

COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU" BAI A MARE
CABINET DE ASISTENȚĂ PSIHOPEDAGOGICĂ
DIRECTOR CJRAE MARAMUREȘ: CONF. UNIV. DR. ARDELEAN DELIA-MARIANA
CONSILIER ȘCOLAR: PROF. COROIU ADELA-LIOARA
CONSILIER ȘCOLAR: PROF. NECHITA ELENA-OANA

Provocări în vremuri de criză...

Nr. 2

Despre autodisciplină...





Tema 1

Material conceput având ca suport cartea *Femei care aleargă cu lupii. Povești și mituri ale arhetipului Femeii Sălbatică*, Dr. Clarissa Pinkola Estes, Editura Niculescu, 2019.

Deși cauza multor suferințe umane poate fi atribuită unor carențe educaționale, există, de asemenea, un aspect *contra naturam* înnăscut, o forță îndreptată împotriva naturii, care se opune oricărui aspect pozitiv: este contra dezvoltării, contra armoniei, contra sălbaticului. Acest disprețuitor și crud vrăjmaș îl purtăm cu noi de când ne naștem și nici cea mai bună îngrijire părintească nu reușește să-l abată de la unicul său țel: acela de a transforma toate răscrucile în drumuri închise. Acest puternic prădător al psihicului uman erupe în mijlocul celor mai însemnate și dragi proiecte, ne separă de natura noastră intuitivă, ne frânge ideile și visele.

Barbă-Albastră este simbolul prădătorului interior din psihicul fiecărui individ, iar povestea Barbă-Albastră tratează această temă. El reprezintă o forță specifică, de netăgăduit, de care e bine să nu uităm și pe care trebuie să o înfrânăm. Pentru a-și stăpâni prădătorul natural e necesar ca oamenii să-și asculte intuiția, percepția, sensibilitatea adâncă. Prădătorii doresc superioritate și putere asupra celorlalți. A-l înțelege pe prădător înseamnă a deveni o ființă matură, care nu va mai fi vulnerabilă din cauza naivității, lipsei de experiență sau inconștienței.

Omul trebuie să perceapă în mod conștient și să dezvolte potențialitățile înnăscute ale psihicului său, în beneficiul totalității, completitudinii psihice (Carl Jung, Procesul de individuație, https://www.psihanaliza.org/jung/trepte_individuatie.html, 24 martie, ora 13.00).

Poveștile vindecă. Au o putere imensă. Nu ne cer să facem, să fim, să acționăm – e de ajuns să le ascultăm. Aduc remedii pentru recuperarea oricărui impuls psihic pierdut. Suscită emoție, tristețe, întrebări, înțelegere, nostalgii care aduc spontan la suprafață arhetipuri, instrucțiuni menite să ne călăuzească prin dificultățile existenței. Trebuie să luptăm pentru a-i permite sufletului nostru să crească firesc, să îmbrace mantia autentică a instinctelor puternice, sănătoase și a cunoașterii.

Lectură.....



Basmul Barbă-Albastră, versiunea franceză și slavă

Rezumatul basmului :

Undeva în munți, într-o mănăstire de maici, s-a păstrat un smoc de barbă albastră, ba chiar indigo, albastră ca gheața fumurie a lacului, ca umbra unei gropi noaptea. Barba aceea se spune că ar fi fost a unui vrăjitor ce-și pierduse puterile, o namilă de om cu slăbiciune pentru femei, un bărbat poreclit Barbă-Albastră.

Trei surori, împreună cu mama lor, sunt invitate de Barbă-Albastră, la o plimbare prin pădure, acesta dorind să își aleagă o mireasă. Au călărit o zi întreagă, iar seara le-a desfătat cu povești și le-a ospătat cu bucate alese. După această zi frumoasă, barba lui albastră nu mai provoacă femeilor atâta teamă (*parcă nici barba lui nu mai este atât de albastră*), iar acestea încep să se gândească că poate nu e un om atât de rău cum pare.

În ciuda reticențelor surorilor mai mari și ale mamei sale, mezina decide să îl ia de soț, socotind că se mărită cu un bărbat foarte distins.

După o vreme, el o anunță că trebuie să plece pentru câteva zile și îi încredințează cheile palatului, rugând-o însă să nu folosească cheia cea mică, cu ornament la capăt. Mezina își invită surorile și împreună explorează palatul apoi, la îndemnul acestora, caută ușa care se deschide cu cheia cea mică, aflată undeva la subsol. În spatele ușii, se află scheletele fostelor neveste ale lui Barbă-Albastră precum și o baltă mare de sânge. Alarmate, închid ușa și scot, tremurând, cheia din broască. Tânăra soție se uită la cheie și vede că este pătată de sânge. Nu reușește să o curețe nici ștergând-o cu poala rochiei, nici cu pâslă din păr de cal, nici cu foc sau cenușă, nici cu pânza de păianjen. Astfel că hotărăște să o ascundă în dulap, sângele care picura continuu din cheie pătându-i toate hainele.

Întors acasă, Barbă-Albastră descoperă că soția i-a încălcat porunca și se pregătește să o omoare. Ea cere însă un răgaz pentru a spune o rugăciune și a se pregăti pentru moarte. Între timp, sosesc frații săi cei mari care îl omoară pe Barbă-Albastră și o salvează.

Analizează...



Barbă-Albastră:

- Este simbolul prădătorului interior din psihicul fiecărui individ, o forță îndreptată împotriva naturii, care se opune oricărui aspect pozitiv: este contra dezvoltării, contra armoniei, contra sălbaticului...;
- Pentru a-și stăpâni prădătorul natural e necesar ca oamenii să-și asculte intuiția, percepția, sensibilitatea adâncă, instinctele;
- A-l înțelege pe prădător înseamnă a deveni o ființă matură, care nu va mai fi vulnerabilă din cauza naivității, lipsei de experiență sau inconștienței;
- Gândiți-vă la situații în care, de regulă, oamenii/voi înșivă, mânați de dorința de a obține plăceri imediate, atrăgătoare, confortabile, excentrice își ignoră propria intuiție, sensibilitatea adâncă și avertismentele în privința pericolelor! (comportamente de risc: consumul de tutun, alcool, droguri, abuz emoțional, sarcină, anturaj nepotrivit etc/contextual - nu respectă recomandările privind contaminarea cu COVID 19)

Sora mai mică:

- Este întruparea naivității, psihicul ei ingenu respinge înțelepciunea lăuntrică (acceptă să devină trofeul unui om rău în virtutea faptului de a nu-și fi păstrat intacte instinctele care i-ar fi permis să vadă pericolul și să ia o altă decizie), refuză sfaturile înțelepte ale părinților și modelul comportamental al surorilor mai mari (cunoașterea);
- Amintiți-vă situații în care ați fost vulnerabili din cauza naivității, lipsei de experiență sau inconștienței!

Surorile mai mari:

- Ilustrează cunoașterea care pune individul în gardă/ rezistă tentațiilor;
- Reflectați asupra unor situații de viață în care ați triumfat împotriva propriului vostru prădător al psihicului, refuzând tentațiile și valorizând intuiția și cunoașterea!

Nunta:

- Simbolizează căutarea unui nou statut, iminenta revelare a unui nou strat al psihicului.

Cheia:

- Fără **cunoaștere** individul este lipsit de **protecție**/lipsa cunoașterii este moartea psihicului, înnăbușirea curiozității (Femeile care nu au deschis ușa interzisă sunt și cele care aleargă în brațele lui Barbă-Albastră);
- Pune problema **falsei libertăți** a celor care aleg să rămână naivi/fără cunoaștere;
- Permișiunea de a cunoaște cele mai profunde, cele mai întunecate secrete ale psihicului;
- Întrebarea corect formulată, în procesul individuației, emană dintr-o fundamentală curiozitate în legătură cu ce se află "dincolo". **(Ce se află dincolo de aparențe?) Ființa tânără și naivă începe să înțeleagă că, dacă există ceva secret, ceva întunecat, ceva interzis, el trebuie examinat.**

Analizează...



Mirele:

- Când **ființa** deschide ușa propriei sale vieți și descoperă măcelul comis **își dă seama că ea însăși a permis uciderea viselor, speranțelor, obiectivelor cele mai importante**. Prădătorul natural a distrus metodic dorințele, preocupările și aspirațiile. Apare motivul tuturor amânărilor/ experiențelor care dau naștere urii de sine, rușinii, obiectivelor niciodată finalizate.

Sângele:

- Reprezintă distrugerea celor mai profunde, mai intime aspecte ale propriei vieți creative, este amintirea a ceea ce s-a văzut și acum se știe, nu poate fi ascuns.

Haina:

- Reprezintă prezența noastră exterioară, masca pe care o purtăm, dar care acum, pătată, ne trădează;
- Când cheia care plânge — întrebarea — pătează persona noastră nu mai putem ascunde frământările, vederea adevărului intensifică hemoragia, pierderea energiei;
- Pe măsură ce vechea viață moare, paradoxal, ființa abia atunci începe să trăiască cu adevărat.

Frații:

- Propulsorii cei mai puternici, mai agresivi ai psihicului, forța psihică a ființei care se luptă cu impulsurile negative, natura sa combativă/ surorile: înțelepciunea (ochii ei);
- Întrebările cheie deschid poarta eliberării, dar fără ochii surorilor, fără mușchii fraților înarmați cu săbii nu există sorți de izbândă.

PROVOCĂRI ÎN VREMURI DE CRIZĂ...

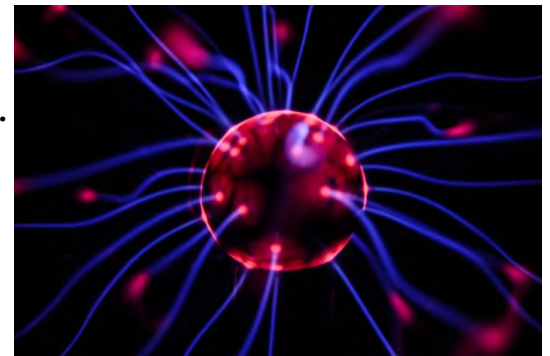
NR. 2

DESPRE AUTODISCIPLINĂ...



Aplică...

Exersează.....



- În loc să proferăm injurii la adresa prădătorului psihicului și să fugim de el, îl dezarmăm refuzând gândurile critice privind viața noastră sufletească și, mai cu seamă, valoarea noastră.
- Dezarmăm prădătorul opunând insultelor sale adevărurile noastre. Ex: Prădătorul spune: *Niciodată nu termini ceea ce începi!* Noi ripostăm: *Multe am dus la bun sfârșit!*
- Îi zădărnicișim atacurile luând în serios doar ceea ce este adevărat din afirmațiile lui, lucrăm doar cu aceste adevăruri. Îl anihilăm dezvoltându-ne intuiția și instinctele.
- Dacă ar fi să facem o listă cu toate pierderile suferite până acum, am înțelege că ele sunt punctele vulnerabile ale psihicului nostru. De ele se folosește prădătorul psihicului. Care sunt punctele tale vulnerabile?
- Refuzând să-i dăm atenție, prădătorul își pierde puterea, el nu poate să acționeze fără cooperarea noastră. Odată dizolvat, putem să-l reconfigurăm, să-l utilizăm în alt scop. Devenim atunci ființe creatoare, pline de viață, de energie. Am recuperat vigoarea, substanța, entuziasmul. Extragerea esenței vitale a lui Barbă-Albastră este comparabilă cu extragerea substanțelor medicinale din venin și mătrăgună și utilizarea lor prudentă pentru a trata și vindeca.

Tema 2



Lecturează.....

Povestea “Ștergerea prafului”

Scopul acestei povestiri este de a scoate în evidență importanța vieții practice și rolul pe care îl are în autoeducație.

”Fr. W. Foerster arată, în mod convingător, că ștergerea prafului poate fi un mijloc important de autoeducație. Un simplu act, în aparență, fără importanță, banal chiar, ca ștergerea prafului, este un prilej de învățăminte și de autoeducație, spune autorul citat. Este relevant, precizează el, felul cum abordezi această problemă: ”Ce poți să înveți când ștergi praful?”

Fr. W. Foerster imaginează un dialog între doi adolescenți, Ana și Simi. Pe Simi îl vede stând dimineața, cu cafeaua și cu gramatica latină dinainte, în timp ce surioara lui se învârtește împrejur, ștergând praful.

”Ce învățat mă fac, se gândește el. Și ce proastă rămâne o fată ca asta, tot ștergând praful. *Panis, pulvis, crinis, finis*. Foarte bine, *pulvis*, se zice praful. *Pulvis, pulveri, pulverem*. Ea șterge praful, iar eu pot să-l declin ca un Roman din vechime. Ascultă Ana, știi tu cum se zice praf pe latinește?” El voia să-i demonstreze lipsa ei de cultură și de educație.

Ana nu-i rămâne datoare și-i răspunde că stăpânirea de sine nu se învață din gramatica latină și că el nu va putea face pe omul zburător la trapez numai fiindcă a citit în ziare, că atletul Negruți de la Iași face așa ceva și a luat pentru asta un premiu.

”Trebuie să te pregătești, zilnic, tu însuși, să te folosești de trapez sau de pragul de sus al ușii, să începi cu lucrurile mici de tot și așa mai departe”, îi spune Ana. “A face un ocol prin camera și a umbla cu o cârpă de praf – adăuga ea – înseamnă educație, pentru că nu e vorba numai de mână ci și de gânduri bune și putere de voință, ca să te ții singur din scurt și să vâri cârpa prin fiecare colțișor și nu numai cu praful și cu mobilele, ci, foarte adesea, și cu tine însuși. Ștergând praful omul se exercită în a face un lucru nu numai de spoială și de ochii lumii, ci de dragul lucrului făcut cu credință; cu mâna este și o lucrare cu mintea când mâna e călăuzită de chibzuială, răbdare și grijă, tot lucruri de care mâna singură habar n-are. Cunoști vorba, adăugă Ana: “Cine e credincios în cele mici, e credincios și în cele mari”.

”Incontestabil, felul cum șterge cineva praful de pe lucrurile din casă oglidește trăsăturile de personalitate ale acelei persoane, iar exercițiul respectiv este o modalitate de formare a caracterului, căci, cel în cauză, dacă își propune să facă și lucrurile mici cu răbdare și deplinătate, se obișnuiește să se autocontroleze și să facă un lucru bun, complet, în tot ceea ce întreprinde, și nu numai când este văzut de cineva, ci și atunci când supraveghetorul este doar propria sa conștiință.”

PROVOCĂRI ÎN VREMURI DE CRIZĂ...

NR. 2

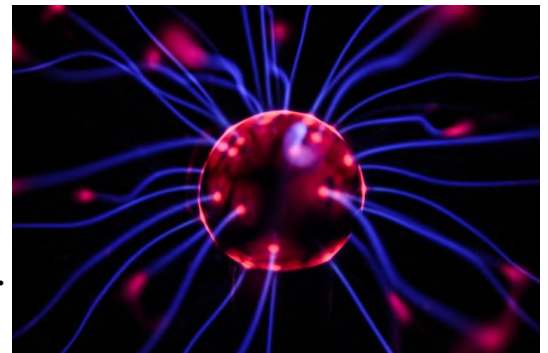
DESPRE AUTODISCIPLINĂ...



Aplică răspunzând la întrebări...

- Care este diferența între Ana și Simi?
- Ce reprezintă ștergerea prafului?
- Care-i diferența între viața teoretică și viața practică?
- De ce a spus Ana că ștergerea prafului este o formă de dezvoltare a caracterului?
- De ce doar cunoașterea teoretică nu este suficientă dezvoltarea caracterului?
- Ce alte lecții putem lua din această povestire?
- Cum am putea folosi aceste lecții?

Exersează autodisciplinarea.....



- Gândește-te la modalități de autodisciplinare!
- Care au fost mai eficiente și care au fost mai puțin eficiente?
- Ați încercat să le transmiteți și celorlați membri ai familiei?
- Realizați un panou al familiei cu modalități de autodisciplinare eficiente pentru toți!

Tema 3



Lectură.....

Povestea **“Este pur și simplu muncă grea!”**

Scopul acestei povestiri este de a scoate în evidență importanța perseverenței și efortului pentru atingerea obiectivelor și dezvoltarea personală.

”Plimbându-se prin laboratorul lui din New Jersey, cu părul ciufulit, cu ochii albaștri strălucitori, având pete și arsuri pe haine, Thomas Alva Edison nu arăta ca unul care ar inventa ceva sau care ar revoluționa lumea într-o viață de om. În fiecare zi le demonstra celor apropiați ce poate face efortul și perseverența. Invențiile lui au fost remarcabile, în număr record de 1093. Nu de asta îmi amintesc de el, ci pentru curajul său, pentru imaginația, determinarea și modestia lui. Câteodată era chiar poznaș.

Succesul lui este cunoscut. Cu patefonul, pe care l-a inventat când avea 30 de ani, a capturat sunetul și l-a redat pentru întreaga lume. El a inventat microfonul, bateriile, telefonul, telegraful și mașina de scris. A conceput întregul sistem de distribuire a curentului electric.

Se pune totuși întrebarea: nu a avut nici un eșec? Răspunsul este: DA! Edison a avut de fapt multe eșecuri. Primul lui prototip, în perioada în care nu avea bani, a fost pentru un sistem electric de numărare voturi. Deoarece guvernatorii nu aveau interesul ca voturile să fie numărate corect, nu au cumpărat acest aparat. Dar Edison nu a renunțat niciodată în fața eșecului. Iată ce îi spunea unui coleg, după o serie de experimente nereușite: “Nu am pierdut nimic. Știm o mie de lucruri care nu funcționează și suntem mult mai aproape de a găsi unul care funcționează.” Atitudinea lui față de lipsa banilor era similară; considera banii ca o sursă naturală care trebuie folosită, nu strânsă, de aceea investea întotdeauna în proiecte noi. De câteva ori aproape a dat faliment, dar a refuzat ca banii să îi influențeze deciziile.

S-a scris despre Thomas Edison că a fost needucat. Într-adevăr, a urmat numai șase clase oficiale, dar mama lui l-a învățat acasă. Citise cărți precum “Decăderea Imperiului Roman” încă de la vârsta de 8-9 ani. Din copilărie era aproape surd, putea auzi numai zgomote foarte puternice, dar asta nu-l deranja. “Nu am auzit o vrabie cântând de când aveam 12 ani” a spus odată Edison. “Dar asta a însemnat pentru mine mai mult un beneficiu decât un handicap.” Edison a crezut că asta îl ajută să se trezească devreme să citească, îl ajuta să se concentreze și îl ajută să nu audă conversațiile de rutină. Numărul său remarcabil de invenții îl făcea să pară că are puteri magice și i se spunea “Vrăjitorul din Menlo Park”. Această afirmație îl amuza, dar îl și înfuria totodată, afirmând: “Vrăjitor? Este pur și simplu muncă grea!” sau mai spunea “Geniu înseamnă 1% inspirație și 99% transpirație!”

PROVOCĂRI ÎN VREMURI DE CRIZĂ...

NR. 2

DESPRE AUTODISCIPLINĂ...



Aplică răspunzând la întrebări...

- Cine a fost Thomas Edison? Ce invenții a avut? Ce anume a inventat?
- Ce credeți că l-a motivat în munca sa?
- E adevărată afirmația: “Geniu înseamnă 1% inspirație și 99% transpirație”?
- Voi ați avut rezultate deosebite ca rezultat al muncii/ perseverenței în autoeducație? Dați exemplu?
- Ce v-a motivat?
- Care este morala acestei povești?
- Ce lecții am putea lua cu noi din această povestire?
- Cum am putea folosi aceste lecții în alte contexte ale vieții?

Bibliografie:

1. Dr. Clarissa Pinkola Estes, 2019, *Femei care aleargă cu lupii. Povești și mituri ale arhetipului Femeii Sălbatice*, Estes, Editura Niculescu, București;
2. https://www.psihanaliza.org/jung/trepte_individuatie.html, 24 martie, ora 13.00;
3. Tiberiu Culidiuc (coord), Maria Butyka, 2015, *IMPACT – jocuri și povestiri, Manual de educație nonformală, ediția a II-a*, Fundația Noi Orizonturi, Lupeni, Hunedoara;

**COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU" BAI A MARE
CABINET DE ASISTENȚĂ PSIHOPEDAGOGICĂ
DIRECTOR CJRAE MARAMUREȘ: CONF. UNIV. DR. ARDELEAN DELIA-MARIANA
CONSILIER ȘCOLAR: PROF. COROIU ADELA-LIOARA
CONSILIER ȘCOLAR: PROF. NECHITA ELENA-OANA**



**Baia Mare
Martie 2020**