oamenii inerti. Faptul că ființele umane se schimbă, se dezvoltă și învață complică experiența reală de viață. Astfel, orice proces de înțelegere a celuilalt va fi o sarcină categoric continuă întrucât noi, la rândul nostru, ne schimbăm”⁷.

Pentru a înțelege mai bine necesitatea îndepărtării sentimentului de singurătate din viața individului, mă voi raporta la importanța relaționării cu familia și cu cei din jur. Relațiile interpersonale cu părinții au un rol esențial în dezvoltarea armonioasă a copilului, deoarece sunt factori primari care vor declanșa experiențele următoare și le vor conduce către reușite sau eșecuri. Stima de sine este foarte importantă, tocmai de aceea dacă unui copil i se repetă în nenumărate rânduri că nu este apt să conducă anumite situații, acesta va căpăta o nesiguranță care îl va urmări tot restul vieții. Totodată, dacă el va fi comparat mereu cu frații sau cu persoane exterioare familiei, va dezvolta o neîncredere în sine care îl va conduce către tendința de a se închide în sine. Un alt exemplu este cel al copiilor care au fost crescuți fără afecțiune, fără a li se oferi iubire și dăruire. La rândul lor, când se vor afla în aceeași situație cu a familiei lor, vor fi incapabili de a oferi dragoste și de a degaja liniște interioară celor dragi. Relația cu și dintre părinți va fi întotdeauna un model important pentru copii, deoarece ei au tendința de a prelua comportamentele lor și de a le transforma în mod observabil pentru propriul viitor. Relațiile intra-familiale devin repere de valori morale pentru orientarea corectă a unei poziții în societate, iar seturile de valori preluate din interior vor prima întotdeauna în fața celor regăsite în exterior.

În ceea ce privește relațiile cu alți adulți, copilul preia atitudinile regăsite, formând modele pe care le urmează îndeaproape. Impactul acestor modele asupra relațiilor interpersonale conturează comportamente adecvate sau nu, iar răspunsurile venite în timp din partea celorlalți pot ajunge o modalitate proprie de socializare sau izolare. Relația dintre o mamă și copilul său se bazează în prim plan pe contactul fizic. Securitatea pe care o adoptă mama în vederea

6 Gabriel Albu, *Relațiile interpersonale. Aspecte instituționale, psihologice și formative-educative*, Editura Institutul European, Iași, 2013, p. 9

7 *Idem*, p. 12

disponibilității și a atenției, respingerea copilului de către mamă cu scopul căutării afectivității și relația anxios-ambivalentă adoptată de mamă în vederea unor răspunsuri imprevizibile pentru copilul său sunt cele trei tipuri de atașament mamă-copil, din care rezultatul este o conduită interactivă între cei doi parteneri.

Omul este o ființă socială. El nu poate trăi singur, nu poate funcționa fiind rupt de cei din jurul său. Tinde să se raporteze mereu la ceilalți, să asculte, să ceară sfaturi, să învețe, să dăruiască. Relațiile interpersonale sunt baza îndepărtării sentimentului de singurătate și reușita unei vieți împlinite. Depind de contextele sociale în care trăiesc oamenii, și primează ca stare de liniște interioară. Ele au un caracter etic, de neînlocuit, deoarece cu ajutorul lor omul poate descoperi ce este binele și ce este răul pentru propria viață, iar valorizarea comportamentului atrage acceptarea sau respingerea elementelor necesare vieții și păcii interioare.

BIBLIOGRAFIE

1. Albu, G., *Relațiile interpersonale. Aspecte instituționale, psihologice și formativ-educative*, Editura Institutul European, Iași, 2013
2. Cosmovici, A., Iacob, L.(coord.), *Psihologie școlară*, Editura Polirom, Iași, 2008
3. Enăchescu, C., *Tratat de psihologie morală*, Editura Polirom, Iași, 2008
4. Golu M, *Fundamentele psihologiei*, vol. 1 și 2, Editura Fundației România de Măine, București, 2003
5. Lemeni, G., Axente, A., *Psihologia educației*, Editura Polirom, Iași, 2004
6. Rogers, C., *A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut*, Editura Trei, București, 2008
7. Sălăvăstru, D., *Psihologia educației*, Editura Polirom, Iași, 2004
8. Șchiopu U., Verza E., *Psihologia vârstelor. Ciclurile vieții*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1981

9. Vasile, C., *Consiliere psihologică. Teorii, strategii și tehnici*, Editura Universității Petrol-Gaze, Ploiești, 2014
10. Westbrook, D., Kennerley, H., Kirk, J., *Introducere în terapia cognitiv-comportamentală*, Editura Polirom, Iași, 2010